

LES PROTÉINES ET LES GLUCIDES



Les Glucides

Qu'est-ce que c'est ?

Les **glucides** sont une source principale d'énergie pour le corps, principalement utilisée pour les activités physiques. Ils se trouvent dans de nombreux aliments, notamment dans les céréales, les légumes, les fruits et les produits laitiers.

Types de glucides :

1. **Glucides simples** : Ce sont des sucres rapides, qui sont absorbés rapidement par le corps. On les trouve dans des aliments comme les bonbons, les boissons sucrées et certains fruits.
 - a. **Exemples** : Glucose, fructose, saccharose (sucre de table).
 - b. **Effet** : Ils augmentent rapidement le taux de sucre dans le sang.
2. **Glucides complexes** : Ce sont des glucides à digestion plus lente, trouvés dans les aliments comme les céréales complètes, les légumes, les légumineuses.
 - a. **Exemples** : Amidon (pâtes, riz, pommes de terre) et fibres.
 - b. **Effet** : Libération d'énergie plus lente et stable.

Rôle des glucides :

- **Énergie immédiate** : Les glucides sont convertis en **glucose** dans le sang, qui est utilisé pour fournir de l'énergie.
- **Stockage sous forme de glycogène** : L'excédent de glucose est stocké sous forme de glycogène dans les muscles et le foie, prêt à être utilisé lors d'une activité physique intense.
- **Maintien de la performance sportive** : Les glucides sont essentiels avant et pendant les entraînements ou les matchs pour maintenir un niveau d'énergie constant.

Exemples d'aliments riches en glucides :

- Céréales complètes (avoine, quinoa, riz brun)
- Pâtes, pain complet, riz
- Fruits (banane, pomme, orange)
- Légumes (pommes de terre, carottes)
- Légumineuses (lentilles, pois chiches)

Recommandations :

- **Avant un effort physique** : Consommer des glucides complexes environ 3 heures avant un entraînement ou un match.
- **Après un effort** : Consommer des glucides pour reconstituer les réserves de glycogène (ex. : fruits, céréales).

Les Protéines

Qu'est-ce que c'est ?

Les **protéines** sont des nutriments essentiels qui jouent un rôle clé dans la réparation et la construction des tissus corporels, y compris des muscles. Elles sont constituées d'acides aminés, dont certains sont essentiels (ce qui signifie qu'ils doivent être obtenus par l'alimentation).

Rôle des protéines :

1. **Réparation musculaire** : Après un entraînement ou un match, les protéines aident à réparer les micro-lésions des fibres musculaires causées par l'effort.
2. **Construction musculaire** : Elles sont essentielles pour la croissance des muscles, en particulier pour ceux qui pratiquent des activités sportives demandant force et résistance.
3. **Fonctionnement des enzymes et hormones** : Les protéines sont également nécessaires à la production d'enzymes et d'hormones qui régulent de nombreuses fonctions corporelles.

Types de protéines :

1. **Protéines animales** : Issues de la viande, du poisson, des œufs et des produits laitiers. Elles contiennent tous les acides aminés essentiels.
 - a. **Exemples** : Poulet, dinde, bœuf, poisson, lait, fromage, œufs.
2. **Protéines végétales** : Trouvées dans les végétaux comme les légumineuses, les noix, les graines et les céréales. Elles sont souvent moins complètes (manque parfois de certains acides aminés essentiels), mais peuvent être combinées pour être complètes.
 - a. **Exemples** : Lentilles, pois chiches, tofu, quinoa, noix, graines de chia.

Exemples d'aliments riches en protéines :

- Viandes maigres (poulet, dinde, bœuf)
- Poisson (saumon, thon)
- Œufs
- Produits laitiers (yaourt, fromage)
- Légumineuses (lentilles, haricots noirs)
- Noix et graines (amandes, graines de courge)
- Tofu (pour les végétariens et végétaliens)

Recommandations :

- **Après un effort physique** : Consommer des protéines pour favoriser la réparation et la construction musculaire (ex. : poulet, poisson, œufs, yaourt, protéines en poudre).
- **Quantité recommandée** : Environ 1,2 à 2 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour les sportifs (selon l'intensité de l'activité).

Bilan des glucides et des protéines dans une alimentation sportive :

Nutriment	Rôle principal	Exemples d'aliments
Glucides	Source d'énergie immédiate et stockage (glycogène)	Pâtes, riz, fruits, légumes, céréales complètes
Protéines	Réparation et construction musculaire	Viandes maigres, poisson, œufs, légumineuses

Conclusion :

Les **glucides** fournissent l'énergie nécessaire avant et pendant l'effort, tandis que les **protéines** permettent la réparation et la croissance des muscles après l'effort. Un équilibre entre ces deux macronutriments est essentiel pour un athlète, afin de maximiser la performance et la récupération.

Source

[Les protéines | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail](#)

[Comment les glucides et les protéines affectent la glycémie - Beyond Type 2](#)

[L'avantage des glucides](#)

[Glucides et lipides, des sources d'énergie pour l'organisme | Planet-Vie](#)