

LE SPORT ET LA MICRO NUTRITION

**OMS :- Santé du sportif
- Santé par le sport**



OFFICE MUNICIPAL DU SPORT

58 rue Saint Bonaventure
49300 CHOLET

Tél 02.41.65.45.51 / 06.80.22.45.14

Email : oms-cholet@wanadoo.fr

Site : www.oms-cholet.com

1. Introduction

Dans le premier exposé j'ai comparé, le fonctionnement du corps humain à celui d'une voiture. Déjà à la fin de l'exposé vous avez pu constater que cette image se compliquait.

La machine humaine devait assurer, en même temps :

- **le bon déroulement des activités sportives mais encore**
- **la transformation des aliments,**
- **et le rejet des déchets.**

Dans cet exposé, cela se complique encore.

2. Application aux sports

Votre corps est composé d'un nombre très important de cellules et chacune d'elles fonctionne d'une manière autonome, en parallèle et où en série avec les autres.

Ainsi, si la molécule d'ATP est issue de notre alimentation, nous l'avons vu, pour que chaque cellule musculaire puisse la fabriquer à partir du glucose, par exemple, il faut que ce même glucose entre dans la cellule. Et ceci, n'est possible que par l'utilisation d'une clef qui permet au sucre de pénétrer dans la cellule. Cette clef c'est le chrome.

Ce rôle primordial du chrome dans le transport du glucose dans la cellule a été démontré, par les recherches sur les oligoéléments.

Dans le passé, nous pensions qu'il suffisait d'apporter en quantités suffisantes dans un rapport bien défini, glucides (sucres), protides et lipides (graisses) pour pouvoir bien fonctionner physiquement.

Les études actuelles sur :

- **le fonctionnement de notre mental**
 - **le fonctionnement de notre corps,**
 - **le fonctionnement biochimique d'une cellule,**
- nous prouvent que cela est nécessaire mais pas suffisant.

Ainsi, les problèmes articulaires, musculaires, voir psychiques etc, peuvent avoir pour origine une carence en un micronutriment.

Un autre exemple :

La réabsorption du fer au niveau du colon qui nécessite le cuivre, la vitamine C, le magnésium, et autres éléments.

Il me paraît très important de ne pas oublier, dans cette approche, le rôle du psychisme et de l'environnement qui peut avoir une incidence positive ou négative sur les échanges cellulaires.

3. Conclusion

Pour rester au niveau des images, pour construire une maison, il faut certes des matériaux, briques, ciment, sable et graviers, de l'eau mais encore : les câbles électriques, les tuyaux d'évacuation d'eau etc... sans oublier évidemment la tête pensante qui va en diriger la construction.

Le sport est certes un élément très important dans la construction de l'homme mais n'oublions pas tout le reste.

Comme, je me propose par ces exposés de vous apporter une trame, pour bien vous alimenter, dans un troisième et dernier exposé, des schémas types qui respectent ce que je vous ai déjà dit.

Mais, un schéma n'est pas infallible, et ne va pas tout résoudre. N'oubliez pas que la valeur nutritive de nos aliments, s'est effacée face à d'autres critères dont il n'est pas, ici, le lieu d'en parler.

Cela nous prendrait bien trop de temps.

Dr BUFALINI

=====

Lexiques :

- **A T P (Adénosine triphosphate)** : est une molécule utilisée chez tous les organismes vivants pour fournir de l'énergie aux réactions chimiques.

- **les oligoéléments** : sont des éléments minéraux purs nécessaires à la vie d'un organisme, mais en quantités très faibles. Ils interviennent dans le métabolisme des aliments, dans le renouvellement de nos tissus et ils renforcent les défenses de l'organisme contre les infections.

- **micronutriment** : molécule organique présente dans les aliments nécessaire au développement de l'organisme (vitamine).

Pour équilibrer et diversifier son alimentation de tous les jours

Une pyramide bien équilibrée comprend :

Le principe

Pour équilibrer harmonieusement son alimentation, il est utile de construire sa pyramide alimentaire sur une journée

