

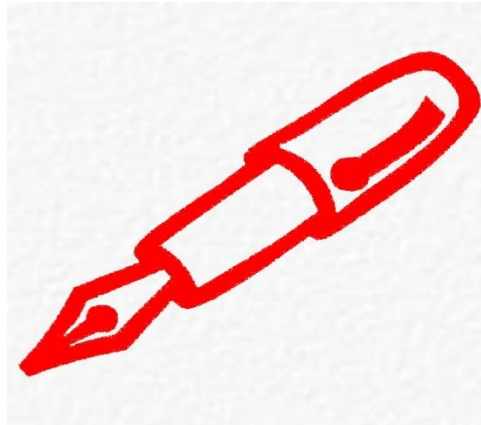
STADE FRANÇAIS PARIS

Fiers d'être Rugby

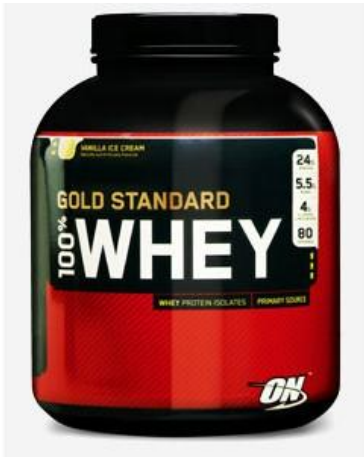


Commission médicale association
Septembre 2012

Rédaction



- Docteur Eliot RUBIO
- Docteur DOMINIQUE BONNEAU
- Jean-Christophe BERLIN

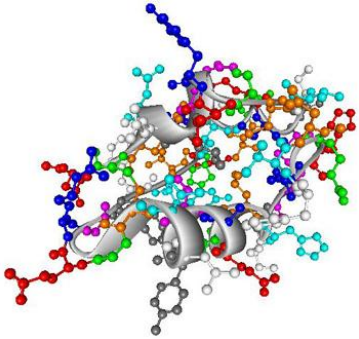


Protéines, ATTENTION !



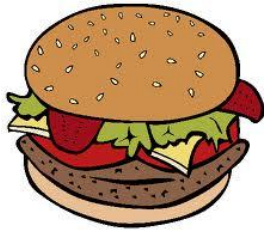


- De nombreux jeunes Rugbymen souhaitent augmenter leur masse musculaire dès la catégorie CADET (15/16ans)



BESOINS EN PROTEINES

- Le muscle consomme essentiellement du sucre comme carburant et non pas des protéines.
- L'apport en protéines n'augmente pas la force
- L'augmentation de l'apport protéique à plus de 2g/KG/JOUR n'a pas d'intérêt.



- La Carnitine n'est pas utile en complément car suffisamment contenu dans la viande et les produits laitiers.
- La société internationale de nutrition sportive indique que les sportifs ont besoin d'environ **1.4 à 2 grammes** de protéines par kg de poids de corps et par jour.



Quand dois je consommer des protéines?????

- On préférera consommer des compléments nutritionnels autour des séances de sport afin d'améliorer la récupération et les gains de masse maigre (muscles).
- Penser à s'hydrater abondamment





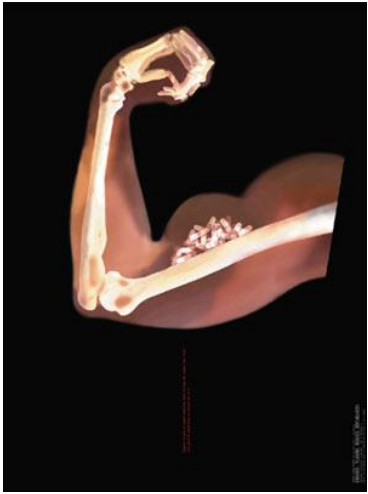
Quels types de protéines?

- L' alimentation de base bien équilibrée couvre 2/3 des besoins en protéines du sportif
- Tu pourras avoir recours au supplément à base de petit-lait ou de caséines mais il faut en parler à un spécialiste(médecin ou nutritionniste)



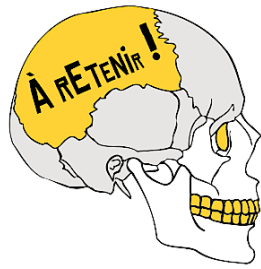
RISQUES

- Le risque pour les reins n'est réel qu'en présence d'une insuffisance rénale, il faut donc effectuer **un examen médical et une prise de sang avant la prise de complément alimentaire.**
- Allergie à certains composants
- Dépassement de l'apport maximal toléré(300g/j)
- Ostéoporose (diminution de la densité osseuse)
- Anabolisant cachés car ont ne connaît pas toujours la provenance des produits
- Contrôle positif pour les mêmes raisons



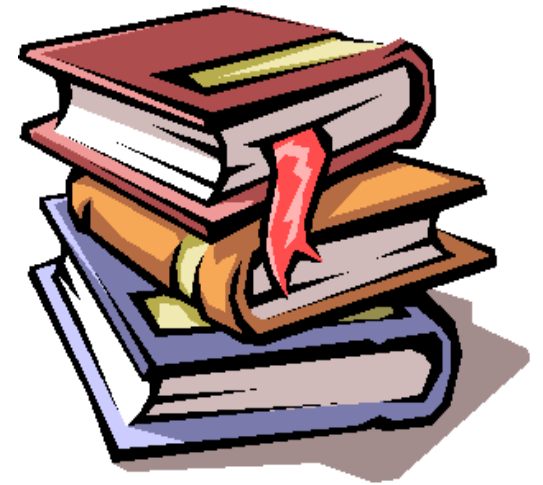
Comportement à risque

- Donner des suppléments nutritionnels à un sportif alors qu'ils ne sont pas indiqués **favorise la conduite dopante** et ouvre la porte aux comportements inadaptés



A retenir

- Pense à t'hydrater suffisamment.
- Parles en à ton médecin.
- Encadre la prise de supplément par une équipe compétente (nutritionniste).
- Assure toi de la qualité des produits.
- **Relativise** l'importance de la prise de protéines dans tes performances.



- *Sources:*
- Collèges des enseignants de Nutrition
- Collèges des enseignants de Néphrologie
- [Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*](#)
- [Protein Supplement Users Among High School Athletes Have Misconceptions About Effectiveness.](#)
- [Utilisation des suppléments alimentaires chez les athlètes d'élite québécois, Fréchette, Martin](#)
-