

Alcool et sport ne font pas bon ménage !

Quant il gagne, le sportif (ses supporters aussi) a tendance à boire de l'alcool pour fêter sa victoire, quand il perd le sportif (ses supporters aussi) a tendance à boire de l'alcool pour noyer sa ...défaite ! Finalement le sport n'est-il pas un alibi pour boire de l'alcool ?

L'alcool diminue la force, même si en rendant parfois plus agressif et par la même occasion plus dangereux, elle ne donne pas toujours cette impression...

L'alcool déshydrate, pour éliminer l'alcool contenu dans une bière, le corps doit puiser dans environ 3dl d'eau, voilà pourquoi une impression de soif constante se fait ressentir après une soirée trop arrosée. Et qui dit déshydratation dit aussi plus de risque de tendinites vu que les tendons seront moins bien hydratés et seront aussi plus acidifiés. Quant aux muscles, ils récupéreront moins bien car l'alcool bloque le LDH (lactico-déshydrogénase) qui permet d'éliminer plus facilement l'acide lactique des muscles.

La consommation d'alcool après l'effort amène des carences en vitamines B1, B6 et B9 qui sont particulièrement importante dans la récupération du sportif.

La vitamine B1 intervient dans l'utilisation du glucose en resynthétisant le glycogène plus rapidement. Un déficit en vitamine B1 peut entraîner une diminution de production d'ATP (l'ATP est la principale source d'énergie des cellules du corps et est la source d'énergie exclusive des muscles) ; le manque de vitamine B1 est susceptible de diminuer le transport de l'oxygène et limite alors la performance dans les activités d'endurance.

La vitamine B6 joue un rôle dans le métabolisme des glucides en favorisant la néoglucogénèse (synthèse du glucose à partir de précurseurs non-glucidiques) ; dans le métabolisme des lipides en permettant la transformation et l'utilisation des acides gras essentiels ; mais c'est principalement dans le métabolisme des acides aminés que le rôle de la vitamine B6 est primordial.

La vitamine B9 tient un rôle très important dans la production de l'ADN, ARN et des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire. Elle joue aussi un rôle essentiel dans la fabrication des globules rouges, le bon fonctionnement du système nerveux et le système immunitaire souvent fragilisé après un entraînement intensif...

En résumé ne consommez pas d'alcool dans l'heure qui suit un entraînement ou une compétition mais buvez une boisson de récupération et suffisamment d'eau. Et si vous buvez ensuite de l'alcool, ne dépassez pas deux à trois verres.

N'oublions pas que « faire santé » avec des amis, c'est se souhaiter une bonne santé et qu'après un certain nombre de verres on est plus dans la santé mais dans l'ébriété...

[#BourquinNutrition](#) [#sport](#) [#consultation](#) [#formation](#)