

Supplémentation



La supplémentation consiste à prendre des nutriments supplémentaires, comme des vitamines ou des minéraux, qui sont généralement utilisés pour soutenir le développement musculaire, les niveaux d'énergie et les performances athlétiques globales.

Les suppléments sont principalement utilisés pour atteindre le niveau recommandé de nutriments dont votre corps a besoin pour un entraînement et une masse musculaire optimaux.

Les principaux suppléments essentiels à l'entraînement sportif sont les protéines en poudre, la créatine, la glutamine et les oméga-3, mais ils ne peuvent pas remplacer les nutriments de votre régime alimentaire, il est important de trouver l'équilibre entre l'alimentation et la supplémentation en fonction de vos objectifs et de votre niveau d'entraînement.

Les effets bénéfiques sur la santé, les besoins moyens et les doses nécessaires pour la créatine, les oméga 3, la glutamine et les protéines sont détaillés ci-dessous :

- **PROTEIN**

En règle générale, le ratio est de **2,2 g par KG de poids corporel par jour**.

En utilisant cette formule, disons que vous êtes un homme de **81 KG**, vous aurez besoin d'environ **180G** de protéines par jour. Toutefois, ce ratio varie d'une personne à l'autre en fonction de son niveau d'activité* Quelques études disent que le ratio doit être entre **2,64 à 3,3 g** de protéines par **KG***.

- **CREATINE**

Si vous vous entraînez dur dans le but de développer vos muscles, vous avez besoin de **5 grammes de créatine par jour** pour obtenir des bénéfices optimaux.

- **OMEGA3**

Les oméga-3 se sont révélés efficaces dans la prévention et la réduction des risques de maladies cardiovasculaires. Bien qu'ils n'aient pas d'effet direct sur la croissance musculaire, les oméga-3 sont importants. Nous avons besoin de la dose recommandée d'environ 1,8 gramme par jour des ingrédients actifs, l'EPA et le DHA.

- **GLUTAMINE**

La glutamine est un constituant des protéines, et elle est très utile pour la réparation et la croissance des muscles. La dose efficace de glutamine est 10 gr/jr.

- **La différence entre les aliments et les compléments alimentaires**

La différence entre un aliment et un complément est que les compléments **compensent** les carences en nutriments. Ils ne constituent pas la forme principale de nutrition. Ils sont destinés à assurer un apport adéquat en nutriments.

La nourriture est "toute substance nutritive qui peut être consommée pour maintenir la vie et la croissance". La différence fondamentale réside dans le fait que les aliments sont destinés à être la source principale de nutriments bénéfiques pour l'organisme et qu'un supplément compense ou "complète" les carences alimentaires en nutriments essentiels.

Les sources alimentaires peuvent être végétales ou animales. Certains compléments peuvent être purement chimiques. Les aliments sont généralement considérés comme des ingrédients naturels ou préparés pour la consommation alimentaire, alors que les compléments sont des produits transformés. Un complément peut se présenter sous forme de gélules, de poudre, de liquides comme l'huile de poisson, ou sous forme d'aliments comme les barres protéinées. Les compléments peuvent contenir des nutriments individuels ou plusieurs.

Conclusion

Prendre des suppléments ou ne pas prendre des suppléments, telle est la question à laquelle nous essayons de répondre ici.

Nous limitons notre débat à la créatine, aux oméga-3, à la glutamine et aux protéines, qui ont tous des associations bénéfiques dans le monde de l'entraînement athlétique. Il est difficile, voire impossible, d'obtenir la quantité dans le corps a besoin de ces nutriments par le biais de l'alimentation, car cela nécessite dans la plupart des cas une surconsommation de nourriture. Certains aliments, s'ils sont consommés en excès, peuvent avoir des effets néfastes. La consommation des quantités de protéines nécessaires pour obtenir ces nutriments serait également très coûteuse. Les suppléments sont plus économiques et plus pratiques.

D'une manière générale, si vous ne parvenez pas, malgré tous vos efforts, à obtenir tous les nutriments essentiels dont vous avez besoin en consommant des aliments, alors oui, il faut considérer les compléments.

In the meantime, Lët'z Roar

