

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES, définitions et points importants

FFS 2005

Produits de l'effort

Aliment de préparation	Préparation complète précurseur très digeste (1h) à condition toutefois de n'être accompagnée que d'un thé ou café léger.
Boisson d'attente	Boisson faiblement hyperglycémisante qui s'utilise dès la fin du petit dej jusqu'à 1/2 h avant le départ, (et entre les 2 manches)
Maltodextrines	Polymères de glucose utilisés en "charge glycogénique" durant les 2à3 J précédant une compétition longue et intense (intérêt dans la récup)
Boisson énergétique	Boisson glucidique qui maintient la glycémie au cours de l'effort, tout en favorisant une hydratation optimale
Gels	Concentré d'énergie sucrée tout prêt (dosettes) à consommer pendant l'effort, économisant le travail digestif (mastication=0, absorption simple)
Barres glucidiques	Aliment essentiellement glucidique à consommer au cours de l'entraînement, et/ou juste après une fin de séance d'endurance l'après-midi
Boisson de récupération	Boisson qui favorise la réhydratation, l'élimination des déchets acides, la recharge glycogénique

Acides aminés et protéines

	Concentré d'acides aminés -dépourvu de fer- à reconstituer, utilisé en compléments d'une ration protéinée optimale dans la prise de masse
Poudre hyperprotidique	ou en substitut d'un repas anormalement pauvre en protéines (goût, choix, pays)
Barres protidiques	Plus pratique d'utilisation, elles fournissent entre 10 et 15 g de protéines /barre de 33 à 50g
Substituts de repas (HP)	La gamme s'élargit toujours, avec des produits souvent trop sucrés (biscuits, barres, crèmes protéinées)
"Nutrigil HP" ou équivalent	Brique de boisson protidique utilisée dans le cadre de dénutrition de la personne âgée, elle a l'avantage d'être toute prête, parfums variés
Produit de réparation	Boisson (à reconstituer bien souvent) destinée à réparer les tissus musculaires, en prévenant la perte de masse maigre
Autre	

Vitamines

Vit E	Antioxydant puissant (protection et réparation des tissus)
Vit C	Antioxydant connu (acide ascorbique) (immunité-rôle anti infectieux, tonus)
Complexes polyvitaminés	Dans le cadre de besoins accrus (altitude, stage intensif, stress, blessure), une à deux cures /an sont vivement conseillées
Autre	

Cures médicamenteuses

Fer	Respecter les prescriptions médicales (en cas de carence, je fournis généralement au concerné une fiche diététique indiquant les
Calcium	idem aliments les plus pourvus)
Magnésium	idem
Zinc	Antioxydant
Sélénium	Antioxydant

Divers

Spiruline	Microalgue bleue riche en acides aminés, sels minéraux, oligoéléments, fer notamment, vit B12 et E
Ferments	Améliorent le confort digestif en optimisant la qualité de la flore bactérienne intestinale (barrière aux microbes)
Levure de bière, germe de blé	Compléments diététiques riches en oligoéléments, vitamines et antioxydants

UTILISATION: Lire attentivement les emballages, la notice d'utilisation (dilution, heure de prise, fréquence...), ou encore l'ordonnance