

## **Pour améliorer nos performances, faisons confiance à la chimie**

Le sport occupe une place privilégiée dans la société et dans la vie quotidienne. Il est pour nous un domaine essentiel dans la recherche de valeurs, de plaisir, du bien-être, de l'intégration sociale et pour l'entretien de notre forme physique. Mais le sport est aussi une discipline dans laquelle l'amélioration de la performance est un objectif en soi. C'est pour cela qu'aujourd'hui un sportif veut aller toujours plus haut, plus loin, plus vite. Malheureusement, pour atteindre ces objectifs, les sportifs se tournent le plus souvent vers des substances illégales comme les agents anabolisants qui peuvent mettre fin à leur carrière alors que des solutions légales existent.

Tout d'abord, il faut savoir que les substances dopantes sont des dérivés directs d'hormones produites naturellement dans notre corps. Prenons par exemple les agents anabolisants : la majorité des produits dit "anabolisants" sont des dérivés de la testostérone (hormone sexuelle masculine). Puisque la testostérone est une hormone qui aide à développer les muscles et qui favorise la résistance et la récupération musculaires. Elle permet donc de "doper" littéralement ses performances sportives, sans oublier ses effets psychostimulants : la testostérone peut jouer sur la motivation, la concentration, voir l'agressivité. Or la testostérone est naturellement présente dans notre organisme que nous soyons un homme (entre 300 et 1000 ng/dl dans le sang) ou bien une femme (entre 30 et 70 ng/dl dans le sang) et c'est grâce à une alimentation variée, riche en graisses, protéines, lipides, vitamines, zinc et magnésium que nous pouvons élever notre taux de testostérone de façon légale. Voici donc quelques aliments à favoriser : la banane, le thon, le bœuf, les crucifères, les œufs et les agrumes. Cette alimentation saine peut être accompagnée d'une prise de compléments alimentaire et de cures de vitamines : privilégier dans ce cas, les vitamines de l'effort (C, B1, B2, B3 et B6) puisque celles-ci jouent un rôle majeur dans le processus de production d'énergie. (Cependant un apport suffisant en vitamines E est également non négligeable.) De plus, une limitation de la consommation d'alcool est, de même, fortement conseillée lorsque vous êtes sportif et que vous voulez performer car l'alcool altère l'endurance musculaire et le cardiorespiratoire, qui plus est, il diminue les capacités de récupération après l'effort. Mais il **est** surtout

important de ne pas consommer d'alcool la veille de compétitions ou autres évènements sportifs car celui-ci entraîne une déshydratation des plus importantes.

Dans ce même esprit de bien s'alimenter pour mieux performer, une technique appelée le carboloading existe. Cette technique consiste à emmagasiner, une quantité importante de glucides puisqu'il a été démontré que plus la quantité de glucides stockés dans le foie et les muscles est importante, plus le corps pourra les utiliser durant la compétition. Ainsi plus la compétition est longue, plus il devient important de remplir ses réserves de glucides afin de retarder la fatigue durant l'évènement. En règle générale, il faut donc 7 à 12 grammes de glucides par kilo de masse corporelle par jour pour que cette technique fonctionne. (Vous noterez, que cette technique est inutile pour des efforts de moins d'une heure, et devient profitable si les efforts sont plus longs.)

De même, pour faire face à la fatigue et améliorer son endurance, il est possible de prendre entre 3 et 7 milligrammes de caféine par kilos de poids corporel 60 minutes avant l'évènement. En effet, une prise de caféine va entraîner un blocage des effets de fatigue et de douleur et libérer une quantité importante d'ions calcium qui participent intensivement à la régulation de la contraction musculaire : ainsi l'endurance est améliorée de 24 %.

Pour augmenter ces performances sportives, il faut évidemment beaucoup s'entraîner mais pas de façon intensive et répétitive mais plutôt de façon intelligente. Il faut savoir qu'il existe deux grandes règles pour améliorer ses performances : s'entraîner régulièrement et varier ses entraînements. Tout d'abord, il vous faut donc établir un programme d'entraînement spécifique pour avoir cette régularité des plus importantes. Ce programme doit vous permettre de suivre vos progrès au fil du temps et vous donnez du courage et de la satisfaction puisque vous pourrez visualiser vos progrès et comparer vos performances. (Sachez qu'un médecin du sport ou encore un coach peut vous aider à la création de ce programme.) Le tapering, technique d'affûtage consistant à maintenir jusqu'au jour J la forme acquise durant l'entraînement sans l'améliorer pour pouvoir laisser l'organisme récupérer et se régénérer, est à absolument inclure dans votre programme d'entraînement. Cela vous apportera dynamisme et vivacité, de plus, un tapering bien planifiée permet d'optimiser ses capacités et ses performances jusqu'à 6 % pour le jour J. Cependant il faut varier ses entraînements et ceci est très important car, de ce fait, vous

ne laissez pas une routine s'installer, routine qui freine votre avancée et augmente les risques de blessures. L'endurance s'améliore ainsi plus rapidement qu'avec des entraînements répétitifs, de plus, les muscles étant sollicités et renforcés différemment, l'organisme devient plus fort et résistant.

Toujours dans cette perspective de s'entraîner intelligemment, des entraînements en altitudes avant des compétitions sont à favoriser. C'est un fait, en altitude, la densité de l'air, la teneur en eau de l'air ainsi que la température diminue ce qui rend l'oxygène rare. Ainsi un manque d'oxygène appelé hypoxie est créé, ce qui entraîne une production plus importante de la quantité de globules rouges qui permet ainsi de compenser ce manque d'oxygène apporté aux muscles. Et c'est là qu'est toute l'importance de ces entraînements en altitude puisque l'augmentation du nombre de globules rouges favorise donc l'augmentation de la quantité d'oxygène transportée par le sang vers les muscles. Ainsi lors de compétitions, la quantité d'oxygène dans le corps augmente et les performances et l'endurance s'en retrouvent donc boostées. Cependant ces modifications physiologiques ne persistent que 10 à 15 jours, il est donc préférable d'avoir recours à ces entraînements une semaine avant les compétitions.

Pour finir, s'entraîner c'est bien mais se reposer c'est important. Beaucoup de sportifs négligent leur sommeil or, dormir suffisamment, soit 7 à 8 heures par nuit (ou plus), permet de bien récupérer et donc d'augmenter ses chances de progresser puisque durant notre sommeil, notre corps sécrète de grandes quantités d'hormones de croissance étant essentielles pour la régénération de nos tissus cellulaires. À contrario, les courtes nuits tirent le sportif vers le bas puisqu'il ne récupère pas : ses performances vont donc stagner si ce n'est diminuer car cette quantité d'hormones de croissance sera plus faible. Il faut également savoir qu'une augmentation du temps de sommeil a le potentiel d'augmenter les performances, le moral mais également de réduire le niveau de stress d'un sportif dû à l'importance de la compétition mais également à l'incertitude de ses résultats et l'intensité de ses entraînements. À l'inverse, une baisse de ce temps de sommeil entraîne une perte de force, une perception plus accrue de la fatigue mais surtout une baisse de motivation. Il est donc important de bien dormir et de faire des pauses lors de vos entraînements pour que vos résultats soient optimaux.