

## **La diététique de tous les jours....**

### **LES SELS MINÉRAUX.**

Une alimentation équilibrée fournit tous les sels dont l'être humain a besoin, mais les conditions de travail d'un athlète – effort intense et prolongé, chaleur – peuvent provoquer des carences au moins momentanées, qu'il faut compenser.

\* **Le trio sodium -potassium-chlore** intervient dans la régulation de l'eau au sein de l'organisme, qui conditionne le rendement pendant l'effort. D'où l'intérêt des boissons légèrement salées (Vichy St Yorre) et des fruits secs, tel que les abricots, les figues, les pruneaux et les dattes, surtout quand on a beaucoup transpiré. Sans oublier le gluconate de potassium, présent dans certaines boissons de récupération.

\* **Le couple phosphore-calcium** doit respecter un certain rapport entre ces deux composants. Le phosphore, qui intervient dans la combustion de toutes les molécules est abondamment fourni par une alimentation normale. Le calcium consolide le squelette, évite les contractures et assure nombre de régulations. Il se trouve surtout dans le lait et les fromages, un peu aussi dans les fruits et légumes verts. Mais il est difficile à fixer, c'est pourquoi il faut éviter un régime trop riche en graisse, et insister sur le lait et les fromages.

\* **Le fer** entre dans la composition du sang, qui fixe l'oxygène. Les carences en fer sont très préjudiciables au sportif, et doivent être décelées au moyen d'une prise de sang.

\* **Le magnésium** dont le rôle est important, est souvent en déficit chronique, pas seulement chez le sportif. Une carence diminue l'excitabilité musculaire, peut provoquer des contractures, et risque d'engendrer des asthénies. Le chocolat, le pain, les pommes de terre et les fruits secs contiennent du magnésium.

\* **Le soufre** contribue à l'élimination des toxines de fatigue, on le trouve dans les légumineuses, haricots sec, pois, lentilles.

\* **L'iode** est un constituant de l'hormone thyroïdienne, qui règle l'activité métabolique cellulaire, ainsi que le fonctionnement neuro-musculaire. Poissons, crustacés, fruits et légumes verts en sont pourvus.