

Les cures de minéraux

J'ai très souvent des crampes à l'entraînement et en course et parfois même la nuit (aux mollets), je pense être en manque de magnésium alors je me supplémente en magnésium par périodes, avant les compétitions estivales, ai-je raison ?

Oui et non... la question est plus ambiguë que pour les carences en fer, car une supplémentation en magnésium pallie plus rapidement un déficit de ce minéral (environ 15 jours suffisent).

Néanmoins, avant toute supplémentation, **il est intéressant et même primordial de revoir ses « entrées et sorties » au niveau du magnésium**. Je m'explique : cela veut dire que l'on va surveiller de plus près son alimentation (= les entrées) en apportant un maximum d'aliments riches en magnésium et faire une estimation relative de ses pertes (= les sorties) en sueurs et/ou pertes fécales abondantes.

En effet, nous ne sommes pas tous égaux devant nos pertes en magnésium : certains transpirent plus (beaucoup plus...!) que d'autres, certains sont énormément sujets au stress et à l'accélération du transit, il faut donc que vous sachiez de cette façon (sans avoir de chiffre mais simplement pour savoir si vous éliminez beaucoup ou non), si votre taux d'élimination sera plus important que la moyenne ou non. A cela s'ajoute les charges d'entraînements et la répétition de compétitions intenses ainsi que les conditions météorologiques. Les fortes chaleurs n'arrangent pas les pertes sudorales mais pas seulement ; la déshydratation, fréquente par forte chaleur, perturbe l'irrigation du tube digestif qui, en quelque sorte, laissera s'échapper vos minéraux dans vos boyaux, au lieu de les faire passer dans le sang...! Au niveau du stress : si vous accumulez les compétitions stressantes (car ayant un certain enjeu personnel...), ces stress vont générer une trop forte libération d'adrénaline qui va « prendre » le magnésium des muscles pour l'amener vers le tissu adipeux (= la graisse corporelle) ou les reins, et entraînera à la longue un dysfonctionnement des muscles (d'où les crampes). De plus, le transit s'accélère, même au repos, et les pertes urinaires de magnésium augmentent. Ce sont les cumuls de ces anomalies qui vont instaurer une carence en magnésium.

De la sorte, la supplémentation doit venir si :

Vous transpirez abondamment (=votre tee-shirt est bon à être essoré après chaque entraînement...).

Et/ou

Vous êtes très sujet(te) au stress et enchaînez beaucoup les grosses compétitions (même si elles restent raisonnablement espacées).

ET Vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants : clignement incontrôlé de la paupière, fourmillements dans les membres, crampes récurrentes à l'entraînement et/ou en compétitions, crampes nocturnes (en particulier dans les mollets), difficultés à vous endormir, vertiges lors du passage assis à la position debout.

ET Vous êtes sûr(e) de consommer des aliments riches en magnésium quotidiennement.

Toutefois pour tous les troubles évoqués ci-dessus, la supplémentation peut être **curative** pour soigner rapidement ces problèmes très gênants au quotidien, ou **préventive** (dans le cas de gros stress pré-compétitifs ou de très fortes chaleurs). On prendra alors une dose de magnésium sous forme de médicaments, qui palliera rapidement le déficit en magnésium mais il sera **IMPORTANT** et **NECESSAIRE** en parallèle de veiller à toujours avoir une alimentation riche en magnésium.

Pour apporter le plus de magnésium dans son alimentation :

Deux points importants :

1. Choisir les aliments riches en magnésium incontournables au quotidien

2. Adapter le mode de cuisson : « non-agressif »

Choix des aliments :

- Buvez des **eaux riches en magnésium** : Badoit, Contrex, Vittel, Hépar, Rozana ou Quézac. A consommer à volonté... l'eau n'apportant aucune calorie. Les eaux gazeuses sont idéales en récupération par leur richesse en nombreux minéraux et leur côté alcalinisant.
- Introduire quasi quotidiennement un ou plusieurs des éléments suivants : **fruits de mer, levure de bière et germe de blé** (en paillettes, se trouvent généralement au rayon diététique des grandes surfaces), **légumes secs** (pois chiches, lentilles, pois cassés, flageolets, haricots rouges...), et certains légumes à feuille comme les **épinards ou les bettes** et enfin **le soja**. (Attention au mode de cuisson pour ne pas perdre les minéraux, cf ci-après).
- Enfin, consommer régulièrement mais en quantités contrôlées (à cause de leur richesse calorique) : **chocolat noir** (20g par jour sont raisonnables et suffisants !), **amandes, noix, noisettes, fruits secs** (30 à 40g par portions, 1 à 3 fois par jour maxi, variables selon vos charges d'entraînements).

Choix du mode de cuisson :

- Un cuisson qui conserve le plus les minéraux ; le mieux : les crudités ! Du coup, pas de cuisson, donc pas d'altération des minéraux, en considérant que vous preniez des légumes frais ou surgelés (et moins souvent en conserves, qui perdent une partie des minéraux par leur mode de conservation) et non tout prêt (ex : les carottes râpées en barquette vont être beaucoup plus pauvres en vitamines et minéraux qu'une carotte en bâtons venant d'être épluchée...).
- Sinon pour les cuissons : cuisson vapeur, au four, au micro-ondes mais évitez les cuissons à l'eau bouillante ou alors très salée (pour éviter que les minéraux ne partent dans l'eau de cuisson) ou bien consommer l'eau de cuisson si cela est possible (pour une soupe par exemple).

Enfin, côté sportif, pour éviter trop de perte inutile ou trop conséquente, il faut :

- Veiller à bien répartir ses entraînements avec des PHASES DE REPOS (**rappelez-vous toujours que le repos fait parti de l'entraînement !**)
- Programmer un calendrier des compétitions COHERENTS, en évitant d'enchaîner de grosses compétitions tous les week-ends : sachez définir vos OBJECTIFS principaux et placez certaines compétitions sous forme d'entraînements ou si vous ne pouvez pas (= avec un dossard, on ne vous arrête plus...!), restez sage en planifiant un bon entraînement avec toujours des phases de récupération (qui peuvent aussi être de la récupération active).

Je vous souhaite donc de bonnes séances sportives et reste à votre disposition personnellement pour tous conseils sur votre alimentation !

Juliette BENEDICTO

Diététicienne D. E.

Micronutritionniste, spécialisée dans la nutrition du sportif

06.63.07.66.77

www.juliette-benedicto.net