

Se trouver une excuse...

Résumé de recherche

Par le Dr Aroussen Laflamme, D.C. chiropraticien
chiro_sport@hotmail.com

Nous avons tous nos raisons de pratiquer le cyclisme, et elles sont toutes bonnes, enfin presque. Toutefois, on sent parfois que notre entourage ne comprend pas nos motivations ou les considère trop superflues, trop légères ou pas suffisamment engagées. Le gouvernement voudrait qu'on fasse du sport pour réduire le coût des soins de santé, notre mère pour que nous rencontrions la concubine parfaite, nos amis pour qu'on s'épanouisse et découvre notre vrai moi, notre chum (ou notre blonde) pour que nous perdions les quelques livres en trop qui ternissent notre image de sexe symbole. Mais quelles sont les véritables raisons qui VOUS poussent non seulement à faire du sport, mais de la compétition de vélo de montagne; à persévérer dans la souffrance comme dans la défaite par un beau samedi après-midi d'été alors que tout le monde est bien penaud à la plage?

Ces raisons doivent être passablement puissantes, transcendantes je dirais même? Pour que vous vous leviez le matin alors que tous vos amis paressent entre les couvertures chaudes. Pour que vous dépensiez autant d'argent afin d'enlever 20 grammes sur votre vélo. Pour que vous refusiez de faire la fête un vendredi soir parce que vous avez une course le lendemain. Pour que vous enfiliez trois couches de déguisement de Peter Pan avant de vous lancer sous la pluie alors qu'il fait 5 degrés Celsius et un vent terrible. Je sais, pour vous tout cela semble bien normal, mais sachez qu'il n'en est rien! À tout le moins aux yeux de millions de vos compatriotes.

Quelle que soit votre raison pour faire tous ces sacrifices, sachez que votre résolution, votre persévérance, votre détermination et votre entêtement vous définissent en tant qu'être humain bien au-delà du champ de boue dans lequel les pires et les plus enivrants sentiments surgissent dans votre esprit. Et quelles que soient les réponses que vous offrez à votre entourage pour expliquer cette maladroite dévotion, je sais qu'elles ne reflètent qu'une infime partie de ce que vous n'arrivez pas à exprimer en mot. Ces sentiments sont tout simplement trop complexes pour se résumer en une phrase.

Pourtant tout ceci ne découle que d'une chose : le plaisir. Que ce soit par la satisfaction de dépasser nos propres limites, par la reconnaissance de notre entourage, par l'euphorie de rouler un nouveau sentier incroyable ou encore par la fierté dans les yeux de nos proches, c'est le plaisir que nous recherchons. Et quand ce plaisir n'est plus, les gens quittent le sport et cherchent d'autres moyens d'investir leurs énergies.

Oh! Oui, si vous répondez à votre entourage que c'est pour le plaisir, certains vous lanceront un regard de dénégation. Vos motivations sont encore une fois trop superficielles aux oreilles des non-initiés. Mais que cela ne tienne, vous savez que le bonheur est à la base de la condition humaine. Un humain heureux est plus productif, est plus en santé, prend mieux soin de sa famille, est mieux équilibré psychologiquement et est, en bout de ligne, un meilleur humain. C'est pour cela n'est-ce pas que vous faites du vélo, pour être un meilleur humain? Alors persévérez!

Pour ceux qui auraient besoin de raison plus terre à terre voici une recherche qui pourrait vous être utile. Selon un article paru dans le British Journal of Cancer et réalisé par des chercheurs de Harvard, l'exercice réduit le risque de cancer de 16% et la mortalité par le cancer par 34%. L'étude a été menée chez plus de 40 000 personnes sur une période de 6 ans. Les résultats démontrent que l'exercice physique effectué à raison de 60 minutes par jour diminue l'incidence du cancer tandis qu'aussi peu que 30 minutes par jour diminue considérablement le taux de décès par le cancer. En d'autres termes, ceux qui font de l'exercice sont moins à risque d'avoir le cancer et encore moins d'en mourir, par rapport aux

gens sédentaires. Et tous ces bienfaits semblent être dose dépendant : plus vous dépensez d'énergie en faisant de l'exercice plus vous améliorez votre santé.

Référence: Orsini N, Mantzoros CS, Wolk SA. Association of physical activity with cancer incidence, mortality, and survival: a population-based study of men. *British Journal of Cancer* 2008;98: 1864 – 69.

Afin de pouvoir poursuivre un niveau élevé d'entraînement, un athlète doit refaire ses réserves de glycogène quotidiennement. Les longs entraînements et les entraînements à intensité élevée épuisent les réserves de glycogène de votre organisme. Depuis votre lecture du texte sur la nutrition sportive ([Chronique santé du 12 janvier 2008](#)), vous savez que la récupération débute immédiatement après l'exercice et se poursuit durant les 24 à 48 heures qui suivent. De plus en plus de recherches lient l'épuisement des réserves de glycogène aux symptômes du surentraînement ainsi qu'à de nombreuses blessures. C'est pourquoi il est impératif d'optimiser votre récupération.

Pour ce faire, l'idée de base reconnue est de consommer une boisson de récupération contenant 50-75g (18-23%)² de sucre à IG élevé et du sel¹ dans les 15 à 30 minutes suivant l'activité. Une nouvelle recherche vient ajouter un nouvel ingrédient à ce cocktail de récupération : la caféine. La caféine est déjà reconnue pour sa capacité d'augmenter l'endurance en optimisant l'utilisation des acides gras libres et diminuant la perception de la fatigue³. Maintenant, selon les nouvelles données présentées dans le *Journal of Applied Physiology*, cette molécule réveille-matin serait en mesure d'accroître la formation du glycogène après un exercice⁴.

Cette recherche est d'autant plus intéressante qu'elle a été menée chez des cyclistes entraînés effectuant plus de 250 km par semaine. Ceci permet de généraliser ces résultats chez une population d'athlètes comme vous lecteurs. De plus, l'étude utilise la biopsie musculaire afin de mesurer le niveau de glycogène dans le muscle. Cette méthode quelques peu invasive a l'avantage d'être très spécifique et sensible. Le plus grand défaut de la recherche est toutefois le nombre de sujet qui est faible, soit de sept. Il serait intéressant que l'étude soit menée chez une plus grande cohorte. Autre anicroche, la dose de caféine utilisée dans l'étude est plutôt élevée.

Les chercheurs ont démontré que l'ingestion d'une solution contenant des sucres et de la caféine augmente le taux de resynthèse du glycogène musculaire après un exercice intense par rapport à une solution de sucre seulement. Fait intéressant, les chercheurs ont observé le plus haut taux de resynthèse jamais étudié dans des conditions de la vie courante.

Les chercheurs ne peuvent statuer sur le phénomène responsable de leurs observations. Toutefois, ils suggèrent que la caféine peut agir en augmentant la sécrétion d'adrénaline qui à sont tour stimule la production de glucose par le foie ou encore en augmentant l'absorption intestinale de cette molécule. Chose certaine, la caféine a un effet stimulant sur la sécrétion d'insuline, l'hormone responsable de faire entrer le glucose dans les cellules. L'addition de ces phénomènes chez le sportif compenserait les effets négatifs de la caféine sur le contrôle du glucose sanguin chez les gens sédentaires.

Voyez comment deux plaisirs se combinent si bien. Vous faites votre vélo avec passion et amorcez la recharge de vos batteries épuisées en prenant un bon lait au chocolat pimenté d'un petit espresso. Comme quoi on n'a pas besoin d'être un moine cloîtré pour performer.

- 1- Kirkendall DT. Creatine, Carbs, and fluids: How important in soccer nutrition? *Sports Science Exchange* 2004;17(3):94.
- 2- Kirkendall, D.T, et al. Effect of glucose polymer supplementation on performance of soccer players. In: T. Reilly, et al. (eds.), 1988 *Science and Football I*. London: E&FN Spon Ltd. 33-41.
- 3- Burke L.M. *Clinical sport nutrition*. McGraw-Hill.2006; 860p.
- 4- Pedersen DJ, Lessard SJ, Coffey VG, Churchley EG, Wootton, AM, Ng T, Watt MJ, Hawley JA. High rates of muscle glycogen resynthesis after exhaustive exercise when carbohydrate is coingested with caffeine. *J Appl Physiol* 2008;105: 7–13.