

Les minéraux

Pour un maintien de ses performances le sportif d'endurance devra augmenter ses apports en minéraux (calcium, cuivre, fer, magnésium, potassium, sélénium, sodium et zinc).

Le calcium :

Les intérêts principaux pour le sportif d'endurance :

Il joue un rôle dans la contraction musculaire, la construction osseuse, la transmission de l'influx nerveux et la contraction/relaxation des vaisseaux sanguins.

En cas de déficit :

Il entraîne une fragilisation du squelette, un risque accru de fracture de fatigue et un risque important de crampes.

Les sources :

Les laitages (surtout dans l'emmental et le parmesan 1100 à 1500 mg/100g).

Les sardines, fruits de mer.

Les œufs.

Les légumes verts : chou vert, épinards (110mg/100g).

Les légumes secs.

Les céréales complètes.

Les fruits secs : Surtout les amandes (250mg/100g) qui sont bien assimilés.

Les eaux minérales : surtout Hépar et Contrex.

Les facteurs favorisant l'assimilation du calcium :

La vitamine D, les fibres fermentescibles (prébiotiques) et surtout une prise calcique sur toute la journée.

Les facteurs limitant l'assimilation du calcium :

L'acide phytique (dans certaines céréales), l'acide oxalique (dans la rhubarbe, le persil et les épinards), le phosphore (dans les sodas et le coca-colas) et le café.

Les facteurs limitant les pertes calciques :

L'alimentation alcalinisante (fruits et légumes), les rations riches en calcium et les rations riches en potassium.

Les facteurs favorisant les pertes calciques :

Les rations acidifiantes, l'excès de protéines animales et alimentation trop salée.

Les produits laitiers ont une teneur importante en calcium. Ils ont une bonne absorption de leur calcium. Cependant, l'indice PRAL (caractère acidifiant) positif entraîne une fuite urinaire importante du calcium.

Les végétaux contiennent aussi beaucoup de calcium. La présence de l'acide phytique peut diminuer l'absorption du calcium.

Cet acide phytique est détruit par le levain (avantage du pain au levain).