

Le thé : une boisson bénéfique

Le thé est la boisson la plus consommée au monde. Les feuilles du Camélia Sinensis donnent les différents thés riches en flavonoïdes dont les pouvoirs antioxydants protègent contre les maladies cardiovasculaires et cancéreuses.

Les antioxydants du thé sont quatre fois plus puissants que la vitamine C et que la plupart des fruits et légumes. Le thé noir est plus riche en flavonoïdes et en caféine. Le mélanger avec du lait n'altère pas ses propriétés. Mais ce n'est pas tout, car le thé contient également la théphylline qui dilate les bronches (traitement de l'asthme) ; la thébromine qui stimule le système nerveux ; c'est aussi un excellent diurétique. On y trouve aussi des saponines, des huiles essentielles, des carotènes, graisse, cire, vitamines C, A, B1, B2, B12, E, et P, fluorure, fer, magnésium, calcium, strontium, cuivre, nickel, zinc et oligo-éléments (molybdène et phosphore). La région de culture, le climat, l'altitude et l'époque de la récolte modifient la nature des constituants des feuilles infusées.

Thé et cancer

La consommation de 2 tasses de thé par jour réduit l'incidence des cancers des poumons, de l'œsophage, de l'estomac, du rectum et du pancréas. Si l'on augmente le nombre de tasses et la concentration, le bénéfice en est augmenté.

Thé et artères

L'action préventive sur le développement de l'athérosclérose par effet antithrombotique diminuant les possibilités de formation des caillots de sang est démontrée.

Thé et cerveau

Le thé a des propriétés relaxantes démontrées par des études anglaises. La dilatation des vaisseaux de la peau augmente la chaleur de celle-ci. La stimulation de la vigilance est plus marquée que celle du café à quantité égale. Une tasse de café contient 2 fois plus de caféine qu'une tasse de thé.

Attention aux inconvénients...

Le thé gêne l'absorption du fer ce qui est surtout nuisible aux femmes. Il est aussi déconseillé aux victimes de calculs urinaires oxalo-calciques car il contient de l'acide oxalique.

De plus il faut éviter de boire trop chaud, par exemple les Japonais sont victimes de nombreux cancers de l'estomac en raison de leur habitude de boire très chaud.

Conclusion

Buvons du thé car il semble bénéfique même s'il n'a pas aux yeux de beaucoup le même attrait que certaines boissons plus « hard ». Le sportif doit boire beaucoup : pourquoi ne pas boire abondamment du thé ?

L'alimentation du sportif

Les récentes épopées « caniculaires » du 200 km marche de Vichy, du 1.000 km Paris-Mont-Ventoux cyclo et enfin du Tour Audax cyclo du Centenaire semblent justifier le rappel de quelques principes essentiels à respecter pour marcher, cyclo, ramer, voire nager ou skier... sans problèmes alimentaires, lors d'un brevet Audax. Il faut une alimentation équilibrée à adapter aux efforts à fournir, et il faut aussi se poser quelques questions.

Que subit le sportif lors de ses efforts ?

Il faut surtout éviter les désagréments comme l'HYPOGLYCÉMIE car le « carburant » du muscle c'est le SUCRE. Les réserves de l'organisme, concentrées dans le foie, n'excèdent pas 2 heures en cas d'effort soutenu. Au delà, le risque d'hypoglycémie se caractérise par une sensation de malaise avec sueurs et une faim extrême pouvant aboutir à une syncope car le manque de sucre dans le sang altère également le cerveau. L'effort provoque la perte dans la sueur de l'eau et des électrolytes (sel, potassium). Le corps subit alors une déshydratation et des crampes. Les résidus de la consommation énergétique des muscles comme l'acide lactique et l'azote vont s'accumuler et provoquer les crampes et les douleurs musculaires.

Que faut-il faire ?

Il faut assurer un bon équilibre alimentaire avec 55 % de glucides, 30 % de lipides et 15 % de protides. L'apport calorique doit être de 3.000 à 3.500 calories par jour pour les hommes et de 2.400 à 2.800 calories pour les femmes selon le sport pratiqué mais cela peut atteindre 4.500 à 5.000 calories pour les marathoniens et les cyclistes professionnels.

Ceci doit nous conduire :

- à enrichir les repas en glucides à index glycémique bas : des pâtes alimentaires, de la semoule, du riz. Ce qui conduit à passer dans les 3 jours qui précèdent une épreuve à 70 % de glucides ;

- 2 à 3 heures avant l'effort, le repas normal doit être enrichi de riz, de pommes de terre ou de légumes secs en évitant les graisses, de digestion lente ;

- avant l'effort, il faut éviter le sucre rapide qui déclenche une sécrétion d'insuline favorisant l'hypoglycémie ;

- pendant l'effort : boire au moins 1 litre par heure, voire plus, selon l'effort et la température ambiante (les marches de 200 km de Bourges et Vichy l'ont bien montré !). La température du liquide doit être limitée à 10° C, pour ne pas accélérer le transit intestinal. Il faut manger des glucides rapides comme des fruits secs (merci à Jean-Louis de Poisey pour ses si succulentes dattes !). Un mélange de glucose et de fructose ou des électrolytes sont nécessaires si l'effort dépasse 3 heures : des boissons adaptées sont vendues dans le commerce mais cela doit être consommé avec prudence).

- après l'effort, prendre du gluconate de potassium (1,5 gramme) et une eau bicarbonatée pour réduire l'acidose (Vichy, Badoit) et du sel (1,5 g) dans les heures qui suivent.

- Dans les 24 heures, un régime mono calorique, légèrement salé, riche en

magnésium (chocolat) et en fer (pour les dames) : viandes rouges, vin rouge, cidre.

Soyons vigilants, notre santé en dépend.

Remarque importante concernant le sel

Là encore, il ne faut pas généraliser car chacun a sa propre éthique alimentaire. Les régimes sans sel peuvent être dangereux quand ils ne correspondent pas à une prescription médicale (hypertension par exemple). Il faut également signaler que des chercheurs un peu tatillons - merci à Daniel Janan pour le document qu'il m'a communiqué : cf. "Faut-il absorber du sel pendant l'effort ?" du Docteur Jean-Pierre De Mondenard - ont constaté que le sel n'était pas une panacée universelle. En effet, les grands champions bénéficient à la longue d'une acclimatation à la chaleur qui modifie le taux de concentration de sels minéraux dans leur sueur et favorise son évaporation. Mais, a contrario, cela peut augmenter la concentration du liquide extra-cellulaire qui provoquera les « crampes de chaleur » avec pour conséquences maux de tête, vomissements, etc... Guy Drut en fut victime en son temps.