

Le jus de betterave

Samuel St-Arnaud

Kinésiologue – Consultant en nutrition

www.facebook.com/Kinesiostarnaud



Le jus de betterave gagne en popularité à chaque année chez les sportifs pour son effet sur la performance sportive, mais qu'en est-il vraiment ? Est-ce que ça fonctionne ? Quels bénéfices pouvez-vous en tirer ?

D'abord, il faut mentionner qu'on s'intéresse au jus de betterave pour son contenu riche en nitrate, mais aussi parce que la betterave est riche en divers composés phytochimiques actifs tout aussi susceptibles d'exercer des effets bénéfiques sur la performance sportive que les nitrites. Ces autres composés comprennent la vitamine C, des caroténoïdes (ex.: bêta-carotène), des flavonoïdes (ex.: quercétine) et plus particulièrement divers pigments dits "bétalaïnes".

Quel est le mécanisme ?

Jus de betterave → Nitrate → Nitrite → NO → Vasodilatation → Augmentation du flux sanguin → Augmentation de l'apport d'oxygène et de nutriments dans le muscle → Evacuation des déchets métaboliques + évacuation de la chaleur dans le muscle.

Quels effets ont été démontrés jusqu'à présent par la science ?

↑ Tolérance à l'effort¹ («effet anti-fatigue et prolongement de l'effort») ↑15,7 % vs groupe placebo

↑ Efficacité énergétique²

↑ Économie d'oxygène³

⊗ Puissance musculaire

⊗ V02 Max

↑ Performance à intervalle haute intensité^{4 5}

↑ Performance en endurance de haute intensité⁶

Combien de jour avant la compétition : 3 à 7 jours⁷

Quelle quantité : 400-800ml * Il existe aussi des produits concentrés sur le marché

Où retrouve-t-on des nitrates dans l'alimentation ? En voici quelques sources :

Betterave	1,459mg/kg
Épinards	4,474mg/kg
Chrysanthème couronné	5,150mg/kg
Roquette	2,597mg/kg
Radis	1,868mg/kg
Laitue	1,893mg/kg
Mâche	2,572mg/kg
Aneth	2,936mg/kg
Bette à carde	1,597mg/kg

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Bonne saison de vélo!

Samuel St-Arnaud

B.Sc Kinésiologie

sam.st-arnaud@hotmail.com

www.facebook.com/Kinesiostarnaud

www.fxvperformances.com



Tous droits réservés

Collaboration : Junior Mentor, Ergogéniq

À propos de :

Samuel St-Arnaud

Samuel est un kinésologue adepte de descente en vélo de montagne qui carbure à l'adrénaline. Il pratique aussi l'enduro et le cross-country. C'est d'ailleurs là qu'il a découvert l'impact majeur de la nutrition et la supplémentation sur la performance en endurance, l'amenant à développer des protocoles et à agrandir son champ de compétence avec la nutrition sportive. Il a entre autres suivi plusieurs formations en alimentation sportive avec Vincent Comtois et l'institut AAT. Samuel terminera sous peu une maîtrise en physiologie de l'exercice où il étudie l'effet d'un supplément alimentaire sur la performance sportive et cognitive chez les athlètes des Carabins de l'Université de Montréal.

Références :

¹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21071588>

² <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17635415>

³ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19913611>

⁴ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23370859>

⁵ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22710356>

⁶ <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/97637443&db=s3h>

⁷ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008816/#CR35>

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec