

Protéines et acides aminés pendant l'exercice ?

La prise de protéines ou d'acides aminés pendant l'exercice améliore-t-elle la performance ? De plus en plus de produits font de la publicité avec cette déclaration. Qu'en est-il ?

Certaines études disent oui.... mais...

Il existe en fait plusieurs études qui ont montré un effet positif des protéines sur la performance. Cependant, sans exception, il s'agit d'études peu en lien avec les performances réelles des athlètes. Les raisons sont les suivantes :

- Un test d'effort „jusqu'à épuisement“ a été utilisé comme test de performance, et non un test „contre-la-montre“ (voir explications ci-dessous).
- Les athlètes ont pratiqué les tests de performance à jeûn, après une nuit de jeûne et sans petit-déjeuner ou autres apports alimentaires.
- Les protéines ont été consommées en plus des glucides. L'effet est simplement dû aux calories supplémentaires et aurait tout aussi bien pu être obtenu avec plus de glucides.

"Contre la montre" vs. "Temps jusqu'à épuisement"

Il existe deux types de tests de base dans les études sur la performance athlétique : un contre-la-montre consiste à parcourir une distance donnée le plus rapidement possible. Cela signifie que les athlètes choisissent eux-mêmes la vitesse de course et l'ajustent en fonction de leur état, toujours dans le but d'atteindre l'objectif le plus rapidement possible. Cela correspond à la situation telle qu'elle est rencontrée par les athlètes dans tous les sports, par exemple dans une course classique.

Avec le test "Temps jusqu'à épuisement", un effort fixe est donné et il est vérifié combien de temps les sujets peuvent maintenir leur performance. Il ne s'agit pas d'être plus performant, mais plutôt de savoir combien de temps cet effort peut durer. Malheureusement, cela ne correspond pas à la réalité d'un athlète. Il n'y a pas de compétition olympique où cette capacité est demandée. Cette forme de test est encore utilisée aujourd'hui, même si les résultats obtenus ne sont pas en lien avec la réalité. Il est donc important de lire et d'interpréter attentivement les études scientifiques et non pas simplement d'adopter les résultats sans évaluation.

Aucun effet dans les études réalistes

Heureusement, il y a aussi des études dans un cadre plus réaliste avec comme tests des essais chronométrés durant lesquels les athlètes pouvaient manger avant le départ, comme ils le faisaient avant les compétitions normales (y compris un approvisionnement en glucides adapté).

Un résumé des études réalisées à l'époque a déjà été publié en 2014 ¹. La conclusion était claire : dans des études menées près de la réalité, l'apport de protéines pendant l'exercice n'a pas été considéré comme ayant un effet positif sur la performance. Jusqu'à présent, aucune nouvelle donnée de recherche n'a pu contredire cette conclusion et donc, du moins

dans la communauté scientifique, ce sujet appartient désormais au passé.

Conclusion pour la performance en endurance

Il n'y a aucune preuve sérieuse que les protéines améliorent la performance d'endurance. Les études utilisant des essais chronométrés indiquent même le contraire. Il convient de noter que les protéines contenues dans les boissons pour sportifs peuvent réduire la tolérance digestive ou la vidange gastrique et donc l'apport en liquides. Il n'a pas encore été possible d'évaluer si les protéines pourraient avoir des effets positifs tout au plus dans le domaine de l'ultra-endurance (p. ex. efforts de >10 heures).

Les protéines favorisent la récupération

Contrairement à l'apport pendant l'exercice, les protéines semblent intéressantes pour la récupération. Cela signifie que les protéines prises immédiatement après l'effort favorisent la récupération, de sorte que les performances sont améliorées lors des efforts ultérieurs (quelques heures après l'effort et jusqu'à deux à trois jours après). Toutefois, rien ne prouve à ce jour que les protéines déjà ingérées pendant l'exercice favorisent la récupération subséquente. Toutefois, cela ne doit pas être exclu.

Les documents « Hot Topic - Nutrition et récupération après l'entraînement et la compétition » et « Muscle building » fournissent des informations détaillées au sujet de la récupération.

Acides aminés

Les acides aminés sont les composants des protéines. Il n'y a aucune preuve à ce jour que les acides aminés pris individuellement auraient des effets différents de ce qui est mentionné ci-dessus concernant les protéines. Les BCAA, acides aminés à chaîne ramifiée, n'ont pas non plus d'effet positif sur les performances d'endurance, contrairement à diverses théories et rumeurs.

Auteur : Dr. Samuel Mettler, Dr. Paolo Colombani

Date : Décembre 2020, Version 3.1

Validité : Décembre 2023

Littérature

1. van Loon LJC. Sports Med., 2014; 44: 105–11