

# PROTÉINES ET ACIDES AMINÉS PENDANT L'EFFORT

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

## Les protéines améliorent-elles les performances ?

Des études mal conduites suggèrent un effet positif sur les performances d'endurance si vous prenez des protéines pendant la performance

## Études de haut niveau = Non !

En revanche, des études de haute qualité n'ont clairement pas trouvé une amélioration de la performance lorsque les protéines étaient prises pendant l'exercice



## ...et les acides aminés ?

Non, aucune étude bien menée n'a pu trouver un avantage à la performance lors de la prise d'acides aminés

## Mais après..

Les protéines prises après l'exercice favorisent la récupération et peuvent améliorer l'exercice suivant