Les sucres sont ils bons pour les sportifs ?

photo **http://sucres-lents-rapides.e-monsite.com/**

Que l'on soit sportif ou non les sucres sont indispensables pour nos organismes car c'est le principal fournisseur d'énergie. Chez les sportifs il est réellement indispensable. Mais attention tous les sucres ne sont pas bons. Ne croyez pas que sous prétexte que vous êtes sportifs vous allez pouvoir consommer de façon excessive les sucreries comme les gâteaux ou autres douceurs. En effet il existe 2 types de sucres : les sucres rapides et les sucres lents. Chacun des 2 doit être consommé mais pas n'importe comment. Découvrons comment gérer l'apport en sucre pour un maximum d'efficacité.

Les sucres lents ou comment se procurer de l'énergie.

Certaines activités sportives nécessitent une grande quantité

d’énergie comme des efforts longs et intenses comme le Marathon par exemple ou bien encore le football. Les sucres complexes vont permettre de constituer une réserve d’énergie suffisante pour pouvoir pratiquer ce type d’activité en restant performant. Les glucides complexes se trouvent essentiellement dans les pâtes, le riz et la pomme de terre mais aussi dans le pain. Ainsi le repas qui précède la compétition devra comporter principalement des sucres complets dit lents car ils nécessitent le temps de la digestion pour être assimilés par l’organisme. Bien évidemment après un match ou une compétition il faudra refaire le plein d’énergie. Pour un sportif l’alimentation quotidienne devrait être composée de 60 % de sucres complexes.

Les sucres rapides que peuvent-ils apporter ?

Au cours d’un effort sportif, qui n’a jamais connu un coup de pompe ou un coup de moins bien à la limite de l’hypoglycémie c’est-à-dire une baisse radicale du taux de sucre dans le sang. L’organisme a puisé dans les réserves mais les réserves sont épuisées. Même si vous aviez songé à cette éventualité cela peut arriver en cas d’efforts prolongés. La fatigue est présente, l’attention diminue et les erreurs se produisent par exemple quand d vous jouer au tennis les placements sont moins précis et les appréciations des trajectoires plus aléatoires. Moralité vous êtes moins performant .Mais pas de panique, un apport régulier de sucres rapides ainsi qu’une bonne hydratation, devrait vous permettre de rester au top et de revenir dans le match.
Alors n’hésitez dès que l’occasion se présente à consommer des produits riches en sucre simples (fruits secs, barres de céréales etc.). Par contre ces sucres rapides ne doivent pas être consommés avant l’effort.

En résumé **sucres lents** et sucres rapides doivent être présents

dans l’alimentation d’un sportif. Mais ils seront gérés de façon différente quant au moment de leur absorption. Les sucres lents seront plutôt assimilés avant les efforts et les sucres rapides pendant les efforts.