

Les Vitamines

TYPES DE VITAMIES

Lors de l'effort physique, le corps est un grand consommateur de vitamines. En effet, tous les nutriments sont **transformés en énergie** grâce à elles. Si l'alimentation du footballeur n'apporte pas les quantités suffisantes de vitamines, la performance physique risque d'être diminuée.

Les besoins en vitamines sont proportionnels à la dépense énergétique. Plusieurs vitamines du groupe B participent à l'utilisation des sucres, des protéines et des lipides pour fournir l'énergie indispensable aux muscles. Les **vitamines antioxydantes** (A, C, E) **limitent les phénomènes inflammatoires** dus aux microtraumatismes comme les tendinites et les oedèmes. La **vitamine C** participe également spécifiquement à la **lutte contre la fatigue** et les infections et favorise l'absorption du fer.

SOURCE DES VITAMINES

- **Vitamine B**: céréales, légumes secs et fruits secs,
- **vitamines B2 et B6**: produits laitiers et abats,
- **vitamine B12**: viandes, poissons, œufs et produits laitiers.

LES ANTIOXYDANTS :

- **vitamine C**: fruits et légumes frais,
- **vitamine E**: caractéristique des huiles végétales
- **vitamine A**: beurre, les margarines, les légumes et les fruits.



EN PRATIQUE

Pour couvrir idéalement ses besoins, un sportif doit manger au moins **2 à 3 fois des fruits et légumes** dans la journée pour un apport de vitamine C suffisant, 20g de beurre pour assurer les besoins en vitamine A, et 3 à 4 cuillères à soupe d'huiles végétales variées pour la vitamine E. Quant aux vitamines du groupe B, seule une **alimentation variée** peut toutes les apporter en quantités suffisantes.