

# L'ALIMENTATION VÉGANE POUR LES SPORTIFS

## FAISABLE, MAIS COMPLEXE

---

### Souffre-t-on de carences en s'alimentant vegan ?

Pas si vous vous renseignez suffisamment sur le sujet de l'alimentation et si vous êtes capable d'appliquer les connaissances acquises au quotidien. Des études montrent que les végétariens et les végétariens mangent souvent consciemment mieux que le fait la population en général. Cela est particulièrement vrai en ce qui concerne la consommation de légumes, de fruits et de produits complets [1]. Néanmoins, certaines études montrent que les besoins en certains nutriments ne peuvent être couverts par un régime purement vegan. Les nutriments les plus critiques sont le fer, le zinc, les acides oméga-3, la vitamine B12, le calcium et la vitamine B2, qui sont très souvent consommés en quantité insuffisante. Pendant les mois d'hiver, l'apport en vitamine D est déjà presque insuffisant pour les « omnivores », la situation des végétariens est donc d'autant plus problématique [2].

### Conseil

Toute personne intéressée par un régime vegan ferait bien de compléter les éventuels éléments de carence par des suppléments alimentaires appropriés (compléments en vitamines et minéraux).

### Les protéines végétales stimulent-elles la synthèse des protéines aussi bien que les protéines de petit-lait ?

A cette question il serait juste de répondre par ni oui ni non. Les sources de protéines animales tout comme les végétales ont en fait été très bien étudiées. Parmi les sources de protéines végétales, le soja est considéré comme la source de protéines la plus étudiée et la plus précieuse sur le plan biologique en raison de sa haute teneur en protéines et son profil en acides aminés relativement complet. Des études ont montré que la prise de 17,5g et de 40 g de protéines de soja n'augmente pas le taux de synthèse des protéines musculaire dans la même mesure que lors d'une prise de quantités comparables de protéines de petit-lait, de lait ou de viande de bœuf [3, 4, 5]. La clé de ce fait semble être liée à l'acide aminé essentiel L-leucine. Si l'on fait attention à avoir une teneur suffisante en L-leucine dans une source de protéines végétales, les résultats semblent à nouveau comparables [6]. Cependant, selon la source de protéines végétales, divers facteurs antinutritionnels peuvent à leur tour influencer négativement la valeur biologique (complexation d'acides aminés, inhibiteurs d'enzymes). Dans son travail [6], Van Vliet recommande les mesures suivantes :

- Enrichissement des sources de protéines végétales avec les acides aminés méthionine, lysine et/ou leucine.
- Culture sélective des sources végétales pour améliorer les profils en acides aminés.
- Consommation de plus grandes quantités de sources végétales par rapport aux protéines animales.
- Intégration de plusieurs sources de protéines pour l'obtention d'un profil en acides aminés plus équilibré.

### Conseil

- Avec **AMINO EAA**, SPONSER propose un supplément en acides aminés vegan, qui ne contient que les acides aminés essentiels et conditionnellement essentiels. De cette façon, les sources de protéines végétales peuvent être systématiquement améliorées afin de stimuler la synthèse des protéines musculaires.
- Les sources de protéines végétales doivent être consommées à des doses légèrement plus élevées (30 à 40g). Le fait que les sources de protéines végétales ont souvent une teneur accrue en fibres pourrait être problématique. Mais, en l'absence de problèmes digestifs, rien ne s'oppose à la prise de plus grandes portions de protéines.
- **VEGAN PROTEIN** est délibérément basé sur différentes sources de protéines végétales, ainsi que cela est recommandé par le physiologiste moléculaire Van Vliet dans son article. De cette façon, tous les niveaux d'acides aminés à moindre teneur sont sélectivement équilibrés. Il est formulé avec des ingrédients non allergènes.

## Les sportifs peuvent-ils également se nourrir exclusivement vegan ?

Si les quantités de protéines sont suffisantes et que le spectre en acides aminés est pris en compte, un régime vegan adéquat est possible. Cependant, quiconque souhaite se nourrir vegan, ne devrait s'épargner aucun effort, surtout pour ce qui est des aspects pratiques. Dans le quotidien d'un athlète qui effectue plusieurs séances d'entraînement par jour, la commodité joue un rôle important. Les exigences en termes de digestion et d'absorption sont particulièrement élevées. Par exemple, de nombreux athlètes ne souhaitent pas consommer une assiette entière de légumineuses, mais préfère plutôt un pot de fromage cottage ou de séré. Le bien-être dépend du volume des aliments et de la proportion des composants végétaux solubles et insolubles.

### Conseil

[VEGAN PROTEIN](#) et [AMINO EAA](#) sont des suppléments protéinés véganes de SPONSER pratiques, qui – utilisés de manière habile et ciblée – améliorent considérablement la qualité de l'apport en nutriments.

### Conclusion : un régime vegan dans le sport est faisable, mais complexe

D'un point de vue écologique et éthique, un régime vegan peut faire sens. Mais d'un point de vue nutritionnel, le régime vegan n'est pas très sensé pour les sportifs et est de plus, difficile à appliquer. Ceux qui souhaitent tout de même manger vegan pourront bénéficier des conseils nutritionnels mentionnés ci-dessus.

### Alimentation sportive végane de SPONSER

SPONSER propose une large sélection de produits végans dans sa gamme. Les produits suivants ne contiennent aucun composant animal et sont ainsi naturellement végans :

[ACTIVATOR](#)

[AMINO EAA](#)

[BASIC MINERALS](#)

[BCAA CAPSULES](#)

[BCAA INSTANT](#)

[BETA ALANINE](#)

[BODY SHAPER](#)

[CAFFEINE CAPS](#)

[CARBO LOADER](#)

[CARNIPURE](#)

[CARNITIN 1000](#)

[CARNITIN 1000 MINERAL DRINK](#)

[COGNIVISION BOOSTER](#)

[COMPETITION](#)

[CREATINE MONOHYDRATE](#)

[CREATINE PYRUMAX](#)

[EAA INSTANT](#)

[ELECTROLYTES](#)

[GG E-BAR](#)

[HIGH ENERGY BAR Salty+Nuts](#)

[HMB & CREATINE SYNERGY](#)

[IMMUNOGUARD](#)

[ISOTONIC](#)

[LACTAT BUFFER](#)

[L-GLUTAMINE](#)

[LIPOX BURNER](#)

[LIQUID ENERGY GEL BCAA](#)

[LIQUID ENERGY GEL PLUS](#)

[LIQUID ENERGY GEL PURE](#)

[LIQUID ENERGY GEL SALTY](#)

[LOW CARB BURNER](#)

[MAGNESIUM 375](#)

[MAGNESIUM PLUS](#)

[MALTODEXTRIN 100](#)

[MENTAL FOCUS](#)

[MENTAL FORCE](#)

[MUSCLE RELAX](#)

[NITROFLOW PERFORMANCE](#)

[OAT PACK Macadamia-Chufas](#)

[PURE & NATURAL BAR](#)

[RED BEET VINITROX](#)

[SALT CAPS](#)

[SPORT TEA](#)

[SWISS MÜESLI](#)

[ULTRA COMPETITION](#)

[VEGAN PROTEIN](#)

[VEGAN PROTEIN BAR](#)

[VEGAN SPORTS NUTRITION](#)

[WAXY MAIZE STARCH](#)

### Littérature

- 1) [Leitzmann/Keller \[2013\]](#): Vegetarische Ernährung, 3. Aufl., Verlag Eugen Ulmer Stuttgart 2013.
- 2) [Appleby PN et al. \[1999\]](#): The Oxford Vegetarian Study: an overview. Am J Clin Nutr 1999;70(3 Suppl):52S-531 S.
- 3) [Tang JE et al. \[2009\]](#): Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. J Appl Physiol (1985) 2009;107(3):987-92.
- 4) [Yang Y et al. \[2012\]](#): Myofibrillar protein synthesis following ingestion of soy protein isolate at rest and after resistance exercise in elderly men. Nutr Metab (Lond). 2012 Jun 14;9(1):57.
- 5) [Wilkinson SB et al. \[2007\]](#): Consumption of fluid skim milk promotes greater muscle protein accretion after resistance exercise than does consumption of an isonitrogenous and isoenergetic soy-protein beverage. Am J Clin Nutr. 2007 Apr;85(4):1031-40.
- 6) [van Vliet S et al. \[2015\]](#): The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant – versus Animal-Based Protein Consumption. J Nutr. 2015 Sep;145(9):1981-91.