

www.medecine-nutrition.org

Médecine & Nutrition
EDP Santé
25, rue Daviel
CS 31352 75214 Paris Cedex 13 France

ISSN : 0398-7604
e-ISSN : 2110-5405
CPPAP : 0912 T 86980

Directeur de publication

Jean-Marc Quilbé

Rédactrice en chef

Violaine Colmet Daège
violaine.colmet-daage@edpsante.fr

Coordination

Camille Aulas

Rédaction

Elodie Barakat
Camille Aulas

Secrétariat de rédaction

Sophie Virlovet

Rédactrice graphique

Claire Jouanneaux

Publicité

Corentin Palud
Corentin.palud@edpsante.fr

Tarifs d'abonnement : (4 num./an)

Institutions

France + UE : 190 € HT
Hors UE : 210 €

Particuliers

France + UE : 80 € TTC
Hors UE : 100 €

Prix du numéro : 18 € TTC

Contact abonnés

Nathalie Clément
Tél. : 00 33 (0)1 69 18 15 14
E-mail : abos@edpsante.fr

Imprimerie

Imprimerie de Champagne
Rue de l'Etoile de Langres
ZI Les Franchises
52200 LANGRES

Dépôt légal : à parution

Crédit photo de couverture :
© Syda Productions-Fotolia.com

© EDP Santé, filiale d'EDP Sciences
EDP Sciences
17, avenue Hoggar
PA de Courtabœuf, BP 112
91944 Les Ulis, Cedex A, France

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction pour tous procédés réservés pour tous pays. Il est interdit de reproduire, même partiellement, la présente publication sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copies (loi du 1^{er} juillet 1992).



Édito

Rentrée 2013, c'est parti !

Chaque année, au mois de septembre, les Entretiens de Bichat inaugurent la saison des congrès médicaux et scientifiques. Une fois de plus, le programme est chargé et nous nous sommes arrêtés sur l'une des thématiques phares de cette nouvelle édition, l'alimentation du sportif. Nous avons choisi d'aborder le sujet sous un angle original et délicat : quand l'alimentation énergétique flirte avec les substances énergisantes. Deux mois à peine après la fin du Tour de France, un rendez-vous ô combien polémique tant l'effort y est intense et les performances parfois sujettes à caution, et à peine quelques mois avant le grand rendez-vous olympique de Sotchi en Russie, les auteurs passent au crible le contenu des assiettes de ces athlètes de haut niveau. Ainsi, alors que le cycliste consomme la somme extravagante, et pourtant indispensable, de 6 000 kilocalories par jour, le judoka, l'haltérophile ou le coureur ne se contenteront que d'une « maigre » ration de 3 000 kilocalories. À consommer avant, pendant, et surtout après l'effort... La chrononutrition ainsi que la composition des différents repas offrent en effet de réelles opportunités pour le sportif d'optimiser son poids, sa masse musculaire ou sa capacité de récupération (reconstitution des stocks de glycogène, réparation des microlésions, etc.). Malheureusement, à trop vouloir dépasser ses limites, la tentation du « coup de pouce » est grande. Ainsi, boissons énergisantes et cocktails alcoolisés, qui s'invitent aujourd'hui auprès des noctambules et garnissent les étals de la grande distribution, attirent depuis longtemps les sportifs comme autant de miroirs aux alouettes leur procurant un surcroît d'énergie éphémère et potentiellement délétère. Une mise au point est nécessaire.

Nous vous proposons dans ce numéro de *Médecine & Nutrition*, et grâce au soutien des Entretiens de Bichat qui ont sélectionné ces trois brillants orateurs (à retrouver donc en *live* dans les tribunes du palais des congrès de Paris fin septembre), un tour d'horizon de la thématique. En s'appuyant sur des exemples concrets, Alexandra Malgoyre et ses collaborateurs apportent un éclairage pointu sur l'alimentation du sportif, telle qu'elle devrait être. L'équipe d'Irène Margaritis s'est arrêtée sur un sujet plus polémique : les boissons énergisantes, aux propriétés incertaines et pourtant si populaires chez les jeunes générations. Enfin, Jean-Louis Schlienger aborde l'impact nutritionnel et métabolique de l'alcool et révèle que si l'alcool est délétère à haute dose, en faible quantité, il permettrait la production d'ATP. Plus connu : il pourrait même participer à la protection cardio-métabolique. Attention néanmoins, ce mécanisme reste complexe et ne supporte qu'une consommation modérée et intermittente !

Bonne lecture,

Violaine Colmet Daège