

COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DES SPORTIFS

1= EVOLUTION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Le comportement alimentaire humain suit la lente évolution de notre espèce. Dicté par la nécessité, plus que par l'envie, le comportement s'est donc adapté aux conditions de notre environnement sans que de véritables choix puissent se manifester. Ce n'est vraisemblablement qu'au paléolithique, que semble ainsi se dessiner le profil d'un comportement sociétal qui donne au meilleur chasseur, ou au plus fort, les morceaux sensés être les plus aptes à maintenir cette prééminence, dont dépend la survie du groupe. Ce comportement est retrouvé dans l'ensemble des cultures et des époques et trouve son prolongement naturel en cas de restriction alimentaire dans le ticket de rationnement adapté aux différentes catégories sociales (travailleurs de force, vieillard, jeune...). Ce type de comportement, dicté par la collectivité, constitue une base intangible sur laquelle peut se greffer des différences comportementales individuelles relativement marginales et souvent vécues comme une différence suffisamment forte pour exclure, au moins psychologiquement l'individu de son groupe (le racisme anti-gros relève de ce comportement). Jusqu'à ces dernières années le comportement du groupe a conditionné de manière très prégnante celui de l'individu, de même que le sujet, par ses pratiques, participe à l'ensemble des rituels développés par son environnement.

Le comportement alimentaire du berger de haute Provence, comme celui du mineur ou du paysan beauceron, apparaît comme l'expression d'une fonction rythmée par la tradition sans qu'aucune composante personnelle ne permette d'attribuer la moindre part à un comportement original. L'heure du repas, la composition du repas, les repas de fêtes... sont l'expression d'une permanence qui insère l'individu dans sa collectivité et resserre les liens culturels de son groupe. Il faut donc attendre la grande migration citadine de la fin du 19^{ème} siècle pour voir apparaître des comportements différents, ceux ci restant néanmoins peu fréquents (manger comme au pays rassure) et surtout le fait d'une bourgeoisie qui cherche à l'inverse à couper les liens avec des us et coutumes jugés indignes de leur nouvelle position sociales ; En 1950, l'arrivée de la télévision et la publicités réalisées par les différents produits alimentaires (dès 1967) achève de déstructurer complètement le comportement alimentaires d'individus issus des populations paysannes traditionnelles. Evoquer un comportement alimentaire ne peut donc se concevoir que dans un cadre de société culturellement définie, pris à une époque donnée. A titre d'exemple le comportement des sportifs participant aux premières olympiades modernes ne ressemblait absolument en rien aux pratiques actuelles. Le comportement alimentaire d'un sujet, a plus forte raison s'il est sportif, et donc soumis à d'importantes pressions exogènes, a pour moteur une dynamique psychologique basée sur son vécu et sa personnalité conçue comme la sommation de diverses tendances comportementales. Il est certain que le choix d'une activité

sportive et la façon dont le sujet gère cette activité sont le résultat d'une dynamique motivationnelle qui jouera un rôle essentiel dans la façon de s'alimenter.

Les impulsions génératrices de comportement sont dissociables en plusieurs niveaux suivant leur intégration dans la sphère sous corticale.

La première est purement métabolique en relation avec la modification des concentrations hormonales lors de la pratique d'un exercice. L'appétence, ou au contraire l'inappétence, liée à la mise en circulation des catécholamines, du glucagon et des bêta endorphines, joue un rôle essentiel dans la façon dont le sujet référencera l'aliment dans la hiérarchie de ses impulsions et de ses besoins.

La seconde est en relation avec les processus intuitifs, situés entre l'impulsif hormono-dépendant et l'éducatif issu de l'environnement socioculturel de l'individu. Le comportement intuitif du sportif se manifeste de manière caricaturale dans les salles de musculation (pour faire du muscle il faut manger du muscle), chez les marathoniens végétariens (pour courir vite il faut s'alimenter comme les herbivores) ou encore chez les sujets qui désirent perdre du poids en pratiquant une activité physique (suppression totale des matières grasses). Le troisième type de comportement est le résultat symbiotique entre les processus culturels, cognitifs et intuitifs. Ces trois affects agissent comme inhibiteurs ou activateurs du comportement purement métabolique, parasitant ainsi la réponse comportementale

Le comportement des athlètes de tout niveau se trouve, pour ces raisons, d'une grande complexité. L'intrication de l'inné, du vécu et du conçu, donne au sportif sur un plan général, et plus encore au plan de l'alimentation, une originalité totale, impossible à prendre en compte de façon globale.

Le comportement alimentaire du sportif moderne se trouve étroitement encadré par les interdits et la sacralisation d'une part, et par l'intégration de données parcellaires issues du monde scientifique via les médias de vulgarisation d'autre part. L'expérience montre qu'au-delà de ces données, le sportif adapte son comportement à sa personnalité, c'est à dire à son profil psychologique. Vouloir conseiller un sportif sans tenir compte de ses motivations s'avère totalement improductif et peut être même dangereux pour la santé de l'athlète.

2= MOUVEMENT ET MOTIVATIONS

Deux grandes options peuvent être distinguées, l'activité physique et la pratique sportive:

= L'activité physique se définit comme une activité musculaire de basse ou haute intensité réalisée sans but compétitif. Le loisir, l'entretien musculaire ou physiologique, sont pratiqués par un nombre de plus en plus grands de personnes dans le but de conserver une bonne condition physique de lutter contre le stress,

et la sédentarité. Chacune de ces motivations correspond un comportement alimentaire propre souvent mis en place dès le début de l'activité.

= La pratique sportive obéit pour sa part à des règles strictes définies par les instances Fédérales concernées, en vue de participer à des compétitions. Le risque traumatique est naturellement beaucoup plus important que dans le cas de l'activité physique, le comportement alimentaire répond à une motivation beaucoup plus précise, mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa performance ou battre son adversaire.

Comportement alimentaire en fonction des objectifs fixés par l'athlète

2-1 Garder la forme

Vouloir garder « la forme » ou « retrouver la forme » est un phénomène de mode typiquement occidental de la deuxième moitié du XX^{ème} siècle. Cette philosophie proche de l'Hébertisme du début de ce siècle, concerne la génération citadine issue du baby-boom. L'objet de cette gesticulation, parfois frénétique, est la préservation du corps contre les agressions de l'âge. Freiner le vieillissement, lutter contre « l'oxydation », conserver un corps et un esprit jeune, sont autant de leitmotivs ressassés par cette population.

La part de psychologie entrant dans cette motivation est particulièrement importante car la notion de forme exprime en fait un état de bien être psychologique et social plus que la condition physique elle-même. L'exercice apparaît ainsi comme un moyen de gérer son stress, d'assumer des problèmes psychologiques sous-jacents ou d'équilibrer les rapports fondamentaux liant le corps à l'esprit. L'alimentation choisie par ces pratiquants a une connotation purificatrice importante, elle est souvent de type « bio », c'est à dire naturelle, non trafiquée, propre à régénérer les « tissus » organiques.

Risques liés à ce type de pratique

Amaigrissement excessif
Anémie ferriprive
Troubles du transit
Oxydation des tissus et notamment de la peau

Alimentation :

Trop riche en fibres
Souvent végétarienne
Pauvre en graisses
Hypocalorique
Riche en calcium
Compléments vitaminiques en excès

Conseil :

Diminuer les fibres qui limitent l'absorption du fer et du calcium
Augmenter les protéines et l'apport en fer (viande rouge) ou compensation médicamenteuse
Une ampoule de vitamine D en début d'hiver
Surveiller le poids qui ne doit pas chuter

Garder la forme

2-2 Gérer son stress

L'exercice physique est un facteur déstressant important du fait des modifications hormonales qu'il suscite. La sécrétion de cortisol et la libération d'endorphines se conjuguent pour libérer le stress provoqué par la vie active ou les situations socialement éprouvantes. D'une certaine façon l'exercice physique, rassure l'individu en rétablissant les limites de ses capacités à assumer une situation stressante. Cliniquement le sujet remplace un stress psychologique sans issue par un stress physique, véritable starter de la relaxation. Deux types d'activités sont susceptibles de favoriser la libération du stress. Les activités très intenses et génératrice d'une libération importante d'endorphines, et les activités très douces mais conduisant à une maîtrise du corps par la concentration (Yoga, Tai chi).

Le comportement alimentaire de ces « sportifs » s'adapte spontanément aux exigences d'ascétisme entrant dans le cadre de sa démarche purificatrice. L'eau, élément symbolique par excellence de la purification dans toutes les civilisations est consommée avec abondance, après l'exercice pour compenser les pertes

sudorales, mais également en dehors de toute activité physique pour « laver » l'organisme (on peut observer de véritables polydipsies chez ces sujets, voire des potomanies). L'alimentation est réglée en fonction de l'activité physique, elle est souvent hypoprotidique, hypolipidique et riche en fibres destinées à assurer une fonction digestive de nettoyage. Spontanément le sujet diminue sa consommation d'excitants (café, alcool, Coca...) en conservant fréquemment, le thé, boisson traditionnelle des moines bouddhistes. Cette modification de l'alimentation s'accompagne d'une surconsommation de compléments considérés comme « défatigant » (vitamines, oligo-éléments, gelée royale...).

Risques liés à ce type de pratique

- Amaigrissement excessif**
- Anémie ferriprive**
- Troubles du transit**
- Polydipsie, Polyurie**

Alimentation :

- Trop riche en fibres**
- Souvent végétarienne**
- Pauvre en graisses**
- Hypocalorique**
- Hyperhydrique**
- Hyponatrémique**
- Compléments vitaminiques en excès**

Conseil :

- Diminuer les fibres qui limitent l'absorption du fer et du calcium**
- Augmenter les protéines et l'apport en fer (viande rouge) ou compensation médicamenteuse**
- Cure de calcium ou de magnésium, (3 semaines, 4 fois/an)**
- Diminuer l'hydratation (maximum 1,5 l/j)**

Gérer son stress

2-3 Freiner le vieillissement

Beaucoup de quadragénaires ont cru découvrir la fontaine de jouvence dans la pratique d'une activité physique. Cette « redécouverte » de son corps au moment où ce dernier commence à perdre ses capacités est un phénomène exclusivement occidental basé sur la négation du vieillissement. Elle débouche sur une nouvelle

conception de « l'hygiène de vie », panacée destinée à la régénérescence de l'être dans sa globalité physique et psychique. En entretenant, voire en hyper stimulant ses fonctions vitales essentielles, musculaire, respiratoire, cardio-vasculaire, sexuelle et digestive, ce sportif de novo pense pouvoir, non seulement freiner la sénescence, mais encore retrouver des capacités physiques juvéniles. Les repas sont hypocaloriques pour améliorer le rapport masse maigre/masse grasse. Sur le plan qualitatif le sujet entreprend des luttes tout azimut contre l'hypercholestérolémie, le diabète, l'hypertension artérielle.....

<p>Risques liés à ce type de pratique</p> <ul style="list-style-type: none">Amaigrissement excessifAnémie ferripriveAménorrhéeViellissements de la peauDécalcification par hypervitaminose DStress et insomnie par surconsommation de vitamine C <p>Alimentation :</p> <ul style="list-style-type: none">Trop riche en fibresHypoprotidiquePauvre en graissesHypocaloriqueCompléments vitaminiques liposolubles en excèsExcès de produits lactés <p>Conseil :</p> <ul style="list-style-type: none">Diminuer les fibres qui limitent l'absorption du fer et du calciumAugmenter les protéines et l'apport en fer (viande rouge) ou compensation médicamenteuseDiminution des produits lactésNe consommer des vitamines liposolubles que sur avis médical
--

Freiner le vieillissement

La suppression des corps gras, l'excès volontaire de fibres, la cuisine à la vapeur amènent très souvent à confectionner des repas stéréotypés, sources de carences en oligo-éléments et en vitamines hydrosolubles. La surconsommation de vitamines, A, C et E, les vitamines hyperoxydantes, génère des troubles par accumulation (A et E) ou par leur trop grande concentration plasmatique (Vitamine C). Ces régimes, riches en calcium (hyperconsommation de lait ou de

produits lactés) destinés à limiter les effets de la déminéralisation, conduisent le plus généralement à une carence martiale par malabsorption du fer présent dans l'alimentation.

Les sports pratiqués par ces athlètes sont le jogging, le cyclisme, l'aérobic, le fitness sous toutes ses formes.

2-4 Garder les formes

L'apparence corporelle est la principale motivation de ces sujets, même si la « forme » doit souffrir de cette volonté de donner, et/ou de se donner, une image de son corps en accord avec ses fantasmes. La beauté définie suivant des canons propres à l'individu (pratiquement jamais par son entourage) primera sur toute autre considération, mettant ainsi en danger la santé de ces adeptes du régime « beauté ».

2-4-1 Perdre du poids

Perdre du poids à) tout prix est l'objectif avoué de très nombreuses sportives confrontées à un appétit très largement supérieur à leur besoin. L'exercice est d'ailleurs trop souvent perçu comme un moyen d'augmenter les pertes caloriques sans être obligé de diminuer de manière drastique l'apport calorique. Le comportement alimentaire de ces « sportives » est généralement totalement anarchique, beaucoup de repas sont sautés, l'alimentation est déséquilibrée, L'hypocalorisme n'est souvent que de façade car le sujet s'autorise quelques « douceurs » dont l'apport calorique est sensé compenser les pertes. L'intérêt majeur de la pratique physique réside dans l'éloignement du point de ravitaillement (il est clair que sur le terrain ou dans la piscine, le sujet ne peut plus puiser de façon itérative dans le réfrigérateur).

Les exercices pratiqués par ces sujets sont très souvent pratiqués en salle, en ambiance chaude pour favoriser la sudation. Les fameux exercices abdo-fessiers sont réalisés en excès au risque de générer des tendinites du psoas ou du pyramidal. Le tennis ou le jogging sont souvent pratiqués à jeun dans des conditions très défavorables pour ces sédentaires « agités », incapables, de mobiliser leurs réserves graisseuses (les sédentaires utilisent les hydrates de carbone lors des exercices, à l'inverse des sportifs entraînés qui eux « marchent au gras »).

Risques liés à ce type de pratique

Amaigrissement excessif
Anémie ferriprive
Aménorrhée
Tendinites
Asthénie par épuisement physique
Perte de la libido

Alimentation :

Trop riche en fibres
Hypoprotidique
Pauvre en graisses
Hypocalorique
Alimentation déséquilibrée

Conseil :

Diminuer les fibres qui limitent l'absorption du fer et du calcium
Augmenter les protéines et l'apport en fer (viande rouge) ou compensation médicamenteuse
Équilibrer les repas
Fractionner l'alimentation (3 repas/jour)

Perdre du poids

2-4-2 Modeler son corps

L'image que l'on souhaite donner de son corps a, dans toutes les civilisations, jouée un rôle essentiel dans les phénomènes de reconnaissance sexuelle intraspécifique. De manière assez simpliste, l'homme guerrier ou le chasseur par nature doit être musclé, tandis que la femme, génitrice doit séduire. Dans la culture occidentale moderne (fin du XIX ème siècle), l'exercice physique et l'alimentation sont les deux moyens habituellement utilisés pour mener à bien cette métamorphose.

Femmes

L'aspect physique de la femme est l'objet de commerces particulièrement lucratifs. Beaucoup de femmes, soumises à la pression médiatique s'imaginent que la féminité peut se sculpter à volonté grâce aux techniques nutritionnelles et aux exercices physiques proposés dans les salles spécialisées dites de remise en forme. La postulante au « moule stéréotypé de la femme active, moderne,

féminine, attirante...libérée », ne peut aujourd'hui que souscrire aux exigences financières des marchands de ligne (produits esthétiques et biologiques de toute nature), de la chirurgie esthétique et aux professeurs de gymnastique ou de remise en forme. Les adeptes de ce nouveau culte cherchent naturellement dans l'alimentation les produits, de préférence biologiques, qui feront perdre des cuisses ou des hanches sans faire tomber les seins, diminueront le pannicule adipeux tout en limitant les rides, en un mot « effacer du temps l'irréparable outrage ». Sensibles aux publicités vantant la carnitine, ou la créatine, sensée brûler les graisses, ces femmes jonglent avec les produits amaigrissant ou raffermissant, les compléments alimentaires, les boissons énergétiques et les extraits de plantes de toute nature.

Outre les centres spécialisés dans l'amaigrissement, beaucoup de ces femmes pratiquent des activités exaltant la féminité. La danse classique ou moderne, le patinage, le stretching, le fitness sont les activités les plus souvent choisies.

Risques liés à ce type de pratique

Amaigrissement excessif

Anémie ferriprive

Aménorrhée

Tendinites

Asthénie par épuisement physique, perte de la libido

Vieillesse prématurée de la peau

Troubles digestifs

Entrée dans le dopage

Alimentation :

Trop riche en fibres

Hypoprotidique

Hypocalorique

Consommations de carnitine

Hyperhydratation

Conseil :

Diminuer les fibres qui limitent l'absorption du fer et du calcium

Limiter ou supprimer les compléments alimentaires

Equilibrer les repas

Fractionner l'alimentation (3 repas/jour)

Modeler les formes (femme)

Hommes

Le fantasme de virilité masculine passe fréquemment par le développement des masses musculaires. La forme seule importe au détriment de la force qui elle, ne se voit pas nécessairement. Les entraînements sont journaliers, épuisant et basés sur des techniques spécifiques destinées à privilégier le développement des vaisseaux sanguins plutôt que celui des fibres contractiles. Le comportement alimentaire de ces forcenés de l'image corporelle est basé sur une suite de postulats (régime hyperprotidique, hypolipidique, hypercalorique). Les protéines sont consommées en poudre (la publicité fait état d'un meilleur équilibre d'acides aminés et sont exemptes de gras). Le nombre de repas varie entre six et huit par jour (l'inappétence est totale). La ration calorique ingérée varie entre 5000 et 7500 Cal/j. L'équilibre, ou plutôt le déséquilibre est total (les protéines représentent jusqu'à 25% de la ration calorique totale). Ces sportifs, même quand ils vivent en couple, assument généralement eux même leurs repas. Comme beaucoup de sujets désireux d'améliorer leur image, les excitants et l'alcool sont prohibés. La consommation d'eau est extravagante car la grande majorité des bodybuilders respectent le mode d'emploi affiché sur les compléments alimentaires utilisés (1ml/Cal).

Risques liés à ce type de pratique

Négativisation de la balance azotée

Tendinites

Asthénie par épuisement physique, perte de la libido

Troubles digestifs

Alimentation :

Hyperprotidique

Hypercalorique

Hypolipidique

Consommations de carnitine, créatine,

acides aminés, protéines

Hyperhydratation

Conseil :

Equilibrer les apports alimentaires

Multiplier le nombre des repas (6 à 8/j)

Utiliser les protéines en complément et

non pas supplément

Heure d'entraînement/ heure des apports protéiques

Etablir régulièrement des bilans caloriques

Modeler les formes (homme)

III COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ADAPTE A LA PRATIQUE SPORTIVE

3-1 Modifier son poids

De façon paradoxale le poids peut jouer sur la performance un rôle totalement inverse suivant l'activité pratiquée. Certains sportifs sont donc amenés à vouloir augmenter leur masse corporelle (rugbymen, sports de combat ou de force dans la catégorie supérieure, les lanceurs de poids ou de marteau...), tandis que d'autres lutteront durant toute leur vie sportive pour conserver le meilleur rapport poids/force musculaire (judokas, gymnastes, boxeurs....).

3-1-1 Conserver ou perdre du poids

Cette catégorie de sportif présente un comportement alimentaire relativement standard pendant leur période d'entraînement, mais des pratiques, pouvant même conduire au dopage (utilisation de diurétiques) avant les compétitions. A vouloir flirter avec le plafond de sa catégorie, ces sportifs sont régulièrement amenés à perdre du poids dans les jours ou même les heures qui précèdent la compétition. Les techniques les plus fréquemment utilisées sont la restriction hydrique, l'abstinence de tout corps gras et l'hyperprotidisme.

<p>Risques liés à ce type de pratique</p> <ul style="list-style-type: none">Asthénie par épuisement physiquele jour de la compétitionTroubles digestifsDéshydratationConduite <u>addictive dopage</u> (diurétiques) <p>Alimentation :</p> <ul style="list-style-type: none"><u>Hyperprotidique</u>Hypocalorique 48 h avant l'échéanceHypolipidique <p>Conseil :</p> <ul style="list-style-type: none">Equilibrer les apports alimentairesApprendre au sportif à vivre avec son poids de formePeser régulièrement le sportif

Sports catégories de poids

3-1-2 Prendre du poids

Pour certaines activités comme celle qui consiste à « pousser » dans la mêlée au rugby, le poids (maigre plus gras) joue un rôle fondamental. Le comportement de ces sujets vis à vis de leur alimentation, contrairement à celui observé au niveau des salles de musculation, s'inscrit dans un schéma d'hypercalorisme relativement équilibré (parfois sensiblement hyperlipidique). La consommation d'alcool (vin, bière, apéritif...) participe pour une part non négligeable à l'apport hydrocarboné. Le comportement alimentaire des rugbymen est fortement teinté d'épicurisme dénué de toute contrainte alimentaire.

Risques liés à ce type de pratique	
Surcharge pondérale	
Hypercholestérolémie	
Troubles digestifs	
Conduite <u>addictive</u> <u>dopage</u> (anabolisants)	
Alimentation :	
<u>Hyperprotidique</u>	
Hypercalorique	
Consommations de carnitine, créatine,	
<u>acides aminés</u>, protéines	
Consommation importante d'alcool	
Conseil :	Equilibrer les apports alimentaires
	Multiplier le nombre des repas (3 à 5/j)
	Utiliser les protéines en complément et
	<u>non pas supplément</u>
	Diminuer l'absorption d'alcool
	Supprimer les prises inutiles de carnitine et de créatine

Prise de poids

3-2 Améliorer sa performance

La performance passe souvent par une bonne hygiène de vie générale et l'éviction des erreurs nutritionnelles. Le sportif de haut niveau, conscient de l'importance de ce facteur attache une grande attention à son alimentation pendant les entraînements et la compétition elle-même au point de modifier totalement ses habitudes familiales (le comportement alimentaire acquis pendant la petite enfance est le plus difficile à modifier). Deux activités physiques, le marathon et

l'haltérophilie, sont particulièrement significatives. Elles relèvent toutes deux du système dit des similitudes. Les entraîneurs de l'époque, avaient remarqué qu'il semblait exister une relation entre la vitesse, ou la force d'un animal et son type d'alimentation. Les herbivores comme le cheval, animal sont très rapides à la course alors que les carnivores comme le lion font preuve de force et de combativité.

3-2-1 Marathonien

Près de vingt pour cent des marathoniens sont végétariens. Cette particularité a pour origine, outre la théorie des similitudes, un certain nombre de croyances plus ou moins confirmées ou même totalement fausses (la viande rouge donne des tendinites, la viande contient des toxines, l'œuf est l'apport protidique le mieux équilibré, les fibres limitent les problèmes digestifs pendant la course, le pain complet est plus naturel, le gras d'origine animale est mauvais pour le cœur...). Le végétarisme pratiqué par les sportifs fait partie intégrante d'une hygiène de vie philosophique qui dépasse de très loin la seule notion d'alimentation. Les œufs et le lait, produits considérés comme excellents, puisque utilisés pour la croissance des jeunes, trouvent une place de choix dans l'alimentation de ces sportifs.

Risques liés à ce type de pratique

Oxydation des tissus
Oblitération artérielle
Anémie par hémolyse
Anémie ferriprive

Alimentation :

Hypoprotidique
Riche en lipides d'origine végétale
Riche en fibre
Pauvre en fer

Conseil :

Equilibrer les apports alimentaires
Diminuer les apports lactés
Diminuer la quantité d'oméga 3
Apporter du fer
Complémenter en Vitamine C, E et B12

Marathonien

3-2-2 Haltérophiles

A l'inverse des marathoniens, les haltérophiles, sont des « carnivores » forcés certains que les protéines musculaires consommées (viande ou poudres) vont ipso facto augmenter la masse musculaire. La consommation de protéines par ces athlètes peut être telle, (plus de 25% de la ration calorique totale), qu'on observe une négativation de la balance azotée (catabolisme plus important que l'anabolisme).. Contrairement aux bodybuilders, pour lesquels la force musculaire est secondaire, les haltérophiles, ont souvent une alimentation mieux équilibrée, seul moyen d'améliorer leurs performances.

Risques liés à ce type de pratique

Tendinites
Asthénie
Epuisement hormonal
Conduite addictive dopante
(anabolisants, hormone de croissance)

Alimentation :

Hyperprotidique
Riche en lipides d'origine animale
Pauvre en fibres
Hypercalorique

Conseil :

Equilibrer les apports alimentaires
Diminuer les apports de cholestérol
Diminuer les apports en lipides animaux
Apporter des fibres
Complémenter en Vitamine B1 et B6
Ajuster les compléments en protéines.

Haltérophilie