

FRUCTOSE

**LE SUCRE
CONTROVERSE**

**DOSSIER
COURSE A PIED
POUR
UN CYCLISTE**

**CLUB
COMMENT
PROFESSIONALISER
L'ENCADREMENT ?**

**PROGRESSER
SANS EFFORT
INFO OU INTOX
Respirologie
DHA
Powerbreath**

Abonnement bimestriel :
11.90 €
6 numéros
N°1 offert
Prix unitaire :
3,50 €
Abonnement en ligne
[cliquez ici](#)



**COURIR EN HIVER
QUELLES PRECAUTIONS POUR
LES CYCLISTES**



**POWERBREATH
SPIROTIGER
LES INCONTOURNABLES**



**CLUB : PETIT BUDGET
CHERCHE
ENTRAINEUR
TEMPS PARTIEL**

Le fructose changement de cap !

Résumé de l'étude :

Des chercheurs viennent d'établir que certains (tous n'ont pas été testé) sirops de fructose, lorsqu'ils sont chauffés modérément – dès 50°C – donnent un composé toxique issu de la dégradation du fructose, appelé 5-hydroxyméthylfurfural (HMF). Le HMF est toxique pour les abeilles et il pourrait donc jouer un rôle dans le déclin des abeilles observé sur tous les continents. Plus les températures de cuisson du fructose s'élèvent, plus le niveau de HMF monte.

Ces données sont importantes pour comprendre le mal dont sont victimes les abeilles, mais, écrivent les chercheurs, elles sont aussi importantes pour la santé humaine. Les sirops de type HFCS sont en effet incorporés à une myriade d'aliments, aux Etats-Unis bien sûr mais aussi et de plus en plus en Europe. On en trouve dans les sodas, les plats cuisinés, les yaourts, les confitures. Leur consommation aux Etats-Unis et en Europe a donc considérablement augmenté ces dernières années.

Le fructose bénéficie en effet d'une image "diététique" car il est présenté comme "sucre de fruits". On le conseille aux diabétiques et au sportif puisqu'il n'élève pas la glycémie. En réalité, le fructose ajouté aux aliments et le HFCS sont à l'origine d'une résistance à l'insuline qui peut conduire à l'obésité et au diabète de type 2. Cette étude montre que ces aliments édulcorés au fructose pourraient présenter un nouveau risque pour la santé via ses produits de dégradation. Des études ont trouvé que le HMF endommage le support du code génétique (ADN) de nos cellules via son produit de dégradation, le 5-sulphoxyméthylfurfural (SMF). A noter que le miel des abeilles nourries au sirop de maïs riche en fructose renferme lui aussi du HMF.

Le métabolisme du fructose n'est pas le même que celui du glucose. Après ingestion, le fructose est rapidement absorbé dans les intestins et doit être métabolisé dans le foie. Comme il ne peut pas être stocké, en cas d'apports trop important il est directement transformé en graisse alors que le glucose, lui, peut être stocké sous forme de glycogène.

Notre avis :

Le pavés est lancé, mais il y a encore du chemin à faire avant d'avoir la certitude de la toxicité potentiel du fructose que l'on chauffe. Il faut savoir que la dite étude porte sur du fructose issue du maïs par un procédé industriel. Son véritable nom est le HFCS/isoglucose.

Si cette triste découverte se confirmait sur toute les formes de fructose, nos bonnes vieilles confitures seraient chargés de se composé toxique car le fructose des fruits est chauffé à plus de 100°, il en serait de même pour bien des préparation sportives dont le fructose est un des composants.

De nombreuses rumeurs néfastes semblent se multiplier autour du fructose, et nous avons pendant longtemps vantés ses mérites, mais si les études le démontre comme celle ci, nous sommes prêt à changer notre vision de ce sucre extrait du fruit. Ce que nous constatons, c'est que plus les analyses se multiplient sur les produits alimentaire et plus on découvre que les produits obtenus par des procédés industriels sont pauvres sur le plan nutritionnel quand il ne sont pas malsain pour la santé.

Au delà du fructose, se sont tous les sucres simples qui semblent avoir des répercussions négatives sur la santé. Ainsi, le glucose, le dextrose, le saccharose sont des sucres qui devraient être consommés en très petites quantités. Nous préparerons un dossier dans notre prochain magazine sur les sucres simples.

ABONNEMENT :

11.90 € par an : 6 numéros

Envoi sur messagerie uniquement au format PDF

ABONNEZ VOUS EN CLIQUANT SUR LE LIEN CI DESSOUS :

http://www.velo2max.com/magazine/velo2_magazine.htm

Renseignements :

E-mail : contact@velo2max.com

Site web : www.velo2max.com

Velo2magazine N°1
La passion de l'entraînement... Lire plus sur www.velo2max.com

STATUT LIPIDIQUE des cyclistes en danger !

PRODUITS DIETETIQUES Pas tous Judicieux !

EVALUER sa PMA sans capteur de puissance

ENDURANCE DE FORCE Comment la développer ? Pour quel type d'effort ?

Le capteur de puissance révolutionne l'entraînement.

Abonnement (6 numéros) : 11,90 € à recevoir N°1 offert Prix catalogue : 2,90 €

A DECOUVRIR SUR LA TOILE

Le site Internet traitant de diététique le plus pertinent que nous ayons trouvé et qui s'adresse à tous le monde sans avoir des connaissances trop pointus en biologie est celui de :

www.lanutrition.fr

Le site web est très dynamique et publie chaque semaine des articles résumant les dernières découvertes en terme de santé et alimentation. Certes, le site ne traite pas beaucoup du sport et alimentation, mais nous considérons que la dimension santé et alimentation est la condition de base pour être performant dans les sports d'endurance.

SOMMAIRE :

Les produits pour progresser sans entraînement

-> Page 4

- La respirologie et ses outils
- Les acides gras essentiels
- La carnitine et la créatine 2 ancêtres des compléments toujours mi en avant

Questions des lecteurs :

-> Page 7

- Progresser de plus de 20 % en terme de PMA, c'est énorme
- La puissance normalisé, qu'est ce que c'est ?

La course à pied, comment s'y prendre quand on est cycliste

-> Page 8

- A quel moment faut il intégrer de la course à pied.
- Le problème des courbatures et des tendinites.

Comment professionnaliser l'encadrement des clubs cyclistes

-> Page 10

- Quel statut adopter pour travailler dans le cyclisme en tant qu'entraîneur ?
- Pourquoi associer bénévoles et professionnel dans les clubs
- Les difficultés rencontrés pour professionnaliser l'encadrement
-

La recherche en sciences du sport

-> Page 13

- Le VO2max semble ne pas évoluer comme la PMA.
- Se lever tôt pour s'entraîner à l'heure de la course semble nécessaire

Frédéric Grappe, version 2.0

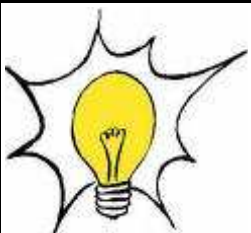
-> Page 14

- Qu'est qu'on découvre sur le site Internet de Basso ?
- Les tests, les analyses sanguine publiées sur le site sont elles utiles ?

Rubrique tout azimut

-> Page 14

- Testons des roues carbone avec le powertap....



Soumettre un article :

Afin d'enrichir le contenu de nos informations nous invitons d'autres professionnels du sport à soumettre un article dans l'objectif de participer à la diffusion des connaissances.

Ainsi, si vous êtes étudiants à l'UFR STAPS, Docteur en sciences et techniques des activités physiques et sportives, médecin du sport, diététicien, kinésithérapeute, ostéopathe vous pouvez proposer la rédaction d'un article sur un sujet de votre choix. Si celui ci est retenu une rémunération au prorata du nombre de pages et du nombre d'abonnés vous sera proposée.

Plus d'infos : contact@velo2max.com

Le cycliste est abreuvé sur Internet et dans les magazines spécialisés de publicités qui mettent en avant les progrès faciles obtenus grâce à des compléments alimentaires, ou à des appareils venus d'un autre univers ou encore avec des méthodes pour le moins surprenantes. Nous ne pouvons pas faire l'analyse de tous ces éléments tellement il y en a, un livre ne suffirait pas pour expliquer les « tours de passe passe » marketing. Nous allons analyser pour vous les plus fréquents sur la toile en ce moment, la respirologie les outils de respiration forcée, les pilules à base d'acides gras, et enfin les célèbres L carnitine et créatine. Notre analyse sera parfois positive et vous aidera à cerner la réelle portée de ces éléments d'amélioration de vos performances.



La respirologie ou comment améliorer son VO2max de 15 % !!!!

La respirologie améliore les capacités aérobies en augmentant :

- La puissance maximale aérobie (PMA) : 10,2%
- La consommation maximale d'oxygène (VO2max) : 9%
- Le seuil ventilatoire : 11,5%
- La capacité vitale (CV) : 5,5%
- La capacité pulmonaire totale (CPT) : 5,4%
- La pression inspiratoire maximale (PIMax) : 10%
- La pression expiratoire maximale (PEMax) : 23%

Il y a peu d'information sur les exercices respiratoires, mais certaines personnes qui se sont laissées convaincre décrivent bien la situation.

La séance en elle-même se rapproche assez de la sophrologie les bénéfices en sont tout autre, il s'agit essentiellement d'améliorer la respiration abdominale, surtout en poursuite ou la cage thoracique est relativement compressée.

*Le travail effectué se fait aussi en bord de piste juste après l'effort afin de pouvoir améliorer la récupération et standardiser la récupération quelles que soient les conditions, la difficulté de l'épreuve. La respiration c'est un peu comme le choix de ton braquet et à chaque type d'effort correspond un braquet optimal, c'est un peu ce dont à quoi nous nous sommes attelés pendant 3 séances.**

Le site Internet est plutôt alléchant et vous promet une amélioration de PMA d'au moins 10 % en 7 semaines d'après l'étude interne réalisée. Il y a 2 ans nous avons reçu de la part d'un demandeur une demande d'échange de bannière avec un site web qui vantait cette méthode. Nous avons finalement refusé car nous avons jugé indécent les propositions de progrès annoncés. Prétendre « améliorer les performances au-delà de l'EPO » selon les propos du site web, nous semble à la fois surréaliste et en désaccord avec la façon dont nous informons nos lecteurs et clients... Certes nous sommes opposés à l'utilisation de l'EPO, mais si la méthode était si fantastique... n'y aurait-il pas longtemps que les coureurs cyclistes professionnels se seraient appropriés la méthode et que l'EPO ne circulerait plus dans les pelotons. Les différents échanges que nous avons eus par mail avec les défenseurs de la méthode ne nous ont pas du tout convaincus. Par exemple, le très bon VTTiste Miguel Martinez en aurait été très content. Mais ces performances à ce moment de sa carrière étaient toujours sur le déclin. S'il avait progressé de 10% il aurait pu voler la vedette à Julien Absalon sans soucis. Nous avons même invité un Docteur en respirologie sur un de nos stages, mais celui-ci n'a pas souhaité le faire gratuitement pour nous prouver l'efficacité de la méthode.

Les points faibles de l'étude présenté pour vanter les effets de la respirologie sont les suivants :

Il y a 2 groupes, le premier s'entraîne normalement et le second intègre la méthode de respirologie en plus de son entraînement. Or il manque un 3^{ème} groupe placebo qui s'entraîne normalement et qui réalise des exercices respiratoires sans intérêt mais sans le savoir. Ce groupe placebo est d'une importance capitale dans ce genre d'étude car le simple fait d'ajouter les exercices de respirations va renforcer la détermination des rameurs lors du test, et à l'inverse ceux qui n'ont pas fait ces exercices ne s'attendent pas à progresser. Il est même nécessaire dans ce genre d'étude de ne pas dire aux athlètes ce qu'on cherche à prouver.

Ensuite l'étude ne dit pas ce qui advient ensuite des 2 groupes de rameurs. Est-ce que le groupe qui a progressé a conservé son avantage de 10 % lors des mois qui ont suivi. Nous savons que la PMA peut évoluer pendant plusieurs mois à des vitesses variables. Il faudrait donc évaluer les performances maximales de tous les rameurs au meilleur moment de leur saison. On découvrirait peut-être qu'ils ont tous progressés dans les mêmes proportions.

Les sportifs testés étaient jeunes (18 ans en moyenne) et donc loin d'avoir acquis suffisamment de maturité en terme de PMA. Ce genre de public est plus sensible à l'entraînement tant sur le plan physique qu'émotionnel qu'un public de trentenaire très expérimenté.

L'étude ne porte que sur des rameurs. Sur le site Internet on trouve des hypothèses sur des coureurs à pied qui courent en 33'30" au 10km et qui pourraient courir en 30' avec cette méthode. Pour prouver l'efficacité de la méthode en cyclisme par exemple il faudrait que les coureurs puissent progresser de 10 % non pas en cours de saison, mais à l'issue de la saison, et donc disposer au meilleur de leur forme d'une puissance supérieure à celle acquise lors des années précédentes. Le choix des coureurs est très important, il faudrait des cyclistes très entraînés qui ont une PMA et un niveau d'entraînement stable depuis plusieurs années.

Nous avons constaté que dans la rubrique « on en parle »** la plupart des liens presses sont morts et les liens sur d'autres sites ne sont que des échanges de bons procédés pour attirer du trafic. Il aurait été facile de procéder à l'échange de bannières et de se faire de la publicité mutuelle, mais Velo2max ne répond pas aux règles de marketing classique. Nous travaillons de façon totalement indépendante et ne comptons que sur la qualité de nos prestations et conseils pour vivre et nous développer.

Toutefois, nous sommes d'accord sur le fait que la respiration est un aspect important de la performance et que la méthode peut s'avérer positive pour tout niveau d'athlètes au même titre que le stretching, la diététique, la gestion du stress. Il suffit par exemple de mettre en place une ventilation forcée pendant l'effort pour modifier la perception de l'effort et le prolonger. Il ne faut cependant pas perdre de vue que le principal frein à la performance en cyclisme ne se résume pas à la respiration et que la fatigue neuro musculaire, la mise à disposition des substrats énergétiques, sont bien plus déterminants. Lorsque le coureur ne peut plus suivre à la fin d'une course, c'est rarement par manque d'air, mais beaucoup plus par manque de force, d'énergie... En fin de course on devient incapable de soutenir des puissances relativement supportables en début de course.

Ref :

*<http://www.onlinetri.com/phpBB2/viewtopic.php?f=3&t=2885&view=unread>

**<http://www.manage-air.com/nos-references>