



# GUIDE RAPIDE

*Course à pied et  
suppléments*

[www.nutriandsupps.com](http://www.nutriandsupps.com)



# SUPPLÉMENTS

**Les principaux suppléments dont il a été démontré qu'ils ont un effet sur les performances des coureurs sont :**

Créatine  
Protéines  
Magnésium  
Caféine  
Collagène  
Oméga-3



Dois-je  
prendre tout  
ça ?

N'ayez pas peur, vous n'avez pas besoin de commencer à consommer tous les suppléments du marché maintenant ! Nous les verrons un par un afin que vous puissiez choisir ce qui correspond le mieux à vos besoins.



# CRÉATINE

La créatine est une substance naturelle produite par le corps. Cependant, lors de la pratique d'un sport d'endurance comme la course à pied, les niveaux produits par l'organisme peuvent ne pas être suffisants pour améliorer les performances.

Sa fonction est de fournir de l'énergie aux cellules, qui sera utilisée principalement lors d'exercices intenses et de résistance. Il est donc capable d'améliorer les performances de course des coureurs.

## Avantages

- Plus d'énergie → Séances d'entraînement plus longues
- Récupération musculaire → Réparation des tissus endommagés
- Éviter la fatigue

## Comment prendre de la créatine :

La poudre de créatine est toujours meilleure car elle est absorbée rapidement. Entre 4 et 5 grammes/jour sont recommandés pendant 4 semaines et un repos pendant 4 semaines.



# PROTÉINES

Les protéines sont vitales pour la récupération musculaire, car pendant l'exercice, même si elles n'apportent pas la même énergie que les glucides ou les graisses, elles jouent un rôle fondamental dans la structure et le bien-être des muscles.

Les muscles sont constitués de protéines, mais celles-ci sont « consommées » pendant l'exercice, il est donc important de les prendre avant et après l'exercice.

## Avantages

- Améliore considérablement la force et la taille musculaire des athlètes d'endurance.
- La poudre de protéines peut aider à accélérer la récupération après un exercice prolongé.



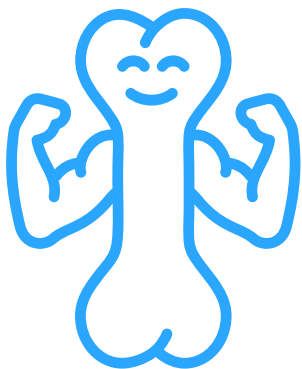
## Comment prendre des protéines :

20 à 30 grammes de poudre de protéines après l'effort pour favoriser la récupération musculaire. La poudre de protéines peut également être consommée dans le repas pré-entraînement pour fournir de l'énergie et améliorer les performances.



# MAGNÉSIUM

En tant que coureur, vous devez consommer suffisamment de magnésium pour que votre corps puisse absorber les protéines, remplir les fonctions musculaires et nerveuses, réguler le taux de sucre pour une bonne tension artérielle et produire de l'énergie. Des niveaux inférieurs à la normale peuvent provoquer des crampes, des blessures aux articulations, une récupération musculaire lente et même des problèmes artériels ou cardiaques.

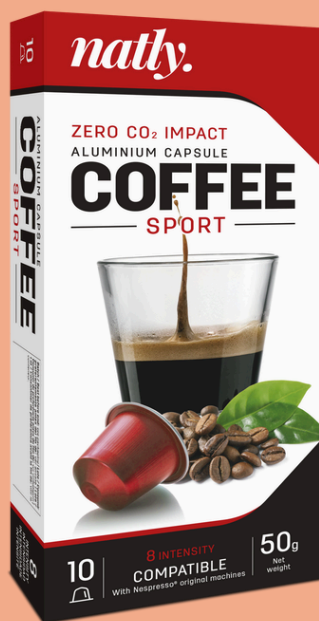


## Avantages

- Prévient les dommages musculaires et les blessures articulaires
- Améliore les performances. Réduit la sensation de fatigue et augmente l'agilité
- Aide à la réparation des tendons et des ligaments

## Comment prendre du magnésium :

La tendance habituelle est de le prendre après l'entraînement pour accélérer la récupération. La quantité de magnésium nécessaire chez l'homme est de 400 mg/jour et chez la femme de 300 mg/jour. Ce montant est facilement réalisable en combinant régime et suppléments.



# CAFÉINE

La caféine est un stimulant naturel que l'on retrouve naturellement dans le café, le thé, le guarana... et bien sûr aussi sous forme concentrée dans certains compléments sportifs. La caféine est efficace pour améliorer les performances et l'endurance lors d'exercices de haute intensité.

Certaines études menées ont montré que la supplémentation en caféine améliorerait considérablement les performances des coureurs entraînés lors d'une course d'endurance de 10 km.

## Avantages

- Réduit la fatigue musculaire
- Améliore la concentration lors d'un exercice prolongé



## Comment prendre de la caféine :

Il est recommandé de prendre entre 200 et 400 mg au moins 30 minutes avant l'entraînement ou la course.

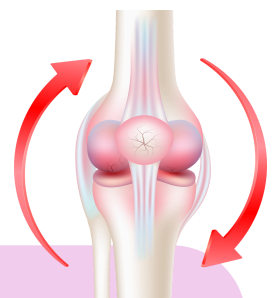


# COLLAGÈNE

Le collagène est l'une des protéines les plus connues. Non seulement en raison de ses bienfaits pour la peau, mais aussi parce qu'il maintient vos articulations et vos os forts et flexibles. Bien que cela se produise naturellement, au fil des années (surtout après 30 ans...) il diminue, et encore plus si vous pratiquez des sports de haute intensité, car ils s'usent petit à petit et apparaissent un risque accru de blessures.

## Avantages

- Préviend les blessures sportives et réduit le temps de récupération.
- Réduit les douleurs osseuses et articulaires.
- Améliore la résistance et la solidité des articulations et des os.
- Répare et régénère la structure des ligaments, des tendons, des articulations et des os.



## Comment prendre du collagène :

Un minimum de 10 grammes par jour est recommandé. L'heure de la journée n'a pas d'importance, mais le prendre avant de se coucher peut favoriser le repos.

Meilleure absorption du collagène hydrolysé.



# OMÉGA-3 / OMÉGA 369

Les composants de base des graisses sont les acides gras, dans lesquels se trouvent diverses substances appelées oméga 3, 6 et 9, communément appelées huile de poisson. Ces acides gras oméga se trouvent dans les « huiles essentielles », car le corps humain ne les produit pas lui-même. Cela signifie qu'ils doivent être ingérés dans le cadre d'une alimentation adéquate, que nous ne respectons pas toujours, surtout si nous sommes des coureurs végétaliens ou végétariens.

## Avantages

- Ils ont des propriétés anti-inflammatoires articulaires et musculaires. Ils réduisent les douleurs musculaires, améliorent les performances et réduisent le temps de récupération après une blessure et aident à réduire les douleurs musculaires à apparition retardée (DOMS) ou les courbatures.
- Ils améliorent la récupération musculaire après un exercice intense.
- Ce sont des vasodilatateurs, des antiarythmiques et des anticoagulants, ils améliorent donc le système circulatoire et la circulation sanguine.
- Améliorer la fonction pulmonaire

## Comment prendre des Oméga-3/Oméga 369 :

Environ 2000 mg/jour sont recommandés. A tout moment de la journée avant ou après l'entraînement





**Vous avez désormais toutes les informations ! Il ne vous reste plus qu'à choisir le supplément qui correspond le mieux à vos besoins.**

**Et n'oubliez pas de toujours choisir des compléments nutritionnels de qualité et certifiés.**

**Vous pouvez retrouver tous ces suppléments dans :**

**[www.nutriandsupps.com](http://www.nutriandsupps.com)**

*nathy.*

*nathy.*

*nathy.*

*nathy.*