



à table  
pratique

# SPORTIFS, PENSEZ "SOJA" !

Avoir une activité physique est essentielle pour garder sa santé, sa forme et améliorer sa qualité de vie. C'est là que l'alimentation joue pleinement son rôle à condition qu'elle apporte à l'organisme tout ce dont il a besoin pour tenir la distance. Le soja répond « présent » !

Patricia Riveccio

**V**élo, marche à pied, jogging, natation, tennis... On le sait, des études l'ont prouvé, quels que soient l'âge, le sexe, il faut bouger. L'exercice physique, on ne le dira jamais assez,

doit être intégré à son emploi du temps. C'est une idée qui arrive petit à petit en France. En moyenne, sur les cinq années étudiées depuis 2012 par l'association Attitude Prévention, 48 % des Français pratiquent une activité physique ou sportive, ce qui représente en moyenne

8 722 pas par jour contre 7 128 pas pour ceux n'en pratiquant aucune. Ce qui fait que l'on n'atteint pas les 10 000 pas santé recommandés par jour, 2 000 pas supplémentaires représentant 20 minutes de marche en plus. Bouger, oui, à condition d'avoir une alimentation adéquate.



## Une assiette sportive

Qui dit activité physique dit énergie. L'organisme, c'est-à-dire, le cerveau, les organes mais aussi et surtout les muscles (une usine qui transforme de l'énergie chimique en énergie mécanique) qui sont sollicités tout particulièrement, en a besoin pour bien fonctionner. Il lui faut du carburant, autrement dit, des glucides, des lipides, des protéines. Si l'assiette du sportif dépend du type d'activité pratiqué et de la notion de performance, lorsqu'il s'agit d'une simple activité physique, c'est-à-dire 2h30 à 3 heures de sport par semaine, l'assiette ne va pas différer beaucoup de l'assiette lambda qui doit être variée et équilibrée : on doit y retrouver des protéines, des lipides, des fibres, des vitamines et des minéraux. Et des glucides. Ces derniers sont les seuls nutriments indispensables à la reconstitution du stock de glycogène dans les muscles et le foie, le glycogène étant une réserve d'énergie qui délivre du glucose, selon les besoins du corps et notamment au cours d'un effort intense. Et pendant l'effort ? Il faut surtout s'hydrater, se réhydrater pour éviter les crampes et consommer des aliments riches en glucides simples à Index Glycémique (IG) élevé comme les fruits secs, les barres de céréales ou les bananes. C'est là que le soja entre en scène.

## Le soja ?

Le soja est une des plantes les plus riches en protéines, reconnues comme ayant une bonne valeur nutritionnelle. C'est ce qu'indique l'indice PDCAAS (Protein digestibility-corrected amino acid scores), utilisé depuis de nombreuses années pour évaluer la qualité des protéines dans un aliment. « Lorsque l'on cumule les deux facteurs importants qui sont la composition en acides aminés de la protéine et leur digestibilité, la protéine est de bonne qualité. Et le PDCAAS est très bon pour le soja puisqu'il est de 0,95 alors qu'il est de 1 pour le lait, la viande, le poisson et l'œuf, explique Gwénaëlle Joubrel, directrice scientifique de Sojasa. Si les protéines animales sont au top, côté protéines végétales, c'est le soja, avec la présence de ses 9 acides aminés essentiels, qui est le plus compétitif ! Mais lorsque l'on consomme un aliment, on ne consomme pas uniquement la protéine.

## UN DESSERT SPORTIF

### CAKE AUX FRUITS SECS ET AUX CÉRÉALES

IDÉAL AVANT L'EFFORT OU PENDANT UNE ÉPREUVE DE LONGUE DURÉE. C'EST UN GÂTEAU DIGESTE PAUVRE EN MATIÈRES GRASSES. COMBINÉ À UNE BONNE HYDRATATION, CE CAKE EST IDÉAL 1H30 AVANT L'EFFORT.

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de farine.
- 40 g de sucre.
- 60 g de céréales type muesli.
- 1 c. à s. de poudre d'amande.
- ½ sachet de levure.
- 50 g d'abricots secs.
- 50 g de raisins secs (préalablement trempés dans du thé, par exemple).
- ¼ l de boisson au soja calcium.
- 1 sachet de sucre vanillé.

#### PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°. Coupez les abricots secs en dés. Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre de la liste. Versez la pâte dans un moule à cake antiadhésif huilé puis enfournez 40 minutes.

Astuce : si vous préférez un gâteau « après » l'effort, utilisez moitié farine de blé et moitié farine de soja.



ine. L'œuf, par exemple, lorsqu'il est bio ou bleu blanc cœur, apporte des oméga 3. La viande apporte de la matière grasse dont de la matière grasse saturée mais elle contient du fer de bonne qualité (le soja en contient également) et d'autres micro constituants qui font qu'il y a une complémentarité entre les produits d'origine animale et ceux d'origine végétale. »

## Le soja après l'effort

« Avec une boisson soja, on se réhydrate avec une combinaison de glucides et de protéines, ce qui permet de bénéficier de cette fenêtre métabolique qu'on a immédiatement après le sport où justement ce métabolisme va être enclin à utiliser ces deux nutriments pour encore stocker ce glycogène musculaire et hépatique, précise Gwénaëlle Joubrel. C'est donc un moment idéal pour bien réparer son stock de glycogène ainsi que d'éventuelles lésions musculaires. Comme on est dans le domaine du végétal, on apporte des minéraux dont le potassium et le calcium, les boissons soja étant souvent enrichies de calcium, ce qui va permettre de compenser les pertes minérales dues à l'effort. Enfin, comme nous sommes sur des pH neutres, on n'acidifie pas plus l'organisme, contrairement aux autres boissons, fraîches, certes mais qui sont acides. Le soir, le sportif va pouvoir diner

équilibré avec un plat dans lequel il va privilégier des protéines de bonne qualité, des légumes pour les fibres et les minéraux pour tamponner l'acidité amenée par l'effort, plus une source de glucides complexes pour stocker à nouveau le glycogène. Un dessert soja amènera sa part de protéines et de glucides. »

## Le soja sous toutes ses formes

Le soja est désormais présent dans la liste des courses sous forme de boissons au soja, tofu, tofu soyeux, desserts au soja, aides culinaires, farine de soja, galettes ou steaks de soja... Cette petite graine, sans OGM lorsqu'elle est cultivée en France, permet au consommateur, et au consommateur sportif, d'intégrer plus de végétal dans son assiette et de diminuer sa consommation de graisses saturées, d'améliorer sa consommation de fibres. Celles-ci sont souvent déficitaires. Or, des chercheurs du Michigan ont découvert un lien entre le déficit en fibres alimentaires et le développement des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI). Enfin, l'avantage du végétal est d'apporter des micro-nutriments comme les polyphénols. Sans oublier le bonus pour l'environnement et la condition animale. ■