

RÉPONSES AUX BESOINS SPÉCIFIQUES

Il est également important de bien couvrir les besoins en vitamines B1, B2, B6 et PP, qui sont nécessaires à un bon métabolisme et à la bonne utilisation des glucides par les cellules.

4. Production de radicaux libres

L'exercice physique en présence d'oxygène entraîne la production de radicaux libres, ces derniers pouvant alors provoquer des lésions musculaires et le développement de foyers inflammatoires. L'apport d'antioxydants permet de piéger ces radicaux libres. Les principaux antioxydants sont les vitamines C et E, le zinc et le sélénium.

5. Crampes

Pendant les efforts, on observe un excès de protons (ce qui diminue le pH des fibres musculaires, c'est-à-dire qu'elles deviennent "acides") et des modifications importantes des équilibres entre le sodium et le potassium (ce qui est généralement à l'origine de crampes). Ces modifications doivent être prévenues pour qu'un bon équilibre des ions cellulaires et extracellulaires soit conservé.

Cet équilibre ionique dépend :

- de l'alimentation,
- du niveau d'activité : les efforts anaérobies (sans oxygène) produisent de l'acide lactique, donc des protons.

Les crampes peuvent également avoir des origines différentes. Elles peuvent survenir à distance de l'exercice, dans les heures ou les jours suivant l'entraînement car elles peuvent être dues à un mauvais échauffement et/ou à une insuffisance de récupération active (étirements), ou encore à une mauvaise hydratation.

Remarque : des crampes nocturnes peuvent être liées à une carence en magnésium ou en potassium.

COMPLÉMENTS



Isostar Antioxydant Complexe (boîte de 14 sachets à diluer)

Complément alimentaire en boisson, qui associe des vitamines et des minéraux pour lutter contre les phénomènes d'oxydation. Ce complément convient particulièrement aux sportifs d'ultra-endurance et est à utiliser en complément d'une alimentation habituelle. Utilisation : 1 sachet par jour à diluer dans 150 à 200 ml d'eau, pour une cure de 14 jours.



Isostar Vitamins & Minerals+ (boîte de 60 gélules)

Il s'agit d'un complément alimentaire, dont la formule exclusive apporte les vitamines et minéraux majeurs recommandés pour la performance sportive et la forme générale. Utilisation : 2 gélules/j à prendre avec un grand verre d'eau, de préférence avant le repas, en complément d'une alimentation habituelle.



Isostar Anticramp (boîte de 60 comprimés)

Il s'agit d'un complément alimentaire à base de bicarbonate de sodium. Cette formule est adaptée à la prévention des crampes*, grâce à l'apport de bicarbonate de sodium qui neutralise l'accumulation d'acide lactique dans les muscles. La sensation de fatigue est alors retardée, et l'effort est prolongé. Ce complément convient pour les efforts intenses, plus particulièrement ceux de longue durée (marathon, cyclisme) et ceux fractionnés (athlétisme, musculation, sports de combat, tennis). Utilisation : 5 comprimés à avaler en buvant abondamment, 30 minutes avant l'effort intense. Ne pas dépasser 15 comprimés par tranche de 4 h [maximum 30g].



Isostar Sodium Recovery (boîte de 60 comprimés)

Ce complément alimentaire apporte du sodium pour compenser les pertes sudorales et pour diminuer les risques de crampes après l'effort. Il convient à tous les sportifs en phase de récupération, mais également pendant l'effort pour les sportifs d'endurance de longue durée en ambiance chaude et humide. Utilisation : 2 comprimés à avaler pendant et après l'effort.