



## Alcool et performance

L'alcool qui est contenu dans un grand nombre de boissons possède la faculté de passer directement dans le sang après ingestion.

Il agit sur la performance à cause de ses effets qui sont généralement plus négatifs dans les sports d'endurance que dans d'autres sports.

Tout le monde connaît les effets psychotropes (euphorie, etc.) ou psychomoteurs (temps de réaction, perte d'équilibre, etc.).

Cependant, beaucoup de personnes ignorent les effets physiologiques, croyant même qu'un petit verre de vin est bénéfique avant une compétition.

L'alcool agit négativement sur l'organisme de plusieurs manières:

- Il provoque une vasodilatation dans les tissus cutanés, ce qui détourne le sang nécessaire aux muscles.
- Il ralentit le recyclage du lactate et limite ainsi l'efficacité musculaire.
- Il défavorise les échanges gazeux au niveau des poumons, ce qui diminue l'oxygénation du sang.
- Il modifie la capacité de thermorégulation qui est une limitation de la performance de longue durée.
- Il a un effet diurétique qui déshydrate les cellules de l'organisme.

petit michel