

Bertrand de Rancourt

Nutritionniste équin indépendant

La relation ALIMENTATION et PERFORMANCE

... Pensez-vous que NATURAL NUTRIMENT améliore les prestations "souffle" de mon cheval de sport en reprise de travail ? Merci

Valérie C.

Cette question nous a été posée par une cliente en septembre dernier. Celle-ci souhaitait utiliser le complément alimentaire NATURAL NUTRIMENT lors d'une phase de reprise du travail de son cheval de sport.

Sa question est tellement pertinente, que nous avons souhaité répondre de façon complète et précise.

Madame,

Pour répondre à votre question, il est nécessaire de distinguer au préalable trois sujets :

- 1/ la performance,
- 2/ L'entraînement,
- 3/ L'alimentation

1/ la performance : le secret de la performance est sans doute le sujet qui passionne le plus les équitants. La valeur ajoutée que « l'homme » peut apporter à l'atteinte de la performance par le cheval est au cœur des préoccupations de chacun. Que le hasard fasse bien les choses, ou que l'alchimie des méthodes appliquées ait été efficace, l'heureux entraîneur d'un cheval qui gagne croit enfin détenir la formule magique.

Et pourtant, si c'était vrai, il serait tellement aisé de reproduire à l'infini la performance.

Certains scientifiques ont tentés de résoudre ce problème par des équations que l'on a pour certaines encore en mémoire. Par exemple l'équation du professeur Wolter qui, toute sa vie, a développé l'idée selon laquelle la performance est le résultat de 3 paramètres :

PERFORMANCE = POTENTIEL GENETIQUE X TRAVAIL APORTE PAR L'ENTRAINEUR X ALIMENTATION

Certes cette définition n'est pas fautive, mais quel est le lien exact entre le facteur alimentation et les 2 autres ?

RATIO
Bertrand de Rancourt
8, rue d'Eschborn
91230 Montgeron – France
Mobile : 06.08.26.27.92
FAX : 01 69 00 71 40
bertrand.de.rancourt@orange.fr



Optimisation du régime alimentaire, gestion planifiée du budget alimentation, formation des soigneurs.

Bertrand de Rancourt

Nutritionniste équin indépendant

2/ L'entraînement :

Les travaux réalisés dans les années 80/90 par l'Institut de Médecine équine et Humaine comparée PEGASE MAYENNE, ont mis en évidence que l'entraînement d'un cheval peut améliorer considérablement sa performance.

Pour évaluer la progression d'un cheval, il existe 3 critères de mesures médico-sportives :

- La fréquence cardiaque : c'est la mesure du pouls, c'est à dire le nombre pulsations cardiaques en une minute. On utilise un cardio-fréquencemètre dont les capteurs sont posés sur le thorax du cheval.
- La vitesse d'exécution de l'exercice. On utilise parfois un système de mesure à aimant posé sur le moyeux du sulky dans le cas des trotteurs attelés par exemple, ou bien un chronomètre, ou encore dans les centres médico-sportifs les plus moderne, on embarque un GPS (Global Position Système) sur le cheval.
- La lactatémie : on mesure la quantité d'acide lactique, que le cheval produit au cours de son effort. Pour cela, on fait une prise de sang au cheval à l'issue de chaque étape de son effort. Le sang est ensuite analysé pour déterminé sa teneur en acide lactique. L'acide lactique est responsable des crampes lors des efforts, ou des courbatures du lendemain.

L'ensemble de ces relevés d'information ne se fait pas quotidiennement, mais sous forme de tests à l'effort espacés de plusieurs semaines les uns des autres.

Pour simplifier, on peut dire qu'un cheval contre performant aura une fréquence cardiaque et une lactatémie très élevée pour une vitesse d'exécution de son exercice très lente.

Le but de tout entraînement est de permettre à ce même cheval d'améliorer sa vitesse d'exécution tout en limitant sa production d'acide lactique et sa fréquence cardiaque. L'une des résultantes est de mesurer la vitesse d'exécution d'un exercice pour 200 battements/minute. C'est ce que l'on nôme la V200.

Un autre critère est la V4 : il s'agit d'un travail soutenu, dont le niveau d'intensité conduira le cheval à produire environ 4 milli molles d'acide lactique par litre de sang.

RATIO

Bertrand de Rancourt
8, rue d'Eschborn
91230 Montgeron – France
Mobile : 06.08.26.27.92
FAX : 01 69 00 71 40
bertrand.de.rancourt@orange.fr



Optimisation du régime alimentaire, gestion planifiée du budget alimentation, formation des soigneurs.

Bertrand de Rancourt

Nutritionniste équin indépendant

3/ L'alimentation : on pourrait se fixer 4 objectifs à atteindre pour s'assurer que l'alimentation d'un cheval ne limite pas sa performance :

1. **POIDS DE FORME :** c'est le poids auquel un cheval ne sera pas gêné par un surpoids, ni limité par un manque d'état général. On s'est aperçu grâce aux méthodes de suivi médico-sportif qu'un cheval était performant dans une fourchette de poids idéale de + ou - 5 kilos d'un poids idéal. Ce poids idéal étant spécifique à chaque individu dans sa discipline respective. Un cheval qui manque d'état ne pourra pas mettre en réserve suffisamment d'énergie sous forme de glycogène. A l'opposé, un cheval en surpoids sera gêné par son excès de poids au niveau de son équilibre, mais également au niveau cardio-vasculaire et articulaire.
2. **Equilibres alimentaires :** un grand nombre de ratios doivent être respectés pour atteindre l'équilibre alimentaire. On parle notamment du ratio ENERGIE/PROTEINES (UFC/Madc). Un cheval à l'entraînement qui recevrait une ration trop faible en protéine, ne pourrait pas « construire sa masse musculaire. On dira que sa ration présente un rapport Madc/UFC trop faible. Dans ce cas, le fait d'utiliser de la luzerne pourra apporter le nutriment qui manque le plus : des protéines pour fabriquer du muscle.
3. **Carences :** un cheval souffrant de carence en minéraux, vitamines ou oligo-éléments ne pourra pas non plus être performant ; par exemple, on sait qu'un cheval de sport est fragilisé par l'acidification oxydative du muscle. Pour éviter ce phénomène, sa ration devra être suffisamment pourvue en antioxydant tels que la vitamine E et le sélénium.
4. **bien-être du cheval :** l'ulcère est une maladie très fréquente chez le cheval de sport et à l'origine d'un très grand nombre de contre-performances. On sait aujourd'hui que le bien-être d'un cheval est l'un des garants de sa guérison mais permettra surtout en grande partie d'éviter l'apparition d'ulcères et gastrites. Les mauvaises pratiques alimentaires sont un précurseur essentiel des ulcérations de l'estomac.

On peut donc dire avec certitude qu'une alimentation déséquilibrée provoquera de nombreux cas de contre-performances, voire de maladies qui vont inévitablement diminuer la performance potentielle du cheval.

Cependant, pour un cheval en bonne santé et bien nourri, il ne sera pas possible d'augmenter la performance au moyen d'un apport alimentaire.

RATIO
Bertrand de Rancourt
8, rue d'Eschborn
91230 Montgeron – France
Mobile : 06.08.26.27.92
FAX : 01 69 00 71 40
bertrand.de.rancourt@orange.fr



Optimisation du régime alimentaire, gestion planifiée du budget alimentation, formation des soigneurs.

Bertrand de Rancourt

Nutritionniste équin indépendant

En conclusion : dans le cas où vous avez un doute sur le fait que votre cheval puisse être carencé, ou sur le fait que la ration actuelle de votre cheval risque de ne pas apporter suffisamment d'antioxydants (Vitamine E et sélénium), alors, oui, **NATURAL NUTRIMENTS** est en mesure de participer activement à la reprise d'entraînement de votre cheval.

NATURAL EQUIN une éthique forte : NATURAL EQUIN s'est engagé depuis juin 2005 en collaboration avec Bertrand de Rancourt, nutritionniste équin indépendant à respecter une éthique forte à l'égard de ses clients. NATURAL EQUIN refuse de faire croire que l'alimentation est le facteur déterminant de la réussite. Le nutritionniste a pour mission de diminuer, voire de supprimer les facteurs limitant de la performance, mais n'a pas la capacité à augmenter le potentiel sportif d'un athlète, qu'il soit cheval ou humain.

Bibliographie :

- 8^{ème} Congrès de médecine et chirurgie équine GENEVE 2003. Bertrand de Rancourt
- EQUATHLON 1997. Anne Courroucé et al.

RATIO
Bertrand de Rancourt
8, rue d'Eschborn
91230 Montgeron – France
Mobile : 06.08.26.27.92
FAX : 01 69 00 71 40
bertrand.de.rancourt@orange.fr



Optimisation du régime alimentaire, gestion planifiée du budget alimentation, formation des soigneurs.