

Advices for athletes : fashion, in term of diet, is rarely intelligent especially for people practicing sports at high level. Text in French.

Conseils alimentaires aux sportifs

La nutrition des sportifs est très souvent quelque peu anarchique, fondée sur des croyances sommaires ou des inepties biochimiques. La plupart du temps, elle est basée sur des données qui relève plus de l'intérêt commercial que de données métaboliques et physiologiques. Ainsi, certains déséquilibres amènent des sportifs de haut niveau à des blessures surprenantes et inattendues qui auraient pu être manifestement évitées avec une meilleure hygiène de vie et une nutrition plus précisément adaptée. Les connaissances scientifiques évoluent mais le corps humain garde ses spécificités. Pour autant, il y a toujours des praticiens pour prétendre que certaines réalités physiologiques sont des fadaises alors qu'en fait, ils ne savent pas grand chose sur le sujet.

Beaucoup de sportifs pensent encore qu'un gros plat de pâtes, la veille d'une compétition, constituent des réserves de « sucres lents » pour avoir un maximum d'endurance. Dans les milieux sportifs formés dans les années 1980-90, et ceux des nutritionnistes, on continue à affirmer que les sucres lents sont la nourriture essentielle du sportif.

Pourtant il faudrait y mettre un bémol. D'abord parce que l'organisme a toujours des réserves permettant de créer de l'énergie pour quelques heures de lutte. Ensuite par ce que les plus récentes recherches en nutrition ont démontré que manger des pâtes n'augmente pas vraiment le niveau d'énergie ni la résistance à l'effort. D'autres paramètres plus importants comme le niveau d'hydratation sont à prendre en compte. Toutefois, à l'inverse, une récente étude a montré que les sportifs qui évitent de manger des glucides (sucres à mobilisation lente ou rapide) pendant près de 3 mois avant une épreuve améliorent le plus leur performance. Un paradoxe. Une autre étude parue dans la revue spécialisée *Exercise & Sport's Science Review* l'a confirmé.

Donc beaucoup de sportif désormais informés ainsi cessent carrément de manger des pâtes afin d'améliorer l'adaptation du corps à l'effort, ce qui se ferait mieux sans glucides. Mais est-ce vraiment nouveau ?

On décrète maintenant que pour être en forme, il faut manger des protéines donc de la viande, parce qu'un gramme de protéines apporte autant d'énergie qu'un gramme de glucides. Et les fauves de se réjouir. Mais doit-on aller d'un excès dans l'autre ?

Bon, on peut peut-être se passer effectivement de glucides, mais pas de protéines en effet. Notre corps est incapable de les synthétiser lui-même et il existe huit sortes de protéines dites « essentielles ».

Les protéines constituent, il est vrai, l'essentiel de l'organisme. Elles servent en effet à faire du muscle, renouveler des organes, du sang, de la peau, etc. Ce n'est pas nouveau, et un sportif a évidemment besoin de construire ses muscles qui se détériorent un peu à l'effort (usure), surtout s'il exagère ses entraînements et les gère mal, ce qui est souvent le cas. Si une déficience en protéines entraîne fatigue, chute de cheveux, ongles cassants, baisse de la vue, fragilité ligamentaire, ostéoporose, déficiences du système immunitaire (infections

fréquentes), de toute façon d'autres phénomènes comme l'acidose métabolique ou des carences induisent aussi les mêmes effets, notamment en silice, vitamines, sels minéraux, etc.

Les œufs de bonne qualité issus de poules vraiment élevées en liberté et nourries au simple grain sont aussi une source de protéines valable ; mais il existe également de bonnes protéines d'origine végétale.

Certains prétendent que pour les sportifs, la meilleure source de protéines avant l'effort serait le petit lait de vache (lactosérum). Il est cependant déconseillé chez certaines personnes qui souffrent de maladie auto-immunes, d'allergies, de difficultés respiratoires, d'acidose (et il y a beaucoup de tels cas) et qui doivent donc bannir tout laitage.

Le petit lait est certes un aliment ancien, très consommé dans les pays du tiers-monde, et qui revient à la mode chez les sportifs. Pourtant, la mode en sport ne devrait se cantonner qu'aux vêtements... La diététique relève de la réflexion fondée sur de solides connaissances en biochimie et métabolisme physiologique humain.

Certes si le petit lait de vache ou lait ribaud¹ sont les ingrédients de base des boissons protéinées qui sont vendues à prix d'or dans les magasins de sport, le petit lait est aussi un produit très riche en acides aminés soufrés (méthionine et cystéine), en acides aminés à chaînes ramifiées (leucine, isoleucine et valine) et en glutamine. Mais il augmente aussi un peu le taux d'acide lactique. Il n'y a pas d'aliment parfait qui fait tout. Ce n'est donc pas la panacée. Sa consommation doit donc être très modérée pour éviter de surcharger le travail des poumons, éviter les crampes, casser l'endurance à l'effort, irriter les reins et l'intestin. Mais si l'on y tient, il vaut mieux cependant consommer très modérément du petit-lait issu de vache nourrie à l'herbe et au foin, sans céréales, ni granulés, ni pesticides ni antibiotiques. Notons par la même occasion à propos des boissons énergétiques dont les sportifs sont friands (les p'tits tricheurs) que le fructose qu'elles contiennent accroît le risque cardiovasculaire par augmentation des triglycérides, des apolipoprotéines B et du mauvais cholestérol (LDL)...

Par ailleurs, si les protéines sont une excellente source d'énergie qui permet de mieux récupérer après l'effort, leur surconsommation entraîne aussi des effets néfastes que les sportifs doivent éviter. La consommation de protéines sous forme de produits carnés entraîne toutefois la formation de déchets sous formes de substances pyruviques et pyrimidiques, de ptomaine et aussi d'acide urique et urée. Certaines viandes sont même pires que d'autres. Ces déchets stockés dans les organes ont des effets néfastes sur certains tissus qui annihilent les efforts diététiques en créant d'autres problèmes handicapant l'athlète. Il faut donc avoir une excellente fonction rénale et s'hydrater abondamment tout en sélectionnant les sources de protéines. Déjà, beaucoup de gens ont une hydratation journalière insuffisante parce qu'ils ne savent pas la calculer précisément.

Les lipides, tout comme les sucres, fournissent également de l'énergie. Les graisses sont bonnes même pour les sportifs si elles sont d'origine végétale riche en oméga 3 et 6. Les acides gras polyinsaturés apportent ainsi une énergie plus durable que les sucres lents. Les meilleures sources sont les noix, les amandes, les sardines, le maquereau, le saumon sauvage, les noix de pécan, l'huile d'olive, de colza et de tournesol, certains légumes verts (comme le chou, les haricots verts, les brocolis), les jaunes d'œufs, les graines de courge. Certains fruits rouges sont aussi riches en oméga 3.

Il faut toutefois savoir que les omégas 3 seuls ne sont pas potentialisés sans un apport proportionnel précis en oméga 6 afin d'équilibrer DHA et EPA pour que cela soit profitable à

¹ *Whey*, en anglais

l'organisme. Aussi, tous les produits du genre ne se valent pas sur le plan qualitatif, facteur d'efficacité.

Quant aux glucides, si les meilleurs sont ceux à mobilisation lente, ils sont néanmoins indispensables notamment pour la fonction cérébrale... et la fonction musculaire lors du commencement de l'effort.

En conclusion, on peut continuer quand même à consommer un peu de glucides lents qui, s'ils sont d'un apport énergétique peu rentable pour le sportif, ne sont toutefois pas néfastes non plus. Ce sera toujours mieux que de consommer du sucre et autres glucides à mobilisation rapide comme les barres de céréales, les pommes de terre et le riz blanc. En effet, c'est en associant des glucides et un acide aminé, la glutamine, que l'organisme synthétise de la glucosamine indispensable à la construction et l'entretien des cartilages...

Autrefois, les guerriers consommaient de la viande, certes, mais s'ils ne mangeaient pas de pâtes ils mangeaient cependant des produits céréaliers (le pain, par exemple) et des féculents (haricots, pois-chiche, lentilles).

Toutefois, les chevaux, les autruches, les antilopes, etc. qui courent vite ne mangent pas de viande ni ne consomment de laitages... Comment la musculature et aussi les os se forme-t-ils alors chez les herbivores ?! Les végétaux apportent donc aussi des protéines, des vitamines et des minéraux très biocompatibles ; et manifestement, ils semblent suffisants, même à l'éléphant ! Il faut donc se libérer des clichés commerciaux.

En 2006, Marc Olmo, un végétarien² de 57 ans a remporté, devant 2500 coureurs, une course de 158 km au Mt Blanc avec un dénivelé total de 8500 m !

Scott Jurek, un végétalien³ américain de 27 ans a gagné la course de 100 miles de *Western States* aux USA durant 7 années consécutives ! En 2005, 15 jours après cette course, il gagne la *Badwater*, course extrême de 217 km dans la célèbre vallée de la mort où la température grimpe jusqu'à 50 °C !

Quelques sportifs végétariens sont de haut niveau. Ainsi Bruce Lee, autrefois, et actuellement Jacky Chan. Leur alimentation leur procure une certaine souplesse qui se remarque aussi chez ceux qui mangent très peu de viande, même à un âge avancé. Il faut dire toutefois que les asiatiques consomment du bambou (pousses et jus) riche en silice qui contribue à la cohésion des fibres de collagène évitant ainsi une détérioration et l'avachissement rapide de ces tissus conjonctifs dont la souplesse et la résistance sont ainsi augmentées.

Certes les protéines, puisqu'elles construisent les muscles, sont très utiles mais l'apport protéinique doit rester dans les limites du raisonnable et être diversifié (animal et végétal) chez l'homme selon une proportion définie par son omnivorisme spécifique.

Durant l'effort, les muscles se détériorent un peu d'où la nécessité de les régénérer mais aussi de ne pas trop rapprocher les entraînements intensifs. Certains sportifs hyperactifs le vivent bien parce qu'ils se shootent littéralement aux endorphines. Mais ils se condamnent ainsi à une vieillesse difficile qui survient généralement de façon abrupte où tout se dégrade d'un coup et souvent de façon irréversible. Certains ont déjà des fissures sous-chondrales dans les os et des lésions intramusculaires avec fibroses multiples ; et si les biopsies des muscles étaient autorisées en France, on s'affolerait devant les résultats... Et généralement, cette déchéance subite est très mal vécue. Il faut donc choisir la voie de la raison, de l'intelligence et de la paix intérieure. Il y a des gens âgés qui font du vélo depuis 40 ans en club sportifs et

² Un végétarien ne mange pas de viande mais consomme des œufs, du fromage, du poisson.

³ Un végétalien ne consomme aucun produit d'origine animale.

cela fait 40 ans qu'ils veulent arriver premier à chaque sortie... Le sport doit être un plaisir de vivre, pas un moyen de montrer qui est le plus fort et de flatter son égo. Forcer son organisme sans l'entretenir n'est pas très malin. Ainsi, une déficience en coenzyme Q10 est-elle la cause d'une détérioration musculaire accélérée pouvant amener à un grave préjudice physique (d'autant que le cœur est un muscle). Toutefois, seul un apport séquentiel en coenzyme Q10 de haute qualité (ubiquinol)⁴ peut être efficace.

Par ailleurs, un apport en silice de bonne qualité (donc efficace) va également renforcer les tissus conjonctifs et éviter leur avachissement, leur distension et leur détérioration rapide. Or les tissus conjonctifs sont majoritaires dans la constitution de l'organisme. Ainsi, un apport en silice va renforcer les os, les cartilages, les tendons, les ligaments et assurer leur bonne résistance et leur élasticité, protégeant ainsi des blessures, déchirures, fractures, etc.

Par contre, un excès de protéines d'origine carnée (comme on en voit souvent) peut être nuisible pour les sportifs en terme de déchets responsables d'un encrassement des reins, de troubles dermatologiques et digestifs, de raideur articulaire, de détérioration des cartilages, de fragilité tendineuse et ligamentaire, d'inflammation et d'encrassement des articulations par dépôt de sous-produits toxiques (purines, ptomaïnes, etc.) et enfin d'inflammation intestinale et tissulaire à bas bruit. L'équilibre acido-basique de l'organisme est généralement perturbé, ce qui est très mauvais pour maintenir l'effort constant. Toutefois, certains types de peptides (composant des protéines) sont plus efficaces que d'autres, même en petite quantité.

Il faut donc être raisonnable et ne pas perdre de vue la notion d'équilibre alimentaire primordial.

De même, la qualité de la viande consommée est capitale. La viande issue d'animaux stressés ou martyrisés est à proscrire, de même que celle des vaches laitières à cause de leur alimentation contre nature. La viande comporte en effet des traces d'hormones de stress, d'antibiotiques et autres substances chimiques néfastes quoi qu'il en soit, et il est donc prudent de s'assurer de sa provenance et de privilégier la qualité sur la quantité. L'ensilage, aliment des vaches, est aussi un facteur de mauvaise qualité de la viande.

Les modes amènent des comportements excessifs mais rarement des comportements intelligents et beaucoup de sportifs (même de haut niveau, ce qui est encore moins excusable) sont en situation de délabrement physique latent, ne serait-ce que sur le plan neurovertébral que beaucoup négligent imprudemment alors qu'il est primordial pour tout sportif sérieux.

Les athlètes participant aux jeux olympiques le savent fort bien lorsqu'ils peuvent recevoir, durant les jeux, les soins de chiropraticiens mandatés par le CIO et installés sur le site même des Jeux Olympiques.

En effet, comment peut-on exercer un sport avec un squelette déséquilibré sans détériorer de façon asymétrique des articulations et des muscles et amener ainsi des troubles musculo-squelettiques et neurologiques qui handicaperont à coup sûr la personne ?

La Citroën C4 de Sébastien Loeb n'a pas le même entretien, ni n'utilise les mêmes consommables (huile, carburant, etc.) ni les mêmes réglages châssis et moteur que la C4 de monsieur 'tout-le-monde'. Un engin de compétition, eu égard aux contraintes qu'il subit, a besoin de réglages et d'entretien plus intensif et spécifique tout en utilisant des pièces de qualité 'compétition'.

⁴ Au contraire de l'ubiquinone couramment vendue qui s'oxyde très rapidement et perd ainsi son efficacité.

Il en est de même chez l'homme, où la qualité 'compétition' dépend de la qualité des soins externes, de l'alimentation et de la consommation de compléments alimentaire ciblés précisément. La compétitivité dépend aussi d'un entraînement intelligent. Certes, pas mal de sportifs s'en passent mais ils font tôt ou tard un sérieux crash physique dont ils ne se relèvent plus. On a vu ainsi des sportifs aguerris mourir en plein marathon (New-York).

Faire du sport sans jamais consulter un chiropraticien revient à manger sans jamais se laver les dents ni consulter un dentiste ! Et les soins chiropratiques sont d'autant plus nécessaire dans la pratique de sports violents (rugby, sport de combat, etc.). Il vaut mieux commencer au plus tôt, même chez les jeunes sinon tôt ou tard, les ennuis arrivent.

Quand aux réglages précis du squelette et l'endurance de l'organisme, ils sont bien entendu liés à la compétence du chiropraticien et du médecin qui connaissent la physiologie du sportif (et ce d'autant mieux s'ils sont eux-mêmes sportifs accomplis) et la qualité des compléments alimentaires nécessaires.

C'est à ce compte là seulement que l'on peut se considérer comme un sportif sérieux qui sait se gérer intelligemment.

© Pascal Labouret, D.C., coureur de trail – 2011