

Nutrition : Le langage de l'intestin et ses « partenaires nutritionnels » ©

Le travail à l'entraînement ne suffit pas pour performer, d'autres facteurs rentrent en ligne de compte y compris la nutrition. Francine De Pachtère, nageuse et consultante de nutrition sport santé, se propose de vous donner quelques éléments et conseils dans ce domaine.

L'intestin est un véritable écosystème où fonctionnent ensemble, la muqueuse intestinale, dont la surface totale représente près de 300m², ses cellules, les entérocytes sécrétrices ou non et plus de 100 000 milliards de bactéries.

Sous-jacents à l'épithélium, les cellules du système immunitaire qui représentent 80% des cellules immuno-compétentes de l'organisme, le système vasculaire qui crée un débit sanguin de 5ml/g de tissu et le Système Nerveux Entérique qui contient plus de 200 millions de neurones. Ce nombre de neurones et la sécrétion de plus de 95% de la sérotonine nécessaire à l'équilibre émotionnel, au bien-être, au transit, et à l'immunité lui ont valu le surnom de « Deuxième cerveau ».

Depuis une vingtaine d'années, des chercheurs, tels que M. Gaershen, M. Neunlist, M. Schemann, E. Coron, S. Collins ont mis en évidence le rôle des bactéries (microbiote), dont Akkermancia, la carte génétique du microbiote, les liens avec certains comportements et l'impact sur les variations du poids, des prédispositions à des maladies cardio-vasculaires, du foie, Parkinson, diabètes. E. Dusko a établi en 2010 la carte du génome bactérien (3 millions de gènes) et en a déduit l'existence de 3 groupes humains différents, 3 « entérotypes ».

L'intestin doit retraiter 9L par jour de liquides issus des sécrétions et ingestas ; il a un rôle majeur dans le maintien de l'équilibre hydro-électrolytique, par le jeu des absorptions ioniques.

Fréquemment, les sportifs présentent des troubles intestinaux ; ceux-ci sont en partie expliqués par les lésions provoquées par les phénomènes d'ischémie-reperfusion liés à l'effort et mal cicatrisés. La muqueuse intestinale, fragilisée, a besoin de 20 à 120 h pour se régénérer, soit en moyenne 3 jours, et ce, si tous les micronutriments nécessaires tels que glutamine, zinc, glucides, vitamines sont apportés, et, que le microbiote soit équilibré dans ses populations de bactéries.

A partir de ces données, il est facile de comprendre que nombreux sont les symptômes qui doivent appeler à réfléchir sur l'état de l'intestin. Troubles du transit, douleurs, fatigues, humeurs instables, manque de motivation, irritabilité, hyperactivité, apathie, perception inadaptée du monde, sensibilité à l'anxiété, compulsions sucrées, surpoids, diabètes, infections à répétitions, allergies... sont autant de signes d'alerte obligeant à plus d'investigations sur l'intestin et son microbiote.



Maintenir l'équilibre et le capital fonctionnel de l'intestin (hors pathologies), nécessite de consommer 25g à 30g de fibres par jour. Cette recommandation met dans l'assiette : légumes (artichaut, salsifis, poireau, fenouil, céleri, haricot vert, tomate, navet), légumineuses (lentille, haricots rouge et blanc, pois), riz brun, pommes de terre, choux de Bruxelles, panais, épinards et des fruits (pomme, prune, abricot, raisin), fruits rouges et oléagineux. Ail, asperge, oignon, pissenlit et topinambour sont d'excellentes sources de FructoOligoSaccharides.

La cicatrisation de l'épithélium et le maintien de l'intégrité de la paroi intestinale est améliorée par l'absorption d'aliments sources de zinc (perte d'absorption du Zn avec l'âge allant jusqu'à 40%) et glutamine (90% utilisée par l'intestin lui-même) : Viandes, poissons, oeufs, produits de la mer, persil et, encore, les légumineuses, épinard, oléagineux.

Prendre soin de l'intestin, c'est aussi prévenir ou réparer les lésions créées lors d'exercices intenses à l'entraînement ou en compétition ; une boisson d'effort bien étudiée contient des micronutriments de qualité, adaptés, Na, Ca, Mg, K, Mn, Zn, Cu, Mo, Se, Glutamine, Vit B, compensant les pertes et une charge en glucides idéale.



Et chez les Maîtres : qu'en est-il ? Où vous situez-vous ?

Statistiques issues des enquêtes© menées entre 2010 et 2011 aux 4 Championnats de France des Maîtres (été, hiver confondus), soit 243 + 107 = 350 nageurs ayant répondu (intégralité des données© sur www.mns2.fr). Merci à eux.

Voici des résultats issus de leurs déclarations :

Troubles déclarés	Nageurs concernés	Femmes Représentation	Hommes Représentation	Catégories les plus touchées
Tous Troubles digestifs	42.8%			
Troubles intestinaux	31.3%			
Troubles gastriques	11.5%			
Troubles digestifs fréquents	19.6%	71%	28.6%	Toutes (C3-C6)
Maladie digestive	2.8%	32.2%	67.8%	C3 C6
Intolérance au gluten connue	0.9%	100%	0%	C4
Intolérance alimentaire connue	3.7%	75.7%	24.3%	C1 C4 C6 C7
Allergie	29.9%			
Asthme actuel	5.6%	50.0%	50.0%	C2 C3 C5 C8
Eczéma	13.1%			
Migraines récidivantes	10.3%	54.4%	27.2%	C4 C5
Infections récidivantes	1.9%	50.0%	50.0%	C3 C6
Troubles de l'humeur fréquents	41.1%			
Irritabilité fréquente	36.5%	46.2%	51.3%	de C1 à C6
Irritabilité très forte	4.7%	60.0%	40.0%	C2 C7 C8
Impatience fréquente	39.3%	45.2%	50.0%	de C1 à C6
Agressivité fréquente	27.1%	44.8%	55.2%	de C1 à C5
Agressivité très gênante	2.8%	66.7%	33.3%	C7 C8
Compulsions sucrées fin de journée	44.9%	45.8%	50.5%	de C1 à C5
Vulnérabilité au stress fréquente	26.2%	46.4%	50.0%	C1 C4
Vulnérabilité au stress très forte	6.5%	85.7%	14.3%	C2 C7

Retrouvez l'intégralité de l'étude avec les graphiques sur le site www.mns2.fr

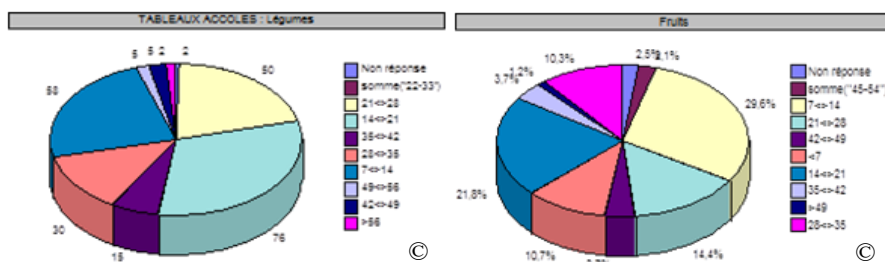
Présence des légumes verts dans les assiettes, chargés en fibres :

Légumes et Tubercules	0 x /sem	1 x /sem	2 x /sem	3 x /sem
Haricots verts	13.7%	29.0%	34.7%	12.1%
Asperges, Artichauts	71.8%	22.6%	2.4%	2.4%
Poireaux	36.3%	34.7%	15.3%	6.5%
Choux verts	68.5%	21.0%	5.6%	2.4%
Brocolis	50.0%	25.8%	15.3%	4.0%
Oignons	20.2%	21.0%	14.5%	12.1%
Ail	34.7%	19.4%	12.1%	8.1%
Pommes de terre	10.5%	26.6%	33.1%	17.7%

Présence des légumineuses dans les assiettes : rares sont les nageurs en absorbant plus de 3 fois par semaine

Légumineuses	0 x /sem	1 x /sem	2 x /sem	3 x /sem
Lentilles	39.5%	48.4%	7.3%	3.2%
Fèves	93.5%	4.8%	1.6%	0%
Pois cassés et pois chiches	79.0%	16.1%	3.2%	0%
Petits pois	47.6%	40.3%	11.3%	0.8%
Haricots secs	75.8%	19.4%	4.8%	0%

Absorber ces légumes de façon diversifiée et à raison de 2/j à minima est bénéfique.



Plus de 50% des Maîtres déclarent consommer plus de 6 fruits et légumes par jour alors que seulement 12.4% de la population française en consomme 5/j, apports correspondant aux recommandations santé.

- 50% : 3 à 4 légumes par jour
- 76% : 2 à 3 /j
- 58% : 1 à 2 /j
- 14% : 3 à 4 fruits par jour
- 22% : 2 à 3 /j
- 29% : 1 à 2 /j

En résumé, manger des légumineuses différentes au moins 3 x/sem, augmenter la diversité et la consommation de légumes et fruits très colorés, penser à déguster 2 à 3 x/sem, une bonne viande rouge et de la même manière poissons gras, produits de la mer et oléagineux, tout en pensant à l'intérêt d'une boisson d'effort, préservent nettement le capital fonctionnel de l'intestin.

Francine De Pachtère, Consultante Nutrition Sport Santé, Intégralité de l'article sur www.mns2.fr, article© copyright2015, études© copyright2012