

# Favoriser la guérison PAR L'ALIMENTATION

PAR EVELYNE DEBLOCK, M.SC., DT.P. NUTRITIONNISTE DU SPORT

MALGRÉ TOUTES LES PRÉCAUTIONS, LA PRATIQUE D'UN SPORT COMPORTE UN RISQUE DE BLESSURE ET PERSONNE N'EST À L'ABRI. D'AILLEURS, PERSONNE N'APPRÉCIE SOUFFRIR D'UNE BLESSURE, D'ÊTRE ENCLIN À CESSER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SE SENTIR LIMITÉ DANS SES OCCUPATIONS. MIS À PART LE REPOS, LA GLACE, ET CERTAINS MÉDICAMENTS, ON CONNAIT TRÈS PEU L'IMPORTEANCE QUE PEUT AVOIR L'ALIMENTATION SUR LA RÉCUPÉRATION À LA SUITE D'UNE BLESSURE. CERTAINS NUTRIMENTS SONT ESSENTIELS À LA GUÉRISON ET FAVORISENT UNE RÉCUPÉRATION RAPIDE DE LA CONDITION PHYSIQUE.

La peur de prendre du poids en raison d'une diminution de la dépense énergétique peut pousser à manger moins. Cette situation est courante chez des athlètes déjà soumis à des restrictions énergétiques sévères pour faire le poids ou pour des exigences de sports esthétiques. Toutefois, une déficience en protéines et en énergie peut empêcher une récupération ou même entraver la guérison complète et rapide d'une blessure, tout en favorisant les fractures de stress à répétition.

Le processus de guérison implique une augmentation de 15 à 50 % du métabolisme de base, principalement lors de l'inflammation et selon la sévérité de la blessure. Un ajustement des apports énergétiques s'impose. Cet apport devrait être moins important que pendant l'entraînement, mais devrait être supérieur aux besoins sédentaires pour ne pas ralentir la guérison. Un athlète devra manger entre 250 et 500 calories de moins pendant la période de récupération que pendant l'entraînement afin de prévenir la prise de poids, tout en s'assurant d'une récupération optimale.

Compte tenu de la réduction du niveau d'activité physique, l'apport en glucides devrait être réduit, mais suffisant pour maintenir un taux de glycémie stable. L'insuline est une hormone anabolique qui peut affecter positivement la guérison d'une blessure. Au-delà de la prise de poids possible, l'immobilisation lors d'une blessure mène souvent à une perte de masse et de force musculaire, en raison d'une plus grande diminution de la synthèse protéique par rapport à la dégradation. Le corps a besoin de plus de protéines et cet apport devrait se situer entre 1,5 et 2 g/kg de poids corporel, pourvu que cet apport supplémentaire en protéines ne restreigne pas l'apport en glucides et lipides essentiels. Considérant que la plupart des gens consomment suffisamment de protéines, l'important est de s'assurer d'un apport constant tout au long de la journée et de la qualité des protéines consommées. En effet, une augmentation de l'apport en leucine (un acide aminé bien connu pour augmenter la synthèse protéique et la masse musculaire lors d'un entraînement en résistance) pourrait aider à limiter la dégradation musculaire. De plus, lorsque le corps subit un stress, l'arginine et la glutamine deviennent des acides aminés essentiels. L'arginine stimule la libération de l'insuline, une hormone anabolique pouvant stimuler la synthèse de



protéines et de collagène, augmente la production d'oxyde nitrique, augmente la circulation sanguine dans la blessure et active les macrophages pour le nettoyage des tissus. Enfin, la glutamine contribue aussi à accélérer la guérison des blessures et est utilisée dans les hôpitaux pour cette raison.

Certaines vitamines et certains minéraux jouent aussi un rôle dans la guérison d'une blessure.

Par exemple, le zinc joue un rôle important dans la différenciation cellulaire : une déficience de ce minéral limitera la cicatrisation, ce qui est crucial pour la guérison d'une blessure.

La vitamine C est nécessaire pour la synthèse de collagène, contribue au maintien de la fonction immunitaire et active la cicatrisation des plaies. La vitamine A est essentielle à la différenciation et la croissance cellulaire, tout en jouant un rôle dans la régulation des réponses inflammatoires. Clairement, un apport suffisant en ces micronutriments est nécessaire. Pourtant, on ne sait pas si un apport plus important améliore la récupération et la prise de suppléments en ces micronutriments pourrait amener

des déséquilibres avec d'autres nutriments et des risques de toxicité. D'ailleurs, certaines études ont démontré que des suppléments de vitamine E pourraient ralentir la guérison.

Mis à part la douleur, l'enflure et la rougeur, l'inflammation est un processus nécessaire visant à éliminer les cellules endommagées et à amorcer

le processus de guérison. Une bonne gestion de l'inflammation est importante, puisqu'en éliminant la douleur et l'inflammation, on empêche les blessures de guérir, alors qu'une inflammation excessive et prolongée augmentera les dommages et ralentira le processus de guérison.

Même s'il est commun d'utiliser des médicaments anti-inflammatoires pour réduire la douleur, ces derniers devraient être utilisés seulement lors d'une douleur chronique, afin de ne pas bloquer le processus de récupération initial. On veut contrôler l'inflammation, pas l'éliminer. Ainsi, pour éviter une inflammation excessive, il serait plutôt préférable d'augmenter l'apport en acide gras oméga-3, un anti-inflammatoire naturel que l'on trouve principalement dans les huiles de poisson et certaines graines comme le chia et le lin. Cette réponse inflammatoire n'interférera pas avec la récupération, tout en aidant la guérison et la production de collagène, une protéine essentielle à la formation du tissu conjonctif de la peau, des ligaments et des os. De plus, réduire l'apport en oméga-6, que l'on retrouve principalement dans les huiles de tournesol, de maïs et de sésame, favoriserait une meilleure efficacité des oméga-3. Les études ont démontré qu'une trop faible dose (<1 g/jr) n'aurait pas d'effet sur l'inflammation, tandis qu'une trop forte dose (>12 g/jr) réduirait les fonctions immunitaires. Certains aliments contiennent aussi naturellement des effets anti-inflammatoires, comme le curry, l'ail, l'ananas, le cacao, le thé et les baies. Enfin, la prise d'alcool, tout comme le café, devrait être évitée afin de favoriser le sommeil. Un repos entre deux et six semaines est généralement nécessaire pour récupérer et aucun nutriment ne pourra réduire ce temps de récupération essentiel.

Finalement, il est toujours préférable de prévenir que de guérir. Un état nutritionnel optimal au quotidien permettra une récupération rapide et complète entre chaque entraînement. Se priver de glucides pour tenter de perdre du poids n'est pas une solution à envisager sans l'avis d'une nutritionniste. Il existe un lien direct entre la fatigue et l'épuisement des réserves de glycogène. Avec le temps, si les réserves de glycogène ne sont pas remplies entre les entraînements, il y aura une diminution de la quantité d'énergie disponible au cours de l'exercice. Si l'exercice est trop intense pour permettre au corps d'utiliser les réserves de lipides pour produire de l'énergie, il utilisera alors les protéines. Ceci signifie une perte nette de tissu musculaire, soit une forme de dommage. Bien qu'une certaine quantité de dommage tissulaire soit normale avec l'entraînement, si cette cascade d'événements se poursuit, les dommages peuvent se transformer en blessures. Pour être en mesure d'appliquer ces recommandations, voici un exemple de menu pour une femme de 145 lb favorisant une récupération rapide et optimale à la suite d'une blessure :

#### DÉJEUNER

¾ tasse de yogourt nature 0 % m.g.  
riche en probiotiques  
1 kiwi  
¼ tasse de céréales d'avoine pour bébé  
2 c. à table de graines de lin moulues

#### COLLATION

1 orange  
¼ tasse de graines de citrouille  
Thé vert

#### DINER

1 tasse de potage à la courge musquée  
100 g de bœuf extra-maigre  
½ tasse de carottes  
½ tasse de chou vert  
1 tasse de quinoa  
1c. à thé d'huile olive extravierge

#### COLLATION

¼ tasse de haricots de soya  
1 tasse d'ananas  
Thé vert

#### SOUPER

2 tasses de salade d'épinards et  
poivron rouge  
Vinaigrette avec huile olive extravierge  
et vinaigre de cidre de pomme  
100 g de saumon  
1 tasse de patates douces

#### COLLATION

1 tasse de fromage cottage  
1 tasse de bleuets

Evelyne Deblock a complété son diplôme de baccalauréat en nutrition à l'Université de Montréal et détient une maîtrise en nutrition sportive de cette même université. Elle est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) et a toujours travaillé auprès d'une clientèle sportive, que ce soit avec des athlètes d'endurance, de sport d'équipe, de fitness, ou tout simplement avec des adultes qui inspirent à retrouver la forme et la santé.



ENTREPRISE  
FAMILIALE



FABRIQUÉ  
AUX É.-U.

**SENTIERWIGWAM**  
LA COMPAGNIE DE CHAUSSETTES PERFORMANTES

Les CHAUSSETTES DE MÉRINOS  
les meilleures DU MONDE  
**ULTIMAX® RIDGE RUNNER PRO**