

## Evitons d'être malade...

Dr Sébastien LE GARREC  
Dr Jean Loup BOUCHARD  
FFN

L'hiver est chaque année une période propice aux infections. Et l'activité physique intensive et prolongée altère l'immunité, et augmente donc ce risque infectieux.

Si ces infections sont le plus souvent bénignes, fort heureusement, elles peuvent néanmoins compromettre des périodes d'entraînement, plus ou moins courtes, préjudiciable. Pire, compromettre une compétition.

Voici donc quelques conseils utiles qu'il est bon de rappeler.

### 1- Éviter la contamination

La première mesure préventive utile est, faut-il le rappeler, le lavage des mains.

Pensez à vous les laver avant chaque repas, et évidemment après le passage aux toilettes. Qui dit lavage dit savon. Le rinçage sous l'eau est bien, mais le savonnage est mieux.

Ayez également avec vous du gel hydro-alcoolique lorsque le lavage n'est pas possible. Le gel peut aussi être utilisé immédiatement au sortir de l'eau pour les mains, avant même de prendre votre douche.

### 2- Respecter les temps de sommeil et de récupération

Notre système immunitaire (globules blancs, anticorps) assure notre défense face aux virus, bactéries, et parasites. Ses performances sont moindres lorsque nous sommes fatigués, et le risque d'être malade est donc accru. Ne négligez pas le repos, et soyez attentifs à avoir un sommeil suffisant en quantité et qualité, qui soit « réparateur ».

Si cela vous est possible, n'hésitez pas à faire la sieste.

### 3- Avoir une alimentation adaptée à cette période

Ce même système immunitaire a des besoins nutritionnels indispensables. En voici les 2 grands principes :

- a. **Hydrates de carbone (glucides)** : en maintenant la glycémie pendant l'exercice, la libération de cortisol et adrénaline est diminuée, contrant ainsi les changements immunitaires négatifs après l'exercice. Une **boisson de l'effort** est donc vivement recommandée pendant l'entraînement à cette période, en complément de l'eau habituelle. C'est la mesure alimentaire prioritaire.
- b. **Fruits et légumes** : Ils sont extrêmement importants, car riches en *polyphénols* et *flavonoïdes*. Ces éléments réduisent l'inflammation induite par l'exercice, et diminuent le stress oxydatif. D'autres contiennent également de la *quercétine*, qui diminue également l'inflammation, et peuvent aussi augmenter la biogénèse mitochondriale

et la performance en endurance. C'est le cas par exemple des oignons rouges, des câpres, des pommes rouges (surtout la peau), des piments, ou encore du thé vert. (A noter que le chocolat en contient également, à consommer cependant avec modération car riche en graisses).

Crudités ou crudités, fruits crus ou cuits, compotes, jus... tout est bon. Favorisez les produits de saison, et privilégiez les produits frais aux produits préparés ou pré-cuisinés.

Varié les couleurs est un moyen simple de diversifier au maximum les apports (fruits rouges, légumes verts, agrumes, légumes blancs, bananes,....). Pensez à en prendre à chacun des repas.

#### 4- La vaccination anti-grippale

Elle peut prévenir de l'infection grippale, mais malheureusement pas à 100%. Cependant, pour limiter le risque, il peut être utile de la faire.

#### 5- Et les vitamines et compléments alimentaires ?

Voilà un sujet qui divise, y compris les médecins. Ils sont nombreux et variés. Nous vous livrons les conclusions de Christophe HAUSSWIRTH, du service Recherche de l'INSEP, dans son excellent ouvrage « Nutrition et performance en sport – la science au bout de la fourchette » :

- **Probiotiques** : renforcent la flore intestinale microbienne. Résultats mitigés. Evaluation à poursuivre.
- **Beta-glucane** : amélioration de l'immunité systémique naturelle. Résultats mitigés. Evaluation à poursuivre.
- **Vitamine C** : les effets ne sont pas différents de ceux d'un placebo. Pas recommandé.
- **Vitamine E** : peut être pro-oxydante et pro-inflammatoire. Pas recommandé
- **Complexes de vitamines et minéraux** : les effets ne sont pas différents de ceux d'un placebo. Une alimentation équilibrée est suffisante. Pas recommandé.
- **La glutamine** : les réserves corporelles dépassent les pertes liées à l'exercice. Pas recommandé.
- **Ginseng, échinacée** : pas d'effet significatif dans un contexte sportif. Pas recommandé.
- **Huiles de poisson (N-3 PUFAs)** : les effets ne sont pas différents de ceux d'un placebo. Pas recommandé.

En résumé, seuls probiotiques et beta glucane retiennent un éventuel intérêt. On peut conseiller par exemple la prise de Bion 3, à raison de 1 comprimé par jour. Si vous partez à l'étranger, la prise peut débuter 1 semaine avant, et se poursuivre durant tout le séjour.

#### En conclusion, ce qu'il faut retenir :

Je me lave régulièrement les mains, et j'utilise si besoin le gel hydro-alcoolique qui est dans mon sac.

Je ne me couche pas trop tard, et quand je peux, je fais une sieste.

J'ai toujours une boisson de l'effort à l'entraînement, ou à défaut un jus de fruit, une barre énergétique.

Fruits et légumes sont présents à chacun de mes repas. Je mange des produits de saison, et je diversifie autant que possible.

Si je le souhaite, je me fais vacciner contre la grippe.

La prise de probiotiques, type BION 3, peut éventuellement être une aide complémentaire.

Au plaisir de vous retrouver tous en pleine forme.

Sébastien et Jean Loup