

Micronutriments et sport

Faut-il supplémenter les sportifs en vitamines et en oligoéléments ? La question a été débattue lors des troisièmes rencontres de physionutrition* à Paris.

> Sueurs, réactions cataboliques accélérées... le sportif est soumis à des pertes énergétiques, mais aussi en vitamines et en micronutriments. Si l'on sait aujourd'hui comment supplémenter le sportif en macronutriments et anticiper ses besoins spécifiques, il n'en est pas de même pour les micronutriments. « Les effets de la pratique sportive sur le statut vitamínique sont encore controversés », rapporte le Pr Irène Margaritis (université de Sophia-Antipolis). Et il est difficile d'adapter les apports en micronutriments dans le cadre de l'exercice physique, d'autant plus que les pertes varient en fonction de l'intensité du sport et de l'âge du sujet. Toutefois, un apport d'antioxydants (vitamines E, C, bêta-carotène, glutathion, sélénoprotéine, certaines enzymes) paraît bénéfique. En effet, ces composés permettent de réduire le risque de lésion cellulaire, qui est majoré lors de l'entraîne-

ment sportif. Aussi, l'apport en antioxydants exogènes doit être suffisant, ce qui est rarement le cas avec les rations caloriques ingérées.

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) recommandent des doses de vitamines et d'éléments traces supérieures à celles de la population normale lorsque la dépense énergétique quotidienne est supérieure à 1 800 kcal chez la femme et 2 200 kcal chez l'homme. Mais « la supplémentation ne sera pas systématique, car les populations à risque de carences se retrouvent plus rarement chez les sportifs de haut niveau », poursuit le Pr Margaritis. Ainsi, aucune supplémentation ne doit être proposée sans un bilan nutritionnel biologique initial.

Pseudocarence martiale

La carence en fer est aussi un sujet qui soulève des interrogations en ce qui concerne le sportif. Le taux d'hémoglo-



bine des sportifs, surtout ceux qui pratiquent des sports d'endurance, est fréquemment de l'ordre de 12 g/l chez la femme et 13-14 g/l chez l'homme. Cette valeur, à la limite inférieure de la normale, est associée à un hématoците bas et à une baisse des réserves en fer. On parle alors de sidéropénie, ou pseudo-anémie du sportif, responsable d'une asthénie et d'une baisse des performances physiques. Faut-il pour autant supplémenter en fer ces sportifs ? Cela est loin d'être démontré, sauf en cas d'asthénies sévères qui doivent être explorées ou de carences avérées (par exemple, en cas de règles abondantes chez la femme).

En effet, un biais existe quant à l'interprétation du bilan sanguin, car les mesures n'intègrent pas le fait que l'hémomodulation est systématique chez le sportif (due à l'entraînement). Aussi, la baisse isolée de la ferritine ne constitue pas une anémie, ni même une carence martiale, mais une situation à risque si les apports alimentaires ne sont pas renforcés. La correction s'effectuera donc dans un premier temps par la consommation de source de fer héminique (viande rouge, foie, rognons), qui sont mieux absorbés par la barrière intestinale que les autres formes de fer.

CHARLOTTE DEMARTI ♦

* Rencontres de physionutrition de l'IEP (Institut européen de physionutrition), 13 et 14 mars 2004.

DES ATHLÈTES MAL NOURRIS

Les sportifs professionnels ne sont pas forcément nourris correctement. « En Occident, trop d'erreurs alimentaires sont décrites chez les sportifs vivant en institution », rapporte le Dr Jean-Claude Chatard (OHI de Saint-Étienne) :

- les apports protéiques dépassent souvent les 1 à 2 g/kg) généralement conseillés ;
- le rapport lipides polyinsaturés/lipides saturés est généralement divisé par trois par

rapport aux recommandations ;

- les apports minéraux sont supérieurs à ceux recommandés, alors que les apports en vitamines et antioxydants sont insuffisants ;
- les apports en vitamine D sont bas, mais ils sont compensés par une surexposition à l'ensoleillement fréquente ;
- les apports en calcium semblent faibles, mais sans retentissement notable sur la densité minérale osseuse (DMO),

compensée sans doute par l'effet favorable de l'exercice physique. « Ces erreurs sont en général liées à une mauvaise composition des menus », explique le Dr Chatard. Ceux-ci manquent de fruits et légumes et sont trop riches en graisses saturées. On constate par ailleurs des grignotages entre les repas. De plus, les quantités de nourriture ne varient pas en fonction des différentes phases d'entraînement.