

Sports : comment lutter contre le stress oxydatif ?

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET UNE COMPLÉMENTATION MICRONUTRITIONNELLE ADAPTÉE

L'exercice physique entraîne un déséquilibre de la balance oxydative et génère un stress oxydant. L'augmentation de la consommation d'oxygène explique l'essentiel de ce déséquilibre. La réponse de l'organisme peut également être perturbée quand les éléments constitutifs des enzymes antioxydantes, comme le zinc ou le sélénium, ne sont pas disponibles. Intervenant lors d'un récent colloque organisé par l'IEP (Institut européen de physionutrition), le Dr Philippe Beury (médecine du sport, nutrition du sport) a souligné l'intérêt d'une supplémentation en antioxydants dans la lutte contre le stress oxydatif et la prévention des pathologies d'endurance chez le sportif.

La réalité du stress oxydatif a été étudiée chez l'homme à l'issue de compétitions sportives extrêmes comme le marathon ou le triathlon. Certaines études portent sur les sports collectifs, et l'équipe de France

de football a ainsi été suivie lors de la compétition mondiale de l'été 1998.

L'ensemble des travaux montre que la défense antioxydante ne sera efficace que si l'organisme dispose de quantités suffisantes d'oligoéléments constitutifs des enzymes (sélénium, manganèse, zinc) et de vitamines antioxydantes. «Or, les sportifs s'astreignent souvent à des régimes qui entraînent des subcarences en molécules antioxydantes. Une complémentation physio-nutritionnelle devient ici indispensable», explique le Dr Beury. Il faut d'abord améliorer l'alimentation avec des mesures nutritionnelles simples: «Augmentation de la prise de fruits permettant un meilleur équilibre des apports en vitamines et minéraux, consommation d'aliments complets permettant un meilleur apport micronutritionnel.»

«Quand on s'est approché le mieux possible de l'équilibre alimentaire, explique Philippe

Beury, on peut, en première approche, proposer la prise de micronutriments antioxydants. Il faut choisir des compléments apportant la totalité des antioxydants nécessaires. En effet, certains produits disponibles sur le marché ne contiennent qu'un nombre limité d'antioxydants comme les vitamines C et E. Or les molécules antioxydantes sont complémentaires. L'apport excessif d'une seule molécule peut avoir des effets paradoxaux pro-oxydants. Il convient donc de choisir des compléments alimentaires dont la composition équilibrée permet un apport optimal en sélénium, chrome, zinc, bêta-carotène, vitamines B2, B3, B6, B9, C, E et lycopène. Une telle attitude permet de réduire d'une manière significative les conséquences délétères du stress oxydatif chez le sportif.»

EVELYNE DELICOURT

En Savoir Plus

● L'Institut européen de physionutrition a été créé en janvier 2001 à l'initiative de médecins nutritionnistes et de professeurs d'université. Il est présidé par le Pr Anne-Marie Roussel (université Joseph-Fourier, Grenoble).

● L'IEP organise les III^{es} Rencontres de physionutrition à Paris les 13 et 14 mars 2004 à l'université René-Descartes.

Au programme: nutrition et sport, nutrition et insuline, nutrition et fonctions cognitives (renseignements: 01.53.53.14.08).

● Laboratoire Thérascience (Monaco): 00 377 97 70 87 21