

La prévention des blessures



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition 
by ASPTT

Lorsqu'une blessure survient, qu'il s'agisse d'une entorse, d'une déchirure musculaire, d'une fracture osseuse, le corps réagit en déclenchant un processus inflammatoire pour réparer les tissus endommagés.

Cependant, une inflammation excessive ou prolongée peut retarder la situation et prolonger le temps de guérison.

Une alimentation riche en aliments anti-inflammatoires peut contribuer à accélérer la guérison et à réduire la récurrence des blessures.



Sédentarité et activité physique augmentent l'inflammation

La sédentarité correspond au fait de rester assis plus de 7 heures par jour. Il est important de rompre la sédentarité en se levant toutes les demi-heures, ce qui limite le processus de l'inflammation.

Le manque d'activité physique provoque un stockage des graisses dans le tissu adipeux qui sécrète des substances inflammatoires.



Réaliser une activité physique modérée
30 min par jour

Pratiquer une activité sportive
2 à 3 fois par semaine



"20 min d'exercice physique permettraient de réduire de 5% la production de cellules immunitaires en lien avec l'inflammation."

Exemple d'activité au quotidien



Éviter de prendre la voiture pour les petits trajets



Aller chercher le pain à pied



Prendre l'habitude de descendre une station avant l'arrêt habituel dans les transports en commun

C'est une mesure de la rapidité avec laquelle un aliment fait monter le taux de sucre dans le sang.



Les aliments qui ont un indice glycémique bas sont digérés lentement. Ils permettent de diminuer le stockage des graisses en réduisant la sécrétion d'insuline, un atout pour la baisse d'inflammation.



Les aliments avec un indice glycémique élevé sont digérés rapidement. Cela peut provoquer des pics de sucre dans le sang, qui augmentent la production de composés pro-inflammatoires.

Tableau des différents indices glycémiques :

Les produits à indice glycémique bas (<55)

(<55)

		
Pomme	Concombre	Avocat
		
Aubergine	Pain d'épeautre	Son d'avoine
		
Haricots rouge	Riz complet	Pâtes al dente
		
Quinoa	Patate douce	Abricot
		
Amandes	Chocolat noir	Lentilles corail















Les produits à indice glycémique moyen (entre 55 et 70)

(entre 55 et 70)

		
Pain complet	Ananas	Raisins secs
		
Pizza	Betterave	Pomme de terre à la vapeur
		
Banane	Légumes en conserve	Jus de fruits sans sucre ajouté
		
Maïs	Châtaigne	Semoule
		
Muesli	Raviolis	Melon

Les produits à indice glycémique très élevé (>70)

(>70)

		
Viennoiseries	Pain blanc	Pastèque
		
Chips	Purée	Jus de fruits
		
Frites	Pop corn	Navet
		
Galette de riz	Biscotte	Soda
		
Dattes	Gnocchis	Céréales industrielles

Privilégier une alimentation + avec un indice glycémique bas

Les aliments riches en fibres freinent l'absorption du sucre



Exemple

Les légumes et les féculents complets

Les aliments cuits "al dente" (le surplus de cuisson augmente l'indice glycémique)



Exemple

L'indice glycémique des pâtes froides est inférieur à celui des pâtes chaudes

Les aliments à l'état brut. L'indice glycémique augmente à chaque opération sur les aliments (mixer, couper, cuire, mélanger...)



Exemple

L'indice glycémique des pommes de terre à l'eau est inférieur à celui de la purée

Les conseils du quotidien



Privilégier les légumes comme base de l'alimentation et limiter les produits non complets (pâtes, riz, pain...)



Privilégier les produits bruts, à cuisiner soi-même. Réduire la consommation de produits industriels avec des ajouts de sucre et d'additifs.



Privilégier les cuissons douces et courtes (par exemple : la cuisson à la vapeur)



Opter pour les associations d'un aliment à **indice glycémique élevé** avec un **indice glycémique bas** pour réaliser une assiette à indice glycémique moyen.



limiter l'excès en sucre et en calories

Il est recommandé de consommer des produits à indice glycémique bas. Cependant, il faut éviter de prendre des repas trop copieux. Le surplus du repas est stocké en graisses responsables de l'inflammation.



L'alimentation moderne est riche en sucre et en aliments acidifiants qui crée un terrain propice à l'inflammation chronique.

L'équilibre acido-basique

Adopter une alimentation valorisant les aliments alcalins et limiter les aliments acidifiants pour lutter contre l'inflammation.



Aliments acidifiants



Viande



Charcuterie



Poisson et crustacés



Œuf



Produit laitier (surtout le fromage)



Céréales raffinées



Certains légumes secs (petit-pois, lentilles)



Certains oléagineux (noix, pistaches)



Aliments alcalinisants



Fruits et légumes frais



Certains légumes secs (fèves, haricots rouges)



Épices et herbes aromatiques



Certains oléagineux (amandes, noisettes)



Algues



Maïs

Conseils

- Consommer des végétaux à chaque repas en particulier les légumes verts
- Favoriser les aliments riches en potassium (légumes verts, avocat, tomate, courge, concombre, poivron, banane, abricot) qui permettent l'élimination des acides
- Privilégier les céréales complètes aux céréales blanches
- Réduire la consommation en sucre
- Consommer moins de sel et de produits salés
- Composer l'assiette de 70% de produits alcalins et de 30% de produits acides

Les oméga-3 ont une action anti-inflammatoire.

Les oméga-6 ont un rôle pro-inflammatoire.

Les sources alimentaires

Adopter une alimentation valorisant les aliments sources en oméga-3 et limiter les aliments sources en oméga-6 pour avoir une alimentation équilibrée.



Oméga-3



Huile de noix



Poisson gras et semi-gras



Graines de lin



Graines de chia



Soja



Oméga-6



Huile de tournesol



Sésame



Volaille



Œuf



Noix de cajou

Conseils

- Choisir les huiles riches en oméga-3 et un bon rapport oméga-6/oméga-3 (huile de lin et huile de colza pour les assaisonnements et huile d'olive en cuisson)
- Privilégier les produits portant le "label Bleu-Blanc-Cœur" qui sont plus riches en oméga-3
- Prendre l'habitude de consommer un poisson gras au moins une fois par semaine
- Ajouter des oléagineux dans les salades

Les antioxydants ont pour rôle de lutter contre l'oxydation responsable de l'inflammation. Ce sont les vitamines, les oligo-éléments, les caroténoïdes, les flavonoïdes...

Les vitamines



Vitamine C

La plus connue des vitamines antioxydantes est la vitamine C. Elle se trouve plus principalement dans les fruits, les légumes, les baies, les fruits rouges, les agrumes...



Vitamine E

La vitamine E est également présente dans les huiles végétales, les oléagineux (amandes, noisettes...), le germe de blé, les céréales complètes, les fruits de mer et certains légumes (brocolis, épinards, asperges...).

Les oligo-éléments



Sélénium

Le sélénium se trouve dans les poissons, les crustacés, les abats, les légumineuses, les fruits oléagineux, les œufs et quelques légumes (champignons, ail, épinards...).



Zinc

Le zinc est présent principalement dans les produits d'origine animale : viandes, volailles, abats, poissons, fruits de mer, fromages (maroilles, morbier...), germe de blé, soja, jaune d'œuf.



Les caroténoïdes

Ils concernent tous les légumes et les fruits de coloration jaune et rouge. Ils sont présents également dans les légumes verts (brocolis, épinards...), les champignons et les algues.



Les flavanoïdes

Ils sont présents dans les fruits rouges, les pommes, le raisin, le thé vert, les agrumes, les oignons ou les brocolis.



Le tabagisme est un accélérateur de l'inflammation

La nicotine active les neutrophiles, cellules immunitaires responsables de l'inflammation.



La surconsommation d'alcool

La forte consommation d'alcool modifie la composition du microbiote, qui augmente la perméabilité intestinale et laisse passer des molécules indésirables, responsables de la réaction inflammatoire.



Le stress et le sommeil

La gestion du stress est essentielle dans la gestion de l'inflammation.

Une quantité suffisante de sommeil est nécessaire pour freiner les réponses inflammatoires.

