

DIETETIQUE & MICRONUTRITION DANS LES TENDINITES

Vous avez une tendinite qui traîne? Lisez ce qui suit et essayez de modifier vos habitudes alimentaires, vous faciliterez certainement sa guérison.

Le tendon est un tissu vivant, et comme tel, il est donc capable de se régénérer et de se réparer en cas de blessure.

Ce processus de réparation est influencé par plusieurs facteurs:

- **L'état d'hydratation:**

la déshydratation diminue le volume plasmatique, donc le débit sanguin et la circulation dans le tendon. Moins irrigué, il cicatrisera moins bien.

Solution:

Boire à intervalles réguliers pendant un effort, toujours avant d'avoir soif.

Avoir sur soi une bouteille d'eau les jours d'entraînement ou de musculation

- **L'hyperperméabilité intestinale:**

Plus compliqué. Le passage dans le sang au travers de la paroi intestinale de substances antigéniques peut être à l'origine de réactions inflammatoires dirigées contre certains constituants des tendons.

Solution:

Consommation quotidienne de probiotiques (yaourts nature consommés en dehors des repas, levure de bière active)

- **Le stress oxydatif:**

La production excessive de radicaux libres (pollution, tabac, stress, exercice physique intense...) peut entraîner des lésions cellulaires et tissulaires si elle n'est pas combattue par un apport suffisant d'antioxydants dans l'alimentation.

Solution:

Consommer d'avantage d'antioxydants (fruits et légumes frais)

- **Le déséquilibre entre acides gras polyinsaturés oméga-6 et oméga-3:**

Le bon rapport oméga 6 / oméga 3 dans l'alimentation se situe autour de 5. La mise au point de techniques intensives d'agriculture et d'élevage a entraîné petit à petit une réduction de la teneur en oméga-3 dans de nombreux aliments comme les légumes verts à feuilles, les viandes, les oeufs et même les poissons. Il en résulte que ce rapport se situe couramment entre 10 et 30 (pas assez d'oméga 3). Or cet équilibre est indispensable pour le bon fonctionnement de nos cellules et de nos organes.

Solution:

Consommer plus d'oméga 3 (huile de colza, noix, poisson...)

- **L'excès d'acidité dans les tissus:**

Un léger état d'alcalinité est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Or notre alimentation est globalement plutôt acidifiante.

Solution:

Manger moins d'aliments augmentant l'acidité (fromages, viande...) et plus d'aliments la diminuant (légumes, fruits...)

Utiliser une boisson d'effort citratée (Isoxan)

Boire une eau alcalinisante après l'effort (La Salvetat, Badoit, Vichy)

Articles de référence pour ceux qui souhaitent approfondir:

- [Le sport constitue t il un stress oxydant ? - Denis Riché](#)
- [Diététique et micronutrition des sports de force - Denis Riché](#)
- [Diététique et micronutrition des sports d'endurance - Denis Riché](#)
- [Hyperperméabilité intestinale chez le sportif : mécanismes, conséquences, prise en charge nutritionnelle - Denis Riché](#)
- [Prise en charge micronutritionnelle des tendinopathies - Mémoire de DU - Thomas Duee, Martial Quin, Julien Quin.](#)
- [Avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à la demande d'évaluation du concept de la « micronutrition » utilisé dans l'alimentation des sportifs. 2003.](#)
- [Diététique du sportif - Commission médicale de la Fédération française d'athlétisme](#)
- [Nutrition for optimal recovery - Pr Louise Burke - Department of sports nutrition, Australian Institute of sport.](#)