Un trait d'union entre la diététique et la médecine sportive

Au CHU de Liège, la cellule SportS² vient d'ouvrir une consultation d'analyse nutritionnelle où approche diététique et approche médicale marchent main dans la main.

Présenté sous différents angles dans nos précédents numéros, le Laboratoire d'analyse du mouvement humain (LAMH), de l'Université de Liège, entretient une collaboration synergique avec la cellule SportS², du CHU de Liège. Dirigée par le professeur Jean-François Kaux, celle-ci met à la disposition des sportifs professionnels et amateurs un ensemble de moyens médicaux et paramédicaux susceptibles de répondre à un double but : l'amélioration des performances et la prévention lésionnelle. Aussi de nombreux services du CHU de Liège sont-ils associés à cette initiative : chirurgie orthopédique, médecine physique, sciences de la motricité, psychologie du sport, pneumologie-allergologie (tests à l'effort), kinésithérapie, isocinétisme, diététique, cardiologie...

Nul n'ignore l'importance pour le sportif d'avoir une alimentation en adéquation avec la nature des efforts qu'il fournit. Le diététicien est à même de pratiquer une anamnèse alimentaire et de calculer les doses moyennes de lipides, de glucides, de vitamines, de protéines, etc. que renferme l'alimentation de l'athlète qui le consulte. Autre chose est de poser un regard médical interprétatif sur les données recueillies et traitées. C'est pourquoi SportS² vient de confier au docteur **Luc Stevens**, médecin sportif et bachelier en diététique, une consultation d'analyse nutritionnelle. Pour celui qui assure déjà, dans cette sphère, le suivi des athlètes de haut niveau de la Fédération Wallonie-Bruxelles, l'eau peut en outre ruisseler des sommets. En d'autres termes, les analyses nutritionnelles pratiquées chez les sportifs pourraient connaître des déclinaisons en vue d'applications au sein de la population générale.

« *Un sportif qui n'a pas un comportement alimentaire adéquat met à mal sa santé et ses performances*, dit le docteur Stevens. *Ainsi, un manque énergétique au niveau de la cellule musculaire va favoriser un métabolisme de type anaérobie, donc accroître l'acidose et le risque de blessures.* » Autre exemple : il a été démontré que les fibres musculaires qui ont été cassées au cours de l'effort athlétique sont ensuite resynthétisées pendant 24 à 48 heures. Cela requiert la présence en suffisance de « briques de construction », les protéines. Mais il faut plus encore. « *Il est rare d'avoir une carence protéique*, souligne Luc Stevens. *En revanche, l'anabolisme nécessite que l'organisme dispose de l'énergie voulue. Si l'athlète absorbe des protéines après l'effort, mais trop peu de sucres, la régénération des fibres musculaires, qui est sous-tendue par la synthèse d'insuline, ne s'opérera pas.* »

Au-delà de la biologie clinique

On pourrait multiplier les exemples des effets néfastes d'une alimentation carencée ou excédentaire en certains nutriments. L'ambition de SportS² est de combler un hiatus, de développer une nouvelle façon de penser en établissant un trait d'union entre l'analyse nutritionnelle proprement dite et son utilisation en médecine. Les livres sur l'alimentation foisonnent et bien que certains d'entre eux recèlent parfois des allégations dont la valeur scientifique est sujette à caution, les bons conseils sont connus. La difficulté pour l'individu, en l'occurrence le sportif, est de réussir à intégrer les informations nutritionnelles pertinentes dans son vécu quotidien.

Certes, un diététicien pourra démêler l'écheveau, conseiller l'athlète sur la façon de bien manger. Mais, dans une situation de recherche de performance, de prévention lésionnelle ou de pathologie, il ne pourra replacer l'analyse nutritionnelle dans le contexte plus large de l'ensemble des facteurs potentiellement impliqués. Ainsi, dans le cas de blessures musculaires récurrentes, il ne pourra déterminer quelle est la part d'éventuelles tensions dans la chaîne musculaire, par exemple, et celle d'une alimentation inappropriée, ou du moins perfectible. « *L'approche diététique ne peut être dissociée de l'approche médicale. C'est le constat qui est au cœur de notre démarche* », insiste le docteur Stevens. L'analyse nutritionnelle *sensu stricto* n'étant qu'une des pièces du puzzle, chaque sportif amateur ou professionnel qui s'y soumet au sein de la cellule pluridisciplinaire SportS² est susceptible d'être orienté, dans un deuxième temps, vers d'autres types d'examens et de prises de charge.

Luc Stevens tient à mettre en exergue un élément qu'il juge fondamental : contrairement à ce que croient la plupart des indivi-

©Belga Image

Le plus souvent, l'analyse nutritionnelle débouchera sur un aménagement du régime alimentaire du sportif, mais aussi, le cas échéant, sur la prescription de compléments.

dus, y compris certains membres du corps médical, les carences relatives à nombre de nutriments ne sont pas révélées par les analyses de routine en biologie clinique. Illustration : *« En cas de carence globale en calcium, l'organisme résorbe le calcium de l'os, de sorte que le taux sanguin de cet élément pourra apparaître normal »*, indique notre interlocuteur. Autre illustration : essentielle pour le métabolisme énergétique, la vitamine B1 ne peut être stockée par l'organisme qu'une vingtaine de jours ; la doser via des tests classiques de biologie clinique revient à évaluer les habitudes alimentaires du sujet au cours des jours précédant la prise de sang à laquelle il s'est soumis et non à les appréhender dans une perspective plus générale. Et s'il existe des tests de laboratoire permettant de contourner l'écueil, ils ne sont pas pratiqués en routine et s'avèrent très coûteux.

Radioscopie des habitudes alimentaires

Voilà assurément des exemples qui soulignent d'un trait gras l'intérêt de l'anamnèse alimentaire. Mais quel visage revêt-elle dans le cadre de SportS² ? *« Si l'on prenait en compte chaque aliment individuellement, un tel bilan pourrait être fastidieux et incompatible avec la durée normale d'une consultation*, explique Luc Stevens. *J'ai donc effectué, par le biais d'un travail d'analyse statistique, des regroupements rationnels par groupes d'aliments en fonction des tables de composition de ces derniers. Par exemple, j'ai divisé les fruits en deux catégories : ceux qui sont riches en vitamines C et ceux qui le sont moins. Une anamnèse avec des classes regroupées permet d'obtenir très rapidement une "radioscopie" de la manière de manger de l'individu et des carences ou excès qui en découlent. »*

Cette façon de procéder suppose une certaine marge d'erreur. *« Là n'est pas l'essentiel*, poursuit le docteur Stevens. *Imaginons que j'évalue, chez un athlète, la prise de vitamine D à 30 % de l'apport minimal recommandé. Que sa prise réelle de vitamine D soit plus exactement de 24 % ou de 33 % de cette norme n'est pas déterminant. »* En outre, l'approximation est inhérente à toute analyse nutritionnelle, dans la mesure où le régime alimentaire d'un individu est sujet à certaines variations, plus ou moins fortes, notamment au gré des saisons. Il s'agit donc de dégager des moyennes et de mettre en lumière des habitudes alimentaires en vue de les amender si nécessaire.

Vu l'importance des rythmes hormonaux circadiens, il est utile, par ailleurs, de tenir compte des lois de la chronobiologie. Le docteur Stevens cite l'exemple d'un athlète en proie à une baisse inexpliquée de son niveau de performance. *« Il se pourrait que cette situation soit due à l'horaire de repas du soir décalés en raison de l'heure plus tardive à laquelle se termine les entraînements*, dit le responsable de la consultation d'analyse nutritionnelle de la cellule SportS². *Pourrait s'ensuivre du reflux gastrique entraînant une perturbation du sommeil et, in fine, une baisse de performance. »*

> « L'approche diététique ne peut être dissociée de l'approche médicale. C'est le constat qui est au cœur de notre démarche », insiste le docteur Stevens.

Un rôle éducatif

Le plus souvent, l'analyse nutritionnelle débouchera sur un aménagement du régime alimentaire du sportif, mais aussi, le cas échéant, sur la prescription de compléments. Il se peut en effet que l'athlète soit réfractaire à certains aliments pour des raisons de santé ou de goûts personnels, ou qu'il soit utopique d'espérer puiser dans l'alimentation la quantité de certains nutriments jugée nécessaire eu égard aux carences observées ou à la dépense énergétique à consentir lors de la préparation physique ou des compétitions. Par exemple, le fer est un élément essentiel pour les coureurs de fond, auxquels on préconise de le donner en surplus par rapport à la norme. Une possibilité est d'inviter l'athlète à manger davantage de viande, mais l'on peut tout aussi bien lui prescrire du fer. Peut-être n'aime-t-il pas la viande, peut-être est-il sujet à l'hypercholestérolémie, peut-être une alimentation raisonnable ne peut-elle suffire à atteindre l'objectif arrêté ?...

Selon Luc Stevens, même les sportifs de très haut niveau commettent des erreurs dans leur façon de s'alimenter. Pour ceux qui accomplissent de longues distances en courant ou à vélo, la prise de suppléments de calcium sous forme de produits laitiers ou de compléments alimentaires est nécessaire pour éviter les fractures de fatigue. *« Toutefois, nombreux sont les athlètes qui ignorent l'importance de la vitamine D pour l'incorporation du calcium au niveau osseux »*, rapporte le médecin liégeois. De même, le joueur de tennis professionnel n'a pas de certitude quant à l'horaire de ses matches - il peut pleuvoir sur le court, par exemple - ni quant à leur durée. Comment doit-il gérer son alimentation dans ces circonstances ? Il faut le lui apprendre. *« Notre rôle éducatif est primordial »*, conclut le docteur Stevens.

Philippe Lambert