

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

**Au CHU de Liège, la cellule Sports<sup>2</sup> vient d'ouvrir une consultation d'analyse nutritionnelle où approche diététique et approche médicale marchent main dans la main.**

**P**résenté 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 Sports<sup>2</sup>, 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, isochinétisme, 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 Sports<sup>2</sup> 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

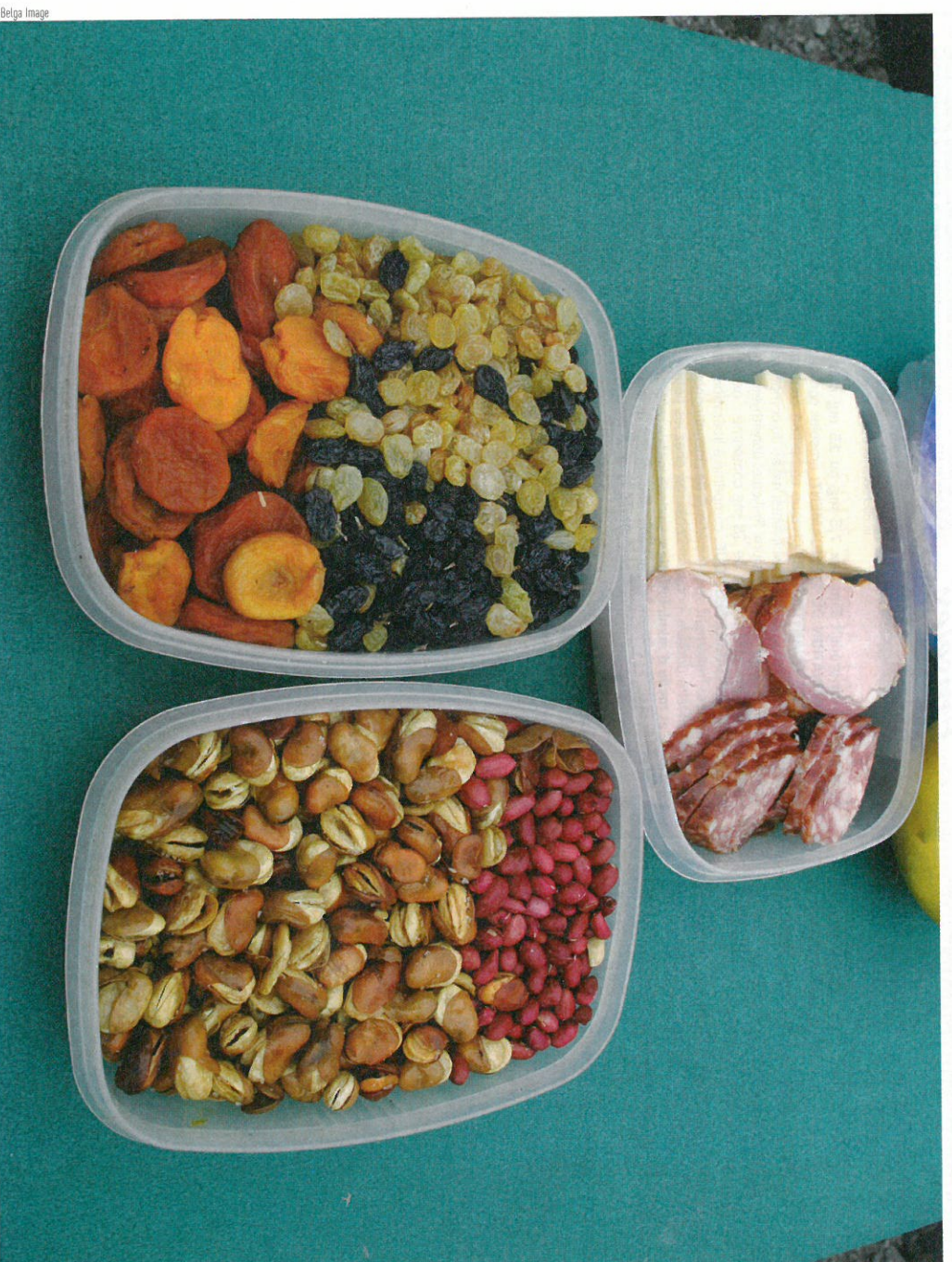
sont ensuite resynthétisées pendant 24 à 48 heures. Cela requiert la présence en suffisance de « briques de construction », les protéines. Mais il faut plus encore. « Il est rare d'avoir une carence protéique », souligne Luc Stevens. En revanche, *l'anabolisme nécessite que l'organisme dispose de l'énergie 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 Sports<sup>2</sup> 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 démolir 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 Sports<sup>2</sup> est susceptible d'être orienté, dans un deuxième temps, vers d'autres types d'exams 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-



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.

