

FICHE CONSEILS

LA MICRONUTRITION DU SPORTIF : LE RÔLE DU PHARMACIEN

Le sport est bon pour la santé : le message est bien passé auprès d'un nombre croissant d'individus qui pratiquent très régulièrement une activité sportive. En parallèle, et pour répondre à leurs besoins, le marché des compléments alimentaires visant ces athlètes n'a cessé de s'étendre. Le pharmacien d'officine peut aider à y voir plus clair.

01



Comprendre la notion de besoins nutritionnels

- Savoir que les apports nutritionnels conseillés sont établis par l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES). Ils peuvent être définis comme des valeurs définies de quantité et qualité pour chaque macro- et micronutriment, qui permettent de couvrir les besoins physiologiques de 97,5 % des individus d'une population.
- Comprendre que les apports nutritionnels sont différents et doivent être adaptés en fonction de l'âge, du sexe et de la situation physiologique. Une personne qui pratique une activité sportive régulière et intense aura des besoins plus importants, notamment en matière de micronutriments.
- Bien comprendre qu'en matière de micronutrition, ces apports conseillés sont en fait une dose maximale à ne pas dépasser, d'autant que certains pouvant être toxiques s'ils sont consommés en quantités importantes.

02



Connaître l'action des micronutriments

- Savoir que les micronutriments sont constitués par les vitamines, les minéraux et les oligoéléments. Si l'organisme a moins besoin de micronutriments que de macronutriments pour fonctionner, ces derniers ont toutefois un rôle essentiel pour permettre la libération d'énergie lors de l'effort physique.
- Parmi les vitamines, on peut identifier deux groupes : les vitamines liposolubles et les vitamines hydrosolubles. Elles peuvent être amenées par l'alimentation mais peuvent aussi être fournies en compléments alimentaires. Leur action dans le corps vient soutenir des processus importants pour les sportifs comme la régulation du métabolisme, à la protection contre le stress oxydatif et à la libération d'énergie.
- Les minéraux et les oligo-éléments participent à plusieurs fonctions essentielles comme la régulation du métabolisme cellulaire.

03



Identifier les compléments en micronutriments adaptés

- Les risques de déficiences de la population adulte générale en micronutriments varient mais peuvent être importants. C'est souvent le cas chez les sportifs, du fait des pertes urinaires et sudorales en vitamines et oligoéléments qui résultent de l'activité sportive.
- Connaître quelque uns des micronutriments souvent vendus en pharmacie et connaître leurs avantages et leurs inconvénients à chacun. Berocca®, Azinc® et Isoxan endurance®, font par exemple partie des produits fréquents.
- Pour mieux guider les personnes, il convient d'étudier la composition de tous les produits et de la confronter à la situation personnelle des sportifs qui se présentent au comptoir. Entamer un dialogue avec les sportifs sur leurs pratiques est donc nécessaire.
- Un exemple : Berocca® est plus dosé en vitamines B que les autres compléments alimentaires, mais manque d'apports en antioxydants. Il conviendra mieux à un sportif en carence de vitamines B. C'est pourquoi il faut interroger les personnes sur leur régime alimentaire et leur niveau d'activité physique pour comprendre ce dont ils ont vraiment besoin.

04



Répondre aux besoin d'hydratation du sportifs

- Comprendre que les besoins en hydratation des sportifs sont importants. Toute personne doit avoir un apport en eau de 2,5 L par jour via la nourriture et les boissons.
- Les sportifs doivent encore plus s'attacher à boire de l'eau : en effet le débit maximal des pertes en eau varie entre 1 L/h pour les efforts de longues durées et 3 L/h pour les efforts brefs et intenses. Il faut donc compenser ces pertes en buvant beaucoup et régulièrement avant l'effort.
- Pour les activités sportives de longue durée, l'apport de boisson iso-osmotiques contenant 60 g/L de glucides et 1,2 g/L de chlorure de sodium peut s'avérer nécessaire.

20 % des adultes ont des apports inférieurs à 2/3 des apports nutritionnels conseillés en vitamine C.

05



S'informer en continu

- Des ressources nombreuses sont à disposition des pharmaciens pour permettent actualiser régulièrement ses connaissances en matière de micronutrition.
- Le site de l'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition : <http://www.iedm.asso.fr/>
- Etude sur la micronutrition et la santé : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2585731/>
- Article de Harvard sur l'intérêt des micronutriments : <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/micronutrients-have-major-impact-on-health>

QUIZ

01

Quelle catégorie de boissons est la plus efficace pour la réhydratation ?

- A.** Les boissons hypotoniques
- B.** Les boissons hypertoniques
- C.** Les boissons isotoniques

02

En cas d'apports alimentaires insuffisants chez le sportif, pour favoriser la rétention du minéral dans l'organisme, il est recommandé d'apporter un complément alimentaire associé à :

- A.** La vitamine B6
- B.** La vitamine C
- C.** La vitamine D3

03

La vitamine A est une vitamine

- A.** Liposoluble
- B.** Hydrosoluble

04

Les vitamines A, D et K sont stockées

- A.** Dans les tissus musculaires
- B.** Dans le foie
- C.** Dans les tissus adipeux

05

En matière d'apport nutritionnel conseillé en vitamine E, il est recommandé de ne pas dépasser une quantité de :

- A.** 40 mg/kg/j
- B.** 50 mg/kg/j
- C.** 60 mg/kg/j

RÉPONSES

- 01.** Réponse C - **02.** Réponse A - **03.** Réponse A
04. Réponse B - **05.** Réponse B