



RECHERCHE

Tout le site OK

Suivez-nous !

Accueil » Sport » Sport Santé Préparation Physique

2 Avril, 2014

Sportifs : Connaissez-vous les anti-inflammatoires naturels ?

Sport Santé Préparation Physique

- Envoyer à un ami
- Ecouter
- Partager

NEWSLETTERS
 Votre adresse email OK



CONTACTS

LES + DEMANDÉS

- Annuaire et plans
- APA
- Carte Améthyste
- Carte Imagine R
- Guide des aides
- Marchés publics / Appels à projets
- Offres d'emploi
- Ordival
- Paiement en ligne
- Villages Vacances

NOS ACTIONS

- Aménagement
- Culture - Loisirs
- Déplacements
- Economie
- Education
- Emploi - Formation
- Environnement
- Europe - International
- Logement
- Santé
- Solidarités
- Sport

CITOYENNETÉ

- Démocratie participative
- Développement durable
- Egalité Hommes-Femmes



Par Rachid Ziane

Les pratiques sportives offrent de nombreuses occasions d'inflammations : Contraintes mécaniques auxquelles sont soumis les muscles, les tendons et articulations (Thibault & Péronnet, 2005), coups, frottements, piqûres (activités physiques de pleine nature), échauffement des pieds, sensation de jambes lourdes (course, marche, cyclisme...). Si la réaction inflammatoire participe au processus de cicatrisation :

- « La réaction inflammatoire dépasse parfois ses objectifs, responsable d'effets délétères, mais il s'agit là du prix que l'organisme doit parfois payer pour assurer le maintien de son intégrité. » Abbal & col. (2004).
- elle est aussi responsable de l'état d'un terrain temporairement vulnérable et d'une perte de fonction (circulation sanguine locale, contractilité musculaire...).

Aussi, pour réduire l'inflammation, les sportifs recourent le plus souvent à des anti-inflammatoires non-stéroïdiens tels que le paracétamol, l'aspirine... qui ne sont pas sans risques pour la santé. D'autres utilisent des anti-inflammatoires stéroïdiens comme la cortisone, entrant de plain-pied dans le dopage. Face aux processus inflammatoires, il existe pourtant des solutions naturelles.

Rappel

L'inflammation est une réaction stéréotypée de défense immunitaire de l'organisme soumis à une agression : infection, coup, brûlure, piqûre, allergie... L'inflammation est caractérisée par cinq signes :

- rougeur,
- chaleur de la peau,
- gonflement,
- douleur,
- impotence fonctionnelle.

C'est précisément pour atténuer ces signes et en particulier l'impotence fonctionnelle que les sportifs recourent à divers médicaments. Pourtant, il existe des anti-inflammatoires naturels très puissants et sans effet secondaire.

Les anti-inflammatoires

Les **anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS)** ont aussi des propriétés analgésiques ([atténuent les douleurs](#)) et antipyrétiques ([réduisent la fièvre](#)) :

- Le paracétamol
- L'aspirine
- L'ibuprofène
- Le kétoprofène
- ...

Diverses études ont mis en évidence la toxicité du paracétamol pour le foie. Le surdosage peut avoir des conséquences graves.

En modifiant la thermorégulation, ils peuvent perturber le fonctionnement de l'organisme à l'effort. Lorsqu'ils sont pris de manière prolongée, les AINS ont d'autres effets indésirables qui sont essentiellement gastriques et cardiovasculaires :

- Saignement voire ulcères gastriques (surtout avec l'aspirine)
- œdèmes
- hypertension artérielle
- insuffisance cardiaque
- augmentation du risque de maladies cardio-vasculaire (sauf pour l'aspirine)

Les anti-inflammatoires stéroïdiens :

- La cortisone et ses dérivés
- Le cortisol

Ce sont des **corticoïdes (glucocorticoïdes)** : hormones stéroïdiennes sécrétées par l'organisme à faible dose. Leur usage en sport est interdit notamment du fait de leur dangerosité : ils masquent les infections, entraînent une prise de poids par rétention de sel et d'eau, augmentant la tension artérielle et majorant les risques de maladies cardio-vasculaires, et favorisent aussi des troubles psychiatriques et de cancers...

Pour rappel, il existe d'autres corticoïdes, dont l'usage est également interdit, parmi lesquels :

- les **minéralocorticoïdes**, dont l'hormone aldostérone qui agit sur la régulation de l'eau et du sel dans le corps
- les androgènes, qui ont un rôle dans le développement des caractères sexuels et de la masse musculaire

Pourtant, il existe des anti-inflammatoires naturels qui peuvent être des alternatives à l'auto-prescription de médicaments anti-inflammatoires.

Quelques anti-inflammatoires naturels

Pour la plupart ignorés, leurs effets n'en sont pas moins puissants pour autant :

- Le curcuma en poudre : en condiment, en infusion ou en cataplasme. Son effet particulièrement puissant serait amplifié lorsqu'il est associé au poivre noir
- Les omégas 3 (huile de colza, graines de lin, saumon...)
- La gomme de propolis : pâte à mâcher en cas d'inflammation de la sphère ORL
- Le basilic : en infusions de feuilles fraîches, utilisé contre les inflammations du tube digestif et des voies urinaires
- Le cassis : stimulerait la production naturelle de cortisone
- L'huile essentielle de lavande : utilisée pour lutter contre des inflammations de la peau, des voies respiratoires et digestives...
- L'eucalyptus citronné : que certains utilisent en cas de tendinites, d'élongations et de déchirures musculaires
- La décoction de saule blanc : C'est à partir de cette plante et de la reine-des-prés qu'a été découverte l'aspirine (acide acétylsalicylique)
- Le thé vert

Les principes actifs ou molécules, produisant l'effet anti-inflammatoire, seraient potentialisés en présence d'autres molécules contenues dans les plantes. A l'inverse, ils seraient moins efficaces isolés.

Le froid a aussi pour effet de stopper le processus inflammatoire (douche froide pour lutter contre la sensation de jambes lourdes, cryothérapie,...).

Pour réduire les inflammations, il est de bon sens de diminuer d'abord l'exposition aux agents inflammatoires naturels propres à l'alimentation et aux facteurs environnementaux.

Paradoxalement, en situation d'inflammations diverses suite à un entraînement par exemple, beaucoup de sportifs ont des habitudes qui amplifient le processus.

Quelques habitudes pro-inflammatoires

Au plan alimentaire, c'est d'abord la consommation de certains aliments :

- le sucre
- les graisses trans (huiles chauffées, fritures)
- les graisses saturées (d'origine animale, l'huile de palme ...)
- les acides gras hydrogénés (margarines végétales hydrogénées)
- les omégas 6 (alimentation industrielle, huile de tournesol...)



La compétition des oméga-3 et oméga-6 dans notre organisme.
(Fig. d'après Servan-Shreiber, 2007)

Comme la pollution et les pesticides, ces produits alimentent l'inflammation et l'oxydation. Le stress psychologique et en particulier les accès émotionnels négatifs (colère, panique...) stimulent également les facteurs inflammatoires.

Facteurs d'aggravation	Facteurs de protection
Régime occidental traditionnel	Régime méditerranéen, cuisine indienne, cuisine asiatique
Dépression et sentiment d'impuissance	Maîtrise de sa vie, légèreté, sérénité
Moins de 20 minutes d'activité physique par jour	30 minutes de marche 6 fois par semaine
Fumée de cigarette, pollution atmosphérique, polluants domestiques	Environnement propre

Les principales influences de l'inflammation.
(Fig. d'après Servan-Shreiber, 2007)

Pour Servan-Shreiber et de nombreux autres chercheurs, le terrain inflammatoire est favorable au développement de tumeurs cancéreuses et de métastases. La réaction inflammatoire serait un promoteur de tumeurs cancéreuses, en particulier en cas d'inflammation chronique.

Conclusion

S'il est impossible de faire du sport sans générer d'inflammations, les bénéfices de l'activité physique régulière sont bien plus grands que les risques pour la santé.

Pour autant, on n'a jamais intérêt à entretenir un terrain inflammatoire. C'est pourtant ce que favorisent l'alimentation industrielle et l'exposition à certains agents environnementaux (pollution, produits d'entretien). Cependant, endiguer les réactions inflammatoires ne nécessite pas au quotidien de prendre des médicaments anti-inflammatoires. Le bon sens appelle d'abord à s'extraire de l'exposition à ces agents notamment par une alimentation moins acide, moins sucrée et plus riche en anti-inflammatoires naturels.

Références

- Abbal, M., Alric, L., Cantagrel, A. & Delisle, B. (2004). *Réaction inflammatoire : Aspects biologiques et cliniques. Conduites à tenir*. Cours de DCEM2. Faculté de médecine de Toulouse. En ligne.
- Faber, K., Rauber, C., Kupferschmidt & Ceshi, A. (2010). *Intoxication aigüe au paracétamol. Clinique, diagnostic et traitement*. Forum Médical Suisse ; 38 : 647-651.
- Prigent, A. (2011). *Même faible, le surdosage de paracétamol est dangereux*. Le Figaro. En ligne.
- Servan-Shreiber, D. (2007). *Anticancer. Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles*. Robert Laffont éditeur.
- Thibault, G. & Péronnet, F. (2005). Acide lactique et lactate, ces inconnus. *Sport et vie*. 92.
- Wilson, S. & Poulter, N. (2006). *The effect of non-steroidal anti-inflammatory drugs and other commonly used non-narcotic analgesics on blood pressure level in adults*. J Hypertens ; 24:1457-69.
- Ziane, R. (2008). *L'aspirine et ses effets : Entre mythe et réalité*. Sport, Santé et Préparation Physique. Rev. 22 : 10-11.
- Ziane, R. (2010). *Les inflammations*. Sport, Santé et Préparation Physique. Let. 81 : 3-4.
- Zucman-Rossi, J. (2008). *Le lien entre cancer et inflammation se resserre*. INSERM. En ligne.

Conseil général du Val-de-Marne

Hôtel du Département - 21/29 avenue du Général de Gaulle - 94054 Créteil
Tél : 39 94 - Fax : 01 43 99 71 08