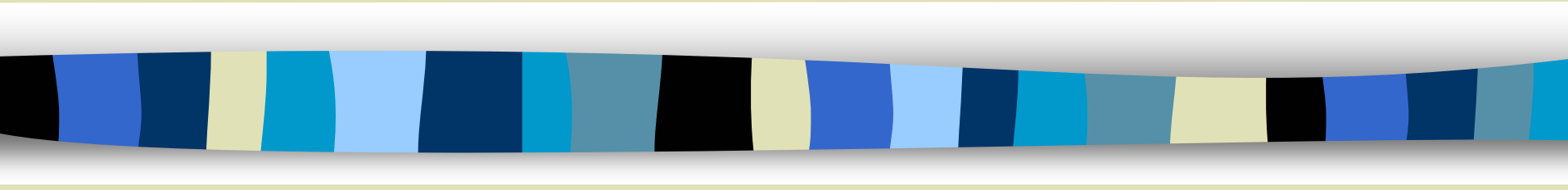


Alimentation et tendinite



1 - tendinite : définitions

Larousse: inflammation d'un tendon.

Dr Jean-Louis Peytavin de la faculté de médecine de Lyon (2002): La tendinite est une inflammation des tendons, due au surmenage ou à des micro-traumatismes. Quelques-unes des fibres qui constituent le tendon se rompent et sont le siège d'une réaction inflammatoire, atteignant la gaine synoviale entourant le tendon (« ténosynovite »). Les tendinites surviennent surtout chez les sportifs et dans les professions qui exigent de faire des gestes répétitifs.



2- les causes

- La survenue de tendinites, ou plutôt de "tendinoses" ou de tendinopathies, peut résulter de multiples causes, notamment d'erreurs d'entraînement, d'un mauvais choix du matériel, d'une gestuelle inappropriée, mais l'alimentation intervient également beaucoup.

3- apparition des douleurs



- Les tendinites se manifestent par des douleurs lors des mouvements et parfois par une gêne ou une limitation des mouvements lorsqu'elle sont importantes.
- Elles peuvent survenir progressivement, au repos ou à l'effort. La tendinite fragilise le tendon, qui peut aller jusqu'à la rupture.

- Apparition des douleurs



- Les tendinites touchent presque toutes les articulations et les groupes musculaires des membres supérieurs et inférieurs. Parfois la douleur et l'impotence sont telles que l'on peut craindre une fracture, une déchirure tendineuse ou une déchirure musculaire.

4- études sur les causes de la tendinite

- 1999

- Etude du Dr Denis Richié dans guide nutritionnel des sports d'endurance : diététique et tendinites

- 2004

- Etude du Dr Christian Dalouède dans sport et vie n°75 : tendinite: la chute de l'ancien régime



5- Dr Denis Richié: diététique et tendinites

- source: guide nutritionnel des sports d'endurance, diététique et tendinites.
- janvier 1999

- Les causes



- Acidification de l'organisme: qui pourrait faciliter l'altération de ce tissu et la précipitation de certains déchets au sein même du tendon.
- Double provenance de l'acidité:
 - déchets qui surviennent suite à un effort intensif ou de longue durée.
 - notre alimentation peut perturber l'équilibre acide-base de notre corps.

- attention aux excès de viande

- Dans les années 80, des chercheurs écossais ont voulu définir des règles diététiques pré-compétitives afin de mieux supporter l'acidose des efforts très intenses.





Expérience:

- Régime pendant 72h.
- 3 groupes: - très riche en protéines
 - très riche en graisses
 - très riche en glucides
- A la fin, on leur demande d'effectuer un effort à intensité maximale.



résultats

- Ceci à permis de constater deux choses :
- • les athlètes ayant bénéficié du régime hyperglucidique tiennent plus longtemps .
- • un bilan biologique juste avant le test révèle qu'ils disposent alors d'une plus grande quantité de substances alcalines. Donc, les glucides favorise la neutralisation des déchets acides. A priori, il s'agit d'une forme d'alimentation très avantageuse lors de la récupération, et en cas de tendinites.



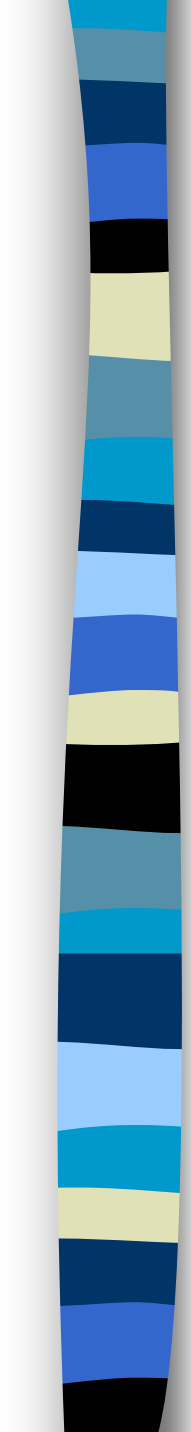
résultats

- Inversement, ce travail a permis d'identifier très clairement le mode d'alimentation responsable d'un état d'acidose, c'est-à-dire, potentiellement en cause dans les cas de tendinites. Il s'agit des rations hypercarnées (riches en protéines animales).

résultats

- Donc l'ingestion de portions de viande supérieures à 250 g/j contribue à la survenue de ces troubles.
- Il ne s'agit cependant pas des seuls responsables.





Les aliments acides

- **Fruits "acides"**
 - Orange, pamplemousse, mandarine, compote de fruits, jus de fruits, fruits au sirop, citron, cerises aigres, cassis, framboises, fraises, mûres, ananas, pommes acides, poires, raisins, abricots secs, figues, olives vertes.
- **Produits sucrés**
 - Confiture, chocolat, miel, pâtisserie à la crème.



■ Viandes et équivalents

- Gibiers fermentés, charcuteries, foie gras, bouillons de viande et de poisson, viandes grasses, faisandées, marinées, salées, fumées, escargots, abats (sauf le foie et la viande, moins riches que les autres en acide urique).



■ Légumes acides

- Tomates, cornichons, épinards, moutarde, oseille, cresson (ces 4 derniers sont riches en acide oxalique, comme le thé interdit à une époque), poivron, ail, asperges, échalote, sauce tomate, ketchup, oignon.

■ Fromages

- Gruyère, lait entier, fromages à pâtes persillées (Bleus, etc.), lait ou yaourts au chocolat.



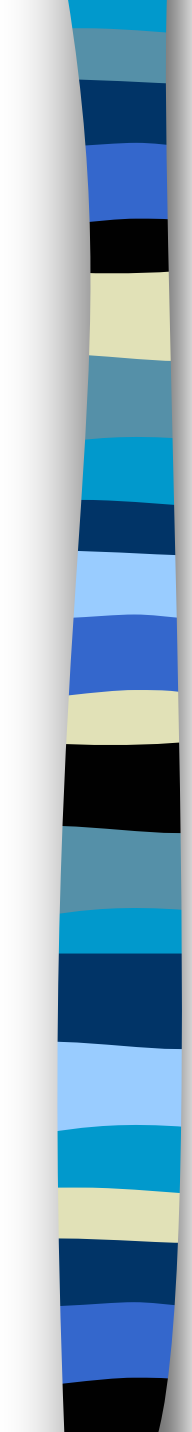
limites

- Ces données résistent difficilement à une analyse scientifique sérieuse.
- Problème de catégorisation des denrées alcalinisantes et acidifiantes.
- Le caractère alcalinisant s'exerce-t-il sur le sang, sur les urines, ou au sein des tissus?

- la déshydratation joue aussi beaucoup

- Déshydratation joue un rôle majeur.
- Tout déficit en eau, notamment s'il survient en cours d'effort, se répercute immédiatement sur certains territoires anatomiques moins irrigués, au premier rang desquels figurent les tendons.





conséquences

- Accumulation de certains déchets. Donc l'ingestion d'un volume d'eau suffisant, avant, pendant et après l'effort, contribue à prévenir ces pathologies.
- La clarté et la fréquence des urines servent de témoins.



6- Dr Christian Dalouède

- Source: Sport et vie n°75, tendinite:
la chute de l'ancien régime

- Les causes

- le changement: Matériel
prise de poids
- alimentation: les acides
la viande rouge
déshydratation



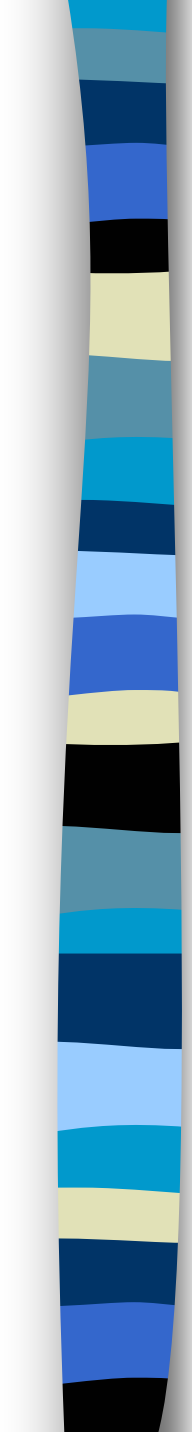


6.1- le régime sans acide

- Années 80: épidémie de pubalgie parmi les joueurs du carré magique de l'équipe de France de football: Platini, Tigana, Fernandez et Giresse.
- Une telle coïncidence a permis de comparer les méthodes de soins entre Tigana, par exemple, qui avait choisi de se faire opérer et Platini, plutôt adepte de la méthode douce, c'est-à-dire de l'adoption d'un régime sans acides pendant une quinzaine de jours.

- Ses médecins lui avaient conseillé d'exclure tous les aliments qui avaient un goût acide comme le vinaigre, le citron, les tomates, les ananas ou les oranges pas mûres.
- A l'époque, on pensait effectivement que les acides de l'alimentation s'additionnaient à ceux produits à l'effort et qu'à la longue, cette acidification de l'organisme abîmait les tendons.
- Encore beaucoup d'adeptes.

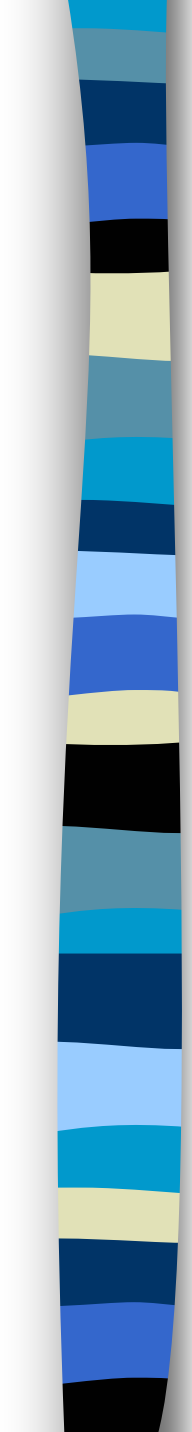


- 
- Il est vrai que l'acidité métabolique agresse nos cellules, mais ceci découle d'un déséquilibre entre les éléments alcalinisants et les éléments acidifiants de l'alimentation.
 - Or les fruits diminuent l'acidité de l'organisme.
 - Si on les boycotte, on favorise ce contre quoi on veut lutter.

6.2 la viande rouge

- La viande a été mal perçue car elle était un poison pour les muscles et les tendons. On parlait du principe (totalement faux) que les protéines animales sont de grosses molécules mal assimilées à l'origine de mystérieuses toxines qui encrassent l'organisme. Il fallut attendre les travaux de Verger pour admettre que ce refus de la viande ne reposait sur aucune raison diététique valable.

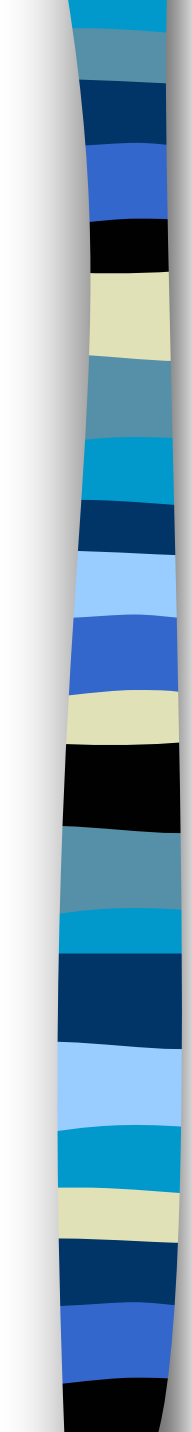


- 
- Certaines protéines animales figurent effectivement au rang des produits acidifiants: viandes grasses, blanc d'oeuf, fromages fermentés. Chez des personnes prédisposées, ces aliments consommés en excès peuvent favoriser la production d'acide urique, particulièrement toxique pour les articulations.
 - Si on ne mange pas de viande, on se prive d'une source intéressante de fer, de vitamine B9 et de zinc.

6.3- boire beaucoup

- On conseille de boire beaucoup en cas de tendinite pour éviter que les cellules hydrophiles de nos tendons ne soient déshydratées et pour favoriser un drainage local.



- 
- Du fait de la simple loi de l'osmose, on doit se souvenir qu'une préparation trop sucrée, trop salée ou trop protéinée appelle l'eau hors des cellules et contribue donc plutôt à accroître le problème.



7- conclusion

- Les études ne sont jamais vraiment scientifique.
- Il faut manger de la viande mais plutôt blanche.
- Manger des fruits et légumes.
- Boire de l'eau.
- en définitive, mangeons équilibré...