

SPORTS D'HIVER

Préparez vos articulations !

Il existe un lien évident entre le mode d'alimentation et la fragilité des articulations.

Lorsqu'un muscle se charge en excès d'acide lactique, la crampe s'installe. Pour les sportifs, la contracture peut apparaître et dans des cas extrêmes survient la déchirure (claquage) voire la rupture du tendon d'Achille bien connue des joueurs de tennis ou encore la rupture du tendon du muscle sus-épineux de l'épaule lors d'un effort quotidien. En effet, un tendon qui baigne dans un milieu acide perd de son élasticité et peut rompre en cas de sollicitation excessive. Ainsi, l'effort violent, soutenu et/ou la mauvaise circulation sont les principaux facteurs qui fragilisent les articulations.

D'où vient l'acidité ?

Deux sources d'acidité corporelles peuvent être isolées, l'une est issue du mode d'alimentation, l'autre provient du mauvais fonctionnement du foie qui peut ne pas être en relation avec le mode d'alimentation, notamment lors de la prise régulière de médicaments par exemple. Cependant, il faut distinguer deux sortes d'acides : les « volatiles » et les « fixes ».

> Les acides volatiles

Ces acides sont issus de la dégradation de certains aliments. Des plus aux moins acidifiants, il faut citer les fromages, les protéines animales, les céréales, le riz, les pâtes, le lait et les graisses. A l'inverse, les aliments des plus



aux moins alcalinisants, sont les fruits secs et aqueux, les légumes, la pomme de terre, les crudités.

> Les acides fixes

Ces acides sont produits par le foie lors de la transformation des sucres en graisses.

Une exception

Les liquides et plus particulièrement l'alcool n'ont pas été évoqués dans la liste des aliments et pour cause, le vin est ni acide ni alcalin, son PH, c'est-à-dire la

concentration d'ion d'hydrogène qui détermine le taux d'acidité, est neutre. Mais l'alcool est un puissant oxydant qui produit à la fois des acides volatiles dont l'élimination se fait par les poumons (l'haleine fétide aux lendemains de fêtes en témoigne), mais aussi de façon indirecte, des acides fixes du fait de son action toxique sur le foie.

Comment éliminer les acides en excès ?

Tout d'abord en respectant la juste proportion entre les aliments acidifiants et alcalinisants (cf. encadré), mais aussi en favorisant la circulation du sang qui est assurée à 80 % par les muscles, ce qui justifie d'autant l'activité physique régulière. Mais comme les gros vaisseaux qui assurent le débit du sang traversent le ventre où sont logés les organes digestifs, la surveillance d'une bonne hygiène alimentaire est un facteur essentiel de l'acidose corporelle, car les

ballonnements, la constipation, les colopathies vont mécaniquement comprimer ces vaisseaux.

Une attention toute particulière doit être portée sur les toxiques qui sont filtrés par le foie, car cet organe « s'encrasse » comme un filtre, se densifie et limite l'amplitude du diaphragme, principal muscle de la respiration qui sert de relais vasculaire à la pompe cardiaque et permet aussi d'absorber les émotions en cas de stress.

Ce qu'il faut retenir

En adoptant une bonne hygiène alimentaire, faites des exercices physiques pour renforcer les muscles de vos cuisses et de vos épaules que la pratique du ski sollicite particulièrement, vous éviterez les contractures des cuisses qui favorisent une instabilité des genoux et les douleurs au niveau des épaules et des coudes lors des poussées de bâtons. Vous serez également moins essoufflé car la meilleure mobilité du diaphragme favorisera l'adaptation de votre organisme au manque d'oxygène en altitude. Bon ski à ceux qui auront le plaisir de dévaler les pentes immaculées cet hiver ! ■

Jean-Pierre
Marguaritte
Ostéopathe
Micronutritionniste



Plus d'infos et contacts sur
www.europromosteo.com

BON À SAVOIR

Pour une personne en bonne santé dont l'activité physique est modérée mais régulière, la proportion de 30% d'aliments acidifiants et 70% d'aliments alcalinisants est correcte. L'augmentation des aliments alcalinisants devient nécessaire en cas d'activité physique intense, de maladies inflammatoires et dégénératives. L'acidose est à la source de tous les processus inflammatoires.