

OMEGA-3 ET SPORTS DE COMPETITION

Dans l'article « Acides gras oméga-3 – Augmenter leur taux dans le sport de compétition » (1) du Pr Clemens von Schacky, publié dans un journal destiné aux médecins du sport (2), il est question de l'effet positif des acides gras oméga-3 dans le sport de compétition. Voici un résumé de cet article.

(1) „Omega-3 Fettsäuren – Spiegel rauf im Leistungssport!“

(2) „Sportärztezeitung“



Les effets bénéfiques des omega-3 dans le cadre d'une pratique sportive

Aussi bien en Europe qu'aux Etats-Unis, les taux d'acides gras oméga-3 chez les athlètes de compétition sont particulièrement bas. La méthode HS-Omega-3 Index® a été utilisée pour mesurer dans les globules rouges le taux des précieux acides gras oméga-3 marins que sont l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). En moyenne, la fourchette chez les athlètes est bien inférieure à celle de 8-11%, considérée comme optimale.

Effets des omega-3 sur les muscles

Diverses études d'intervention ont examiné l'effet de la prise d'acides gras oméga-3 avant un exercice physique susceptible de provoquer des courbatures. On a constaté que les oméga-3 minimisaient ou même prévenaient les douleurs musculaires. Il a été démontré que non seulement le muscle ne gonflait pas, mais aussi qu'il n'y avait pas de perte de force généralement associée aux douleurs musculaires. Des effets similaires ont également pu être démontrés après un effort en prenant une dose unique d'oméga-3. Ce constat a été établi à partir de données provenant de joueurs de football britanniques. Il a également été démontré qu'un niveau élevé d'acides gras oméga-3 dans l'organisme contribue à réduire la fonte musculaire liée à l'âge.

Effets des omega-3 sur le cœur

Par rapport à la population moyenne, les athlètes de compétition présentent un risque accru de mort subite d'origine cardiaque. De plus, le risque de mort subite d'origine cardiaque est 10 fois plus élevé en cas de faibles niveaux d'acides gras oméga-3 marins EPA et DHA qu'en cas de niveaux élevés.

Dans le cadre d'une étude d'intervention menée auprès de patients atteints de maladies cardiovasculaires, il a été démontré que la prise d'oméga-3 réduisait la mort subite d'origine cardiaque chez les patients atteints de maladies coronariennes.

Effets des oméga-3 sur les articulations

L'effet anti-inflammatoire de l'EPA et du DHA peut également être à l'origine du soulagement significatif de la douleur et d'autres symptômes chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, comme cela est documenté dans des méta-analyses. Les recherches sur les affections arthritiques et ostéo-arthritiques chez les chats et les chiens sont plus nombreuses. Chez ces deux espèces animales, la mobilité et la douleur sont améliorées par l'administration des deux acides gras oméga-3 marins.

Chez l'homme, des niveaux élevés d'EPA et de DHA semblent également accélérer le processus de guérison (par exemple après une opération du genou). Toutefois, cela n'a pas encore été étudié de manière systématique.

Dépression majeure

La probabilité de développer une dépression majeure est plus élevée chez les athlètes de compétition que dans la population moyenne. Plus le taux d'oméga-3 est élevé dans les globules rouges, plus la probabilité de dépression majeure est faible. Plusieurs méta-analyses confirment que l'administration d'EPA et de DHA seuls ou en association avec un traitement psychiatrique conventionnel s'avère efficace pour prévenir et traiter la dépression majeure. Un niveau élevé d'acides gras EPA renforce encore l'effet, ce qui souligne l'efficacité des propriétés anti-inflammatoires. C'est pourquoi les directives commencent à recommander les acides gras oméga-3 EPA et DHA dans le traitement thérapeutique de la dépression majeure.

Sources et dosage de l'EPA et du DHA

Le maquereau, le saumon, le thon et d'autres poissons d'eaux froides sont particulièrement riches en acides gras oméga-3 EPA et DHA. Il convient toutefois de noter que les grands poissons prédateurs comme le thon se situent au sommet de la chaîne alimentaire et absorbent donc un grand nombre de métaux lourds et de toxines au cours de leur vie. La consommation fréquente de ces espèces de poissons n'est donc pas recommandée.

Alors que le poisson d'élevage contient de moins en moins d'oméga-3 puisque l'alimentation qu'on leur donne est de plus en plus pauvre en oméga-3, le poisson pêché à l'état sauvage se déplace davantage et contient donc globalement moins de graisses. Pour apporter quotidiennement à son organisme une dose suffisante d'EPA et de DHA, la seule option est de se supplémenter en utilisant une huile de poisson à teneur garantie en oméga-3 ou une huile végétale d'algue (qui est une bonne alternative pour les végétariens ou les végétaliens). Les fabricants sérieux débarrassent soigneusement leurs produits des toxines et autres impuretés dans le cadre du processus de fabrication.

Pour garantir une absorption et une transformation optimales des acides gras oméga-3 dans l'organisme, les compléments oméga-3 doivent toujours être pris avec un repas principal ou un repas riche en graisses. Cette approche active la digestion des graisses et maximise la biodisponibilité. Pour porter l'index oméga-3 dans la fourchette cible de 8 à 11 %, un maximum de 5 g d'oméga-3 (EPA et DHA) par jour est généralement nécessaire.

Fonctions cognitives et lésions cérébrales chez les athlètes

Les lésions traumatiques cérébrales entraînent souvent des lésions cérébrales structurales, qui peuvent réduire les performances du cerveau. On sait que les fonctions cérébrales complexes et les aspects de la structure du cerveau tels que la mémoire sont liés à la quantité d'EPA et de DHA dans les globules rouges. Par exemple, une étude de quatre semaines menée sur des footballeuses de première division espagnole a montré que l'efficacité, la précision et le temps de réaction étaient améliorés par la prise de 3,5 g d'EPA et de DHA par jour par rapport au groupe placebo.

Les résultats d'études d'intervention sur les fonctions cognitives telles que la mémoire, le raisonnement abstrait et autres fonctions cérébrales complexes similaires étaient également positifs à des doses supérieures à 800 mg de DHA par jour. On peut donc supposer que les fonctions cognitives des athlètes pratiquant des sports entraînant des lésions cérébrales traumatiques récurrentes bénéficient de niveaux élevés d'EPA et de DHA.



Découvrez ce que Johannes Thingnes Bø
Champion du Monde et Champion
Olympique de Biathlon
pense des produits NORSAN

<https://www.norsan.fr/johannes-thingnes-bo/>
<https://www.youtube.com/@norsanfrance/videos>

CONCLUSION

L'index oméga-3 moyen chez les athlètes est bien inférieur à la fourchette cible de 8 à 11 %. Cela entraîne non seulement une réduction de l'espérance de vie – également due à la probabilité accrue de mort subite d'origine cardiaque – mais aussi une détérioration de la fonction musculaire, du système cardiovasculaire, du cerveau et des organes particulièrement sollicités en compétition.

Avec un taux d'oméga-3 suffisamment élevé, les athlètes peuvent se prémunir contre des maladies graves telles que la mort subite d'origine cardiaque ou la dépression majeure. En outre, la fonction musculaire et cérébrale peut être optimisée et le processus de vieillissement des muscles et du cerveau peut être ralenti. Prendre jusqu'à 5 g d'EPA et de DHA par jour pour amener son index oméga-3 dans la fourchette cible est sûr et bien toléré. L'index oméga-3 devrait être mesuré tous les 3 à 4 mois à l'aide d'un test des acides gras de manière à pouvoir ajuster la dose si nécessaire.

Le Pr Clemens von Schacky a été médecin-chef du service de cardiologie du "Medical Park Sankt Hubertus" et dirige désormais le service de cardiologie préventive de l'Hôpital Universitaire de Munich LMU. Il est spécialisé dans le domaine de la cardiologie et est directement associé au thème des acides gras oméga-3 dans les milieux professionnels.