

Tendinite et Nutrition



La nutrition comme élément de prévention et de traitement des tendinites ne remplace pas la recherche d'un appui podologique modifié, d'un geste technique inconfortable ou pas assez fluide, du stress, d'une mauvaise gestion de l'entraînement (acidose lactique, ammonium etc.) ; notons le rôle essentiel des étirements, de la qualité du sommeil, de la qualité du retour veineux, etc. etc. On sait aussi que l'utilisation répétée de corticoïdes aboutit volontiers à des problèmes récurrents de tendinopathies et problèmes musculaires. Enfin une infection dentaire, un problème de dent de sagesse, une sinusite : ce sont aussi des causes fréquentes de tendinites.

Conseils nutritionnels

Boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Meilleur repère = les dernières urines de la journée doivent être très claires sinon il faut boire à nouveau avant le coucher. Il ne faut pas oublier une partie très importante d'un régime contre la tendinite. Ce sont les « acides gras polyinsaturés » comme les oméga 3 et 6, on en trouve surtout dans le poisson, l'huile de colza, l'huile de noix (attention huiles de colza et de noix ne doivent pas être cuites) et huile de pépin de raisin. Ces acides gras « assouplissent » les tendons.

Par contre il faut consommer sans modération des aliments alcalinisants (alcalinisant = qui alcalinise c'est-à-dire qui luttent contre l'acidité) comme les fruits (sauf prunes et abricots) ; le poisson, les viandes blanches; les légumes verts (sauf l'asperge, l'artichaut, les choux de Bruxelles, le cresson, la rhubarbe, les tomates et les oignons) ; les fruits cuits et compote de fruits, ou une purée de fruits; les légumes secs (comme les lentilles); les céréales complètes, le germe de blé; les laitages sucrés en dessert comme le Yop ou un yaourt aux fruits. Tout ces aliments luttent contre l'état acide qui abîme les tendons.

Après un entraînement pendant lequel le sportif a beaucoup transpiré: 250ml de Vichy St Yorre à boire un petit peu par un petit peu en quelques minutes. Et bien sûr bien boire pendant les entraînements (s'il s'agit de boissons énergétiques, privilégier les boissons à PH neutre) puis après l'entraînement.

Le sportif concerné par une tendinite rebelle ou des tendinites à répétition peut également avoir recours à la consommation quotidienne d'un litre d'eau plate dans laquelle on ajoute un sachet de « **Foncitryl 4000** », après validation de votre médecin; il s'agit d'un produit alcalinisant qui sur le terrain semble donner de bons résultats.

Limiter

- ❖ alcool / café / thé / tabac / autre « confiserie » qui se fume...
- ❖ abricots / prunes
- ❖ asperge / artichaut / choux de Bruxelles / cresson / rhubarbe / tomates / oignons
- ❖ viande rouge / viande grasse / fromage gras / charcuterie
- ❖ assaisonnements acides : vinaigre / moutarde
- ❖ noix de cajou / cacahuètes / noix de pécan / noix
- ❖ les bonbons / le miel / le sirop d'érable / les boissons sucrées / le sucre / le chocolat
- ❖ les eaux minérales acides : Perrier / San Pellegrino

Dr Philippe CAYRON, certifié en "Nutrition et Diététique médicale"

www.montpelliertriathlon.com