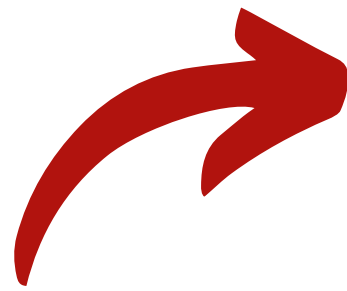


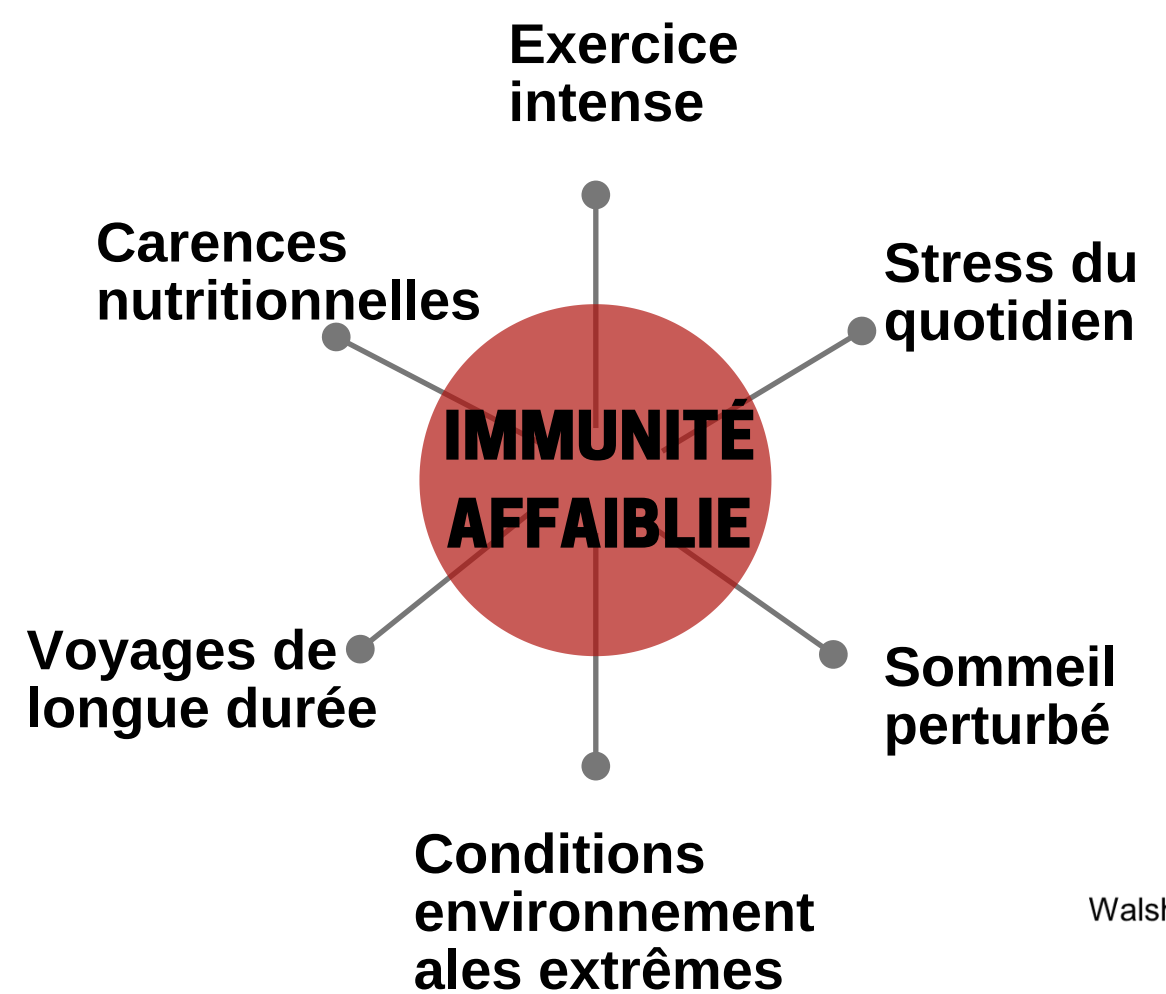
Quel est le problème?



Votre système immunitaire est un moyen de défense responsable de vous protéger contre les maladies et les infections.



Facteurs relatifs à la santé immunitaire



ALES ATHLÈTES SONT PLUS VULNÉRABLES AUX MALADIES QUE LA POPULATION GÉNÉRALE

Le système immunitaire des athlètes est exposé à davantage de menaces que celui de la plupart des gens. De plus, un entraînement intense augmente l'inflammation et les hormones de stress du corps, ce qui rend les athlètes plus vulnérables aux infections.

Facteurs de risque d'infection chez les athlètes d'élite :

1

VOYAGES

Les athlètes doivent souvent voyager pour s'entraîner et participer à des compétitions. En étant exposés à différents environnements, les athlètes sont plus à risque de contracter diverses maladies.

2

CONTACT RAPPROCHÉ AVEC LES AUTRES

Lors des voyages et des compétitions, les athlètes auront des contacts rapprochés avec plusieurs personnes et peuvent être infectés.

3

ENTRAÎNEMENT

La fréquence respiratoire et l'absorption d'oxygène accrues rendent les athlètes plus susceptibles d'inhaler des germes pouvant les rendre malades.

Comment puis-je me protéger?



Ayez une bonne hygiène des mains



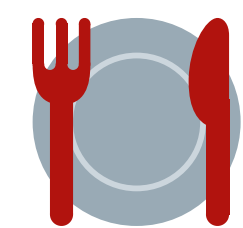
Faites-vous vacciner



Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre visage lorsque vous êtes dans des lieux publics



Dormez entre 8 et 10 heures par nuit



Ayez un régime alimentaire équilibré riche en fruits et légumes à haute teneur en antioxydants



Gérez votre stress

SANTÉ IMMUNITAIRE DES ATHLÈTES

CANADIAN
SPORT
INSTITUTE



INSTITUT
CANADIEN
DU SPORT

CALGARY

Nutrition et immunité

La nutrition peut vous aider à garder votre système immunitaire fort et en santé, donc moins vulnérable aux maladies.

Si vous ne mangez pas assez, votre système immunitaire peut en souffrir. Un apport inadéquat en énergie peut avoir un effet sur les cellules immunitaires (plaquettes et neutrophiles) qui protègent votre corps des infections.

Avoir une alimentation équilibrée en glucides et en protéines permet de réguler les hormones du stress, dont le déséquilibre peut avoir un effet sur le système immunitaire.

Les polyphénols sont des produits chimiques présents dans de nombreux fruits, légumes et assaisonnements. Ces composés peuvent contribuer à réduire la probabilité de contracter une infection des voies respiratoires supérieures. Ils peuvent aussi agir en tant qu'antioxydants qui protègent le système immunitaire des dommages causés par les radicaux libres.

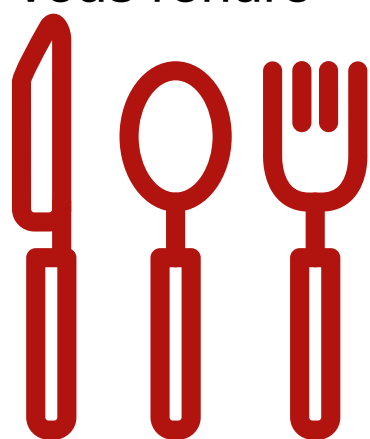
Faites attention aux comportements **RISQUÉS** au moment de passer à table!

Certaines conditions alimentaires comportent un risque plus important de contamination. Évitez ces conditions afin de réduire le risque d'infection lors de la saison de la grippe et des voyages :



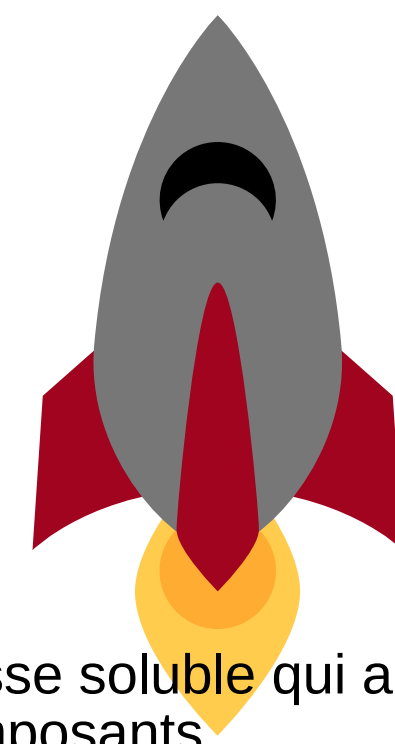
Mangez les aliments froids ou chauds à la bonne température. Les aliments mangés lorsqu'ils sont à la mauvaise température peuvent contenir des bactéries susceptibles de vous rendre malade.

Ne partagez pas de boissons, de bouteilles ou d'ustensiles avec d'autres personnes. Apportez vos propres couverts et assurez-vous de les nettoyer souvent.



Lavez-vous les mains fréquemment. **Lavez-vous toujours les mains avant de manger.** Ayez du désinfectant pour les mains sur vous lorsque vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.

Donnez un coup de pouce à votre système immunitaire!



PROBIOTIQUES Certaines souches de probiotiques peuvent réduire la fréquence et la sévérité des infections des voies respiratoires supérieures.

VITAMINE D La vitamine D est une vitamine grasse soluble qui a un effet démontré sur plusieurs composants immunitaires. Un lien a été établi entre la déficience de cette vitamine et un risque accru de maladies.

VITAMINE C La vitamine C peut réduire la durée et la sévérité des symptômes de la grippe. Elle agit aussi comme antioxydant pour protéger le système immunitaire contre les dommages.

POLYPHÉNOLS Ces composés peuvent avoir certains effets anti-inflammatoires, antioxydants et antipatogènes. Assurez-vous de manger une variété de fruits et légumes durant toute la saison.

HYDRATION Rester hydratés lors de vos voyages et de l'exercice peut vous aider à conserver un bon taux de salivation. La salive contient plusieurs protéines antimicrobiennes. Elle est véritablement la première ligne de défense!

Liste de vérification immunitaire

- Ayez une alimentation riche en fruits et légumes et qui vous fournit assez d'énergie pour rester en forme et en santé.
- Ayez une alimentation équilibrée comprenant assez de glucides et de protéines pour soutenir votre santé immunitaire.
- Évitez de boire de l'alcool après un entraînement intense ou une compétition.
- Prenez des journées de repos. Ne vous entraînez pas si vous avez des symptômes de maladie dans les régions en bas du cou (bronchite, symptômes gastro-intestinaux).
- Vérifiez TOUS les médicaments sur le site globaldro.com avant de les prendre pour vous assurer qu'ils sont sans danger.
- Avisez le médecin en chef de votre équipe de soutien intégré dès que vous croyez être malade, afin de vous protéger ainsi que votre équipe

Références:

Gärtner, B. C., & Meyer, T. (2014). Vaccination in Elite Athletes. *Sports Medicine*, 44(10), 1361-1376. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0217-3>

Gleeson, M. (2016). Immunological aspects of sport nutrition. *Immunology and Cell Biology*, 94(2), 117-123. <https://doi.org/10.1038/icb.2015.109>

Gleeson, M., Lancaster, G. I., & Bishop, N. C. (2001). Nutritional strategies to minimise exercise-induced immunosuppression in athletes. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 26(6 SUPPL.). <https://doi.org/10.1139/h2001-039>

Gleeson, M., Pyne, D. B., Elkington, L. J., Hall, S. T., Attia, J. R., Oldmeadow, C., ... Callister, R. (2017). Developing a multi-component immune model for evaluating the risk of respiratory illness in athletes. *Exercise Immunology Review*, 23(25), 52-64.

Kakanis, M. W., Peake, J., Brenu, E. W., Simmonds, M., Gray, B., Hooper, S. L., & Marshall-Gradisnik, S. M. (2010). The open window of susceptibility to infection after acute exercise in healthy young male elite athletes. *Exercise Immunology Review*, 16, 119-137. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.10.642>

Rawson, E. S., Miles, M. P., & Larson-Meyer, D. E. (2018). Dietary supplements for health, adaptation, and recovery in athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(2), 188-199. <https://doi.org/10.1123/ijns.2017-0340>

Walsh, N. P. (2019). Nutrition and athlete immune health: new perspectives on an old paradigm. *Sport Medicine*, <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01160-3>.

Walsh, N. P. (2018). Recommendations to maintain immune health in athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 820-831. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1449895>

CANADIAN
SPORT
INSTITUTE



INSTITUT
CANADIEN
DU SPORT

CALGARY