

LES PROBIOTIQUES ET LES ATHLÈTES

#TROUSSEDU COACH



QUE SONT LES PROBIOTIQUES?

Ce sont des microorganismes qui contribuent à la santé des intestins et du côlon en y assurant un équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries.

La santé intestinale des athlètes est compromise par le stress que subit leur organisme durant les entraînements intensifs. Voici les risques :

- Infections des voies respiratoires supérieures
- Baisse de l'immunité
- Troubles gastro-intestinaux
- Douleurs musculaires



EFFETS DES PROBIOTIQUES SUR LA SANTÉ ET LA PERFORMANCE

- Amélioration de la fonction immunitaire
- Amélioration de la récupération après l'entraînement en raison d'une meilleure absorption des protéines
- Apaisement de l'inconfort intestinal causé par les déplacements et l'entraînement
- Amélioration de la flore intestinale



DÉFIS

- Les aliments ont une teneur en probiotiques qui varie grandement.
- Il peut être difficile de déterminer la souche et la quantité de probiotiques à consommer.
- Les effets secondaires initiaux peuvent comprendre des flatulences, de la diarrhée et des borborygmes.
- Une alimentation riche en sucre raffiné et pauvre en fibres semble nuire aux bonnes bactéries intestinales.



RECOMMANDATIONS

- Les suppléments de probiotiques contiennent de 6 à 12 milliards d'unités formant colonie (UFC).
 - » Selon les recherches, la consommation d'un minimum de 7 milliards d'UFC peut avoir des effets bénéfiques sur la flore intestinale.
- Apprenez à bien conseiller les athlètes et leurs parents sur la nutrition.

**SUIVEZ LE MODULE EN LIGNE
NUTRITION SPORTIVE DU PNCE
DÈS AUJOURD'HUI!**

RÉFÉRENCES

1. Jäger R, Mohr AE, Carpenter KC, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Probiotics. J Int Soc Sports Nutr. 2019;16(1):1-44. doi:10.1186/s12970-019-0329-0
2. Rezac S, Kok CR, Heermann M, Hutkins R. Fermented foods as a dietary source of live organisms. Front Microbiol. 2018;9(AUG). doi:10.3389/fmicb.2018.01785
3. Pyne DB, West NP, Cox AJ, Cripps AW. Probiotics supplementation for athletes – Clinical and physiological effects. Eur J Sport Sci. 2015;15(1):63-72. doi:10.1080/17461391.2014.971879
4. Skokovic-sunjic D. 2019 Edition CLINICAL GUIDE TO PROBIOTIC PRODUCTS AVAILABLE IN THE UNITED STATES. 2019;(May). doi:10.13140/RG.2.2.17620.86402
5. Probiotic Chart. www.probioticchart.ca/PBCAdultHealth.html?utm_source=adult_ind&utm_medium=civ&utm_campaign=CDN_CHART. 2019