

L'alimentation des sportifs et l'hygiène dentaire

L'alimentation de base d'un sportif correspond à une alimentation saine selon la pyramide alimentaire (voir également l'article Alimentation de base).

Nous souhaitons cependant accorder une attention particulière aux recommandations suivantes en matière d'hygiène dentaire:

Pendant la préparation à une compétition, il convient de veiller à:

- apporter suffisamment de substances liquides
- remplir les "dépôts de glucides"
- choisir des mets digestes
- prendre le dernier gros repas environ 4 à 5 heures avant la compétition

En cas de compétitions d'endurance de plus de 90 minutes, l'alimentation de la veille revête une grande importance.

Lorsque la durée d'une compétition n'excède pas une heure, il suffit de consommer environ 4 à 6 dl d'une boisson digeste (boisson pour sportifs en vente dans le commerce ou sirop avec de la maltodextrine).

Si la compétition dure plus longtemps, il est utile de consommer des glucides supplémentaires, par exemple sous forme de bananes mûres, de fruits séchés, de biscottes, de biscuits à faible teneur en matières grasses (p. ex. läckerli), de gâteaux de semoule ou de gel de glucose. Il convient d'apporter 40 à 60 g de glucides par heure d'effort.

Immédiatement après la compétition, il est conseillé de consommer des glucides digestes (p. ex. une boisson sucrée, une boisson pour sportifs, une banane, un biberli, etc.).

Les recommandations ci-dessus montrent que l'alimentation des sportifs est extrêmement riche en glucides. Pendant la mastication, une partie des glucides est déjà transformée en sucre dans la bouche, ce qui fait augmenter le risque de caries.

De même, les boissons pour sportifs et les repas fréquents constituent un problème pour l'hygiène dentaire.

Les études de Mettler¹ ont montré que le taux de pH des boissons pour sportifs en vente dans le commerce se situe entre 3 et 4. Ainsi, ces boissons sont aussi néfastes pour l'hygiène dentaire que les autres boissons non alcoolisées.

Une autre étude de Hooper² montre qu'il est possible de faire baisser massivement le risque d'érosion de l'émail dentaire en ajoutant du calcium aux boissons non alcoolisées et aux boissons pour sportifs (quelle que soit la teneur en sucre de la boisson).

Néanmoins, les glucides sont les fournisseurs en énergie les plus importants pour toute activité physique.

Le déficit croissant de liquide qui apparaît lors d'un effort sportif entraîne également une salivation moins importante, ce qui constitue un risque supplémentaire pour l'hygiène dentaire.

Les facteurs suivants de l'alimentation sportive ont un impact sur l'hygiène dentaire:

- les casse-croûtes au quotidien
- les boissons sucrées
- les en-cas riches en glucides
- les gels de glucose, les barres énergétiques, etc.
- le déficit de liquide (salivation amoindrie)
- les petits repas fréquents
- les difficultés à couvrir les besoins accrus en nutriments (protéines, calcium, fluor)

Conseils pratiques pour la vie quotidienne:

- prévoir des produits laitiers pendant les en-cas (fromage, milk-shakes aux fruits, yaourt aux fruits frais)
- ajouter des noix (riches en énergie et en substances nutritives, peu cariogènes)
- prévoir 5 à 6 repas maximum
- sucreries uniquement à la fin des repas principaux
- pas de boissons sucrées au quotidien (exception : préparation à la compétition)
- rincer la bouche à l'eau après chaque en-cas / chaque repas
- optimiser les apports en sels minéraux

Bibliographie : M. H. Williams, Ernährung, Fitness und Sport, Verlag Ullstein Mosby, Berlin

- 1) S. Mettler et al; *Osmolality and pH of sport and other drinks available in Switzerland*" *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 54 (3), 92-95, 2006
- 2) S. Hooper et al; *"A comparison of enamel erosion by a new sports drink compared to two proprietary products, journal of Dentistry, May 2004"*