

Le Sport, l'alcool, le CBD : des addictions comme les autres ?

Pratiquer un sport : signe d'appartenance sociale du XXI^e siècle

Hors le sport, point de salut ! Vous le recommandez tous les jours, ne le pratiquez pas ou peu... et vous n'avez peut-être pas raison. En effet, pratiquer pour un effet bénéfique demande quelques précautions.

A l'occasion du festival Sport Unlimitech dédié au sport et à l'innovation de septembre 2019, l'Inserm, qui est partenaire, redit ses recommandations issues d'une très importante expertise scientifique basée sur 1 800 articles scientifiques. Ce qui propulse l'Inserm comme l'un des premiers acteurs mondiaux de la recherche sur le thème du sport et de la santé.

Oui, l'activité physique a un rôle majeur dans le traitement des maladies chroniques. Oui, les bénéfices d'une activité physique adaptée sont démontrés, quels que soient la pathologie, l'âge et l'état de santé. L'expertise a examiné les conditions d'obtention des bénéfices thérapeutiques, et souligne l'importance d'une activité personnalisée, adaptée aux besoins médicaux, aux capacités et limites de chaque personne malade.

Performer commence dans la tête

Les neurosciences vont révolutionner la pratique sportive. Emotions, attentions, gestes, motivations... Comment muscler son cerveau pour dépasser ses limites et être toujours plus performant ? Les neurosciences essaient de préciser quelles sont les conditions les plus favorables à une concentration optimale en sport de haut niveau. Elles peuvent améliorer les performances.

Jean Philippe Lachaux chercheur à l'Inserm, se base sur des résultats obtenus en laboratoire, et sur des retours d'expérience d'athlètes de niveau international grâce à des entretiens dits « d'explicitation » pour tenter de décrypter la vie mentale d'un athlète dans un moment de performance très précis (l'arrêt d'un pénalty en particulier, une escalade, ...). Pour lui, les neurosciences révolutionnent la pratique sportive car elles montrent un potentiel pour améliorer les performances, en musclant son cerveau pour dépasser ses limites. Les neurosciences essaient de préciser quelles sont les conditions les plus favorables à une concentration optimale en sport de haut niveau.

Innover pour prévenir les risques de blessures

Les blessures sportives sont la hantise des athlètes, des sports extrêmes ou des sports collectifs. On cherche donc à mieux les diagnostiquer et à innover pour déterminer une technologie préventive. Sous la direction de Thierry Pozzo, des chercheurs utilisent l'intelligence artificielle (IA) au service de l'entraînement sportif et du réentraînement après une blessure. Ils cherchent à favoriser les apprentissages moteurs ou le réapprentissage en cas de lésion et de rééducation des fonctions sensorimotrices.



La chimie au service de la performance - DR

Vers un dopage technologique

L'homme augmenté peut-il briser les frontières de la performance ? Les progrès des robots permettent d'espérer compenser les incapacités voire d'améliorer certaines fonctions chez des personnes valides. Toutefois, les prothèses, exosquelettes, robots portables... restent loin d'offrir la possibilité d'un dopage technologique. Leurs bénéfices actuels restent limités à des situations bien précises. L'enjeu de la recherche est plutôt de mieux comprendre les interactions homme-robot pour rendre les dispositifs existants les plus performants possibles ou en inventer de nouveaux.

A l'Inserm, Agnès Roby-Brami travaille sur la motricité humaine et le handicap moteur, en particulier sur les dispositifs robotiques d'assistance ou de rééducation pour les patients atteints de lésions cérébrales ou rachidiennes.



ArmeoPowder - Exoskeleton - DR

Au-delà du corps

Les situations extrêmes, handicap, haute-performance sont au cœur de la recherche scientifique qui en étudie ses limites et son adaptabilité. Elle interroge la pratique des sportifs qui repoussent les limites biologiques de leur corps en utilisant des innovations toujours plus à la pointe de la technologie.

Mais jusqu'où ? Samuel Vergès, coordinateur du projet « expédition 5300 », étudie à 5 300 m (Pérou) les adaptations physiologiques de ses habitants à des conditions de vies extrêmes mais aussi analyse leurs problèmes de santé spécifiques liés à l'altitude.

Visitez l'exposition « Corps & Sport visible » jusqu'en janvier 2020 à la Cité des sciences et de l'industrie et dont l'Inserm est partenaire.



Cité des Sciences et de l'Industrie - Exposition Corps et Sport - DR

CONSULTATION NUTRITION

L'alcool, classeur social

Toutes les occasions sont bonnes en France : « ça s'arrose » n'évoque ni la pluie, ni l'eau. C'est la récompense que l'on partage socialement en toutes occasions. Le soir après le boulot, pour une promo ou une fête, entre potes ou en famille, le dimanche ou le samedi soir, selon l'âge, l'alcool est un lien social fort utilisé dans l'hexagone.

Mais les temps changent !

L'alcool convivial pour un partage fraternel, abstinence totale pour réactionnaire sociaux, ou défonce totale pour une expérience sensorielle : les 3 façons de consommer un poison, revues et corrigées par les Millennials, la Z-Gen et les « Vintage ». Fini le petit coup de blanc sur les guinguettes de bord de Marne, le petit jaune sur le port ou le ballon de rouge de la buvette. L'alcool, après avoir été encensé, puis diabolisé par les médias, s'est toujours trouvé derrière les fagots de toutes les maisons de France et de Navarre. Sauf pour ces toutes récents générations qui donnent des leçons à tout le monde : « quoi !! Toi, tu bois du (Cola, cola light, alcool, vin... rayez la mention inutile) ».

En réaction, sans doute, leurs enfants se sont mis au binge drinking : on boit cul sec, vite vite vite, une quantité d'alcool, n'importe lequel, qui soit susceptible de vous mettre KO, dans une situation proche du coma éthylique.

Et puisque deux défonces valent mieux qu'une, additionnez cette dégustation d'un ou deux petits joints. L'effet sera encore plus rapide. Alors dans les services d'urgence pédiatrique arrivent des corps allongés de jeunes adultes de 15 à 18 ans dont le réveil sera douloureux : ils vont prendre un savon dont ils se souviendront longtemps, mais qui n'aura d'effet que jusque la prochaine cuite.

Pour mettre une petite cerise sur ce gâteau flambé, la tendance du Drunk shopping fait des adeptes aux USA. L'idée est de faire du shopping et d'instagrammer la livraison... qui survient une fois que l'éthylomètre est revenu au neutre. The HUSTLE estime le chiffre d'affaires de ce shopping comateux à 45 Milliards\$ par an. Ça fait beaucoup, mais à coup de \$444 le panier, on comprend mieux pourquoi et comment Amazon et Ali baba font autant de chiffre. Vous aurez peut-être noté le nombre de cochonneries baroques qui y sont proposées, ceci expliquant cela. En gros, nous pouvons donc dire que l'alcool est excellent pour l'économie !

Et le pire est que peu de ces drinking shoppers regrettent leurs achats !

A l'opposé sont les « no-alcool » intégristes

Une poignée d'irréductibles réactionnaires prennent le contre pied et font abstinence totale. 25 à 35 ans, ils méprisent les états dégradés qui tapissent les pistes de danse, haïssent la déliquescence intellectuelle du crétin beurré, haussent les épaules sur ces bulles mondaines qui tournent la tête des femmes perchées. Non : pour eux, ce sera kombucha ou water detox.

Un mouvement américain, le pays où on boit peu, est lancé par Ruby Warrington : son Sober Curious se veut défenseur de la santé publique, pourfendeur du diable éthanol.

Leurs motivations sont plurielles, la santé, le coût carbone, la philosophie, l'éthique et l'estime de soi, mais aussi, une certaine indépendance, anarchisation des règles qui finalement, sont déplacées.

Bien leur en fasse. L'alcool n'est pas recommandé : qu'ils poursuivent dans cette voie, tant qu'ils ne se mettent pas toujours à part des autres, car le repas partagé est constructif de l'équilibre nutritionnel. S'isoler est un risque.



Le font-ils pour leur silhouette ?

Bien sûr, l'alcool apporte des calories d'autant que l'abondance d'éthanol et de sucre sont élevées. Ainsi, un cocktail avec beaucoup de sirops et d'alcool fort peut fournir 200 Kcalories par verre. Mais l'addition des verres, même de vin, peut se hausser à 300 Kcalories pour un repas, et au delà.

En quoi le vin fait grossir puisqu'il ne peut pas être stocké en graisse ? Parce qu'il est brûlé tout de suite (d'où le visage en chaleur, la coupe-rose, et le « plus peur du froid ») et donc, épargne ce que le corps avait prévu de dépenser pour ses activités privées.

Plus vous buvez en mangeant, plus vous grossirez.

Celui qui « mange liquide », ces pauvres gens qui ne font que boire toute la journée, est totalement dénutri car il « mange » toutes ses réserves graisseuses, et protéiques. Ses petites cannes sont toutes maigrelettes, son système nerveux souvent fortement amoindri par des déficits de vitamines du groupe B, magnésium et compagne.

Le buveur régulier qui souhaite se déshabituer de l'alcool va certainement perdre un peu de poids : la raison est que l'alcoolisation est trompeuse et entraîne à consommer plus que nécessaire. 2 ou 3 kilos sur le tapis rien qu'en passant à l'eau : ça vaut le coup pour la santé.

Mais là encore, il y a une barrière sociale. Choisis ton camp : avec ou sans alcool ?

Ceci étant dit, gardez bien en tête que l'alcool n'est ni nécessaire, ni souhaitable, même à faible dose. Il est très dangereux chez les femmes enceintes et allaitant, chez les bébés, enfants et adolescents, et il n'y a pas de recommandation de quantité.

« Si vous ne buvez pas d'alcool, continuez ».

Pour ceux qui aiment boire du vin, les nutritionnistes et le programme national nutrition santé recommandent de ne pas dépasser un verre par jour pour une femme, deux pour un homme, et « pas tous les jours ».

Cette différence est uniquement due au poids corporel. Un homme fluet se contentera d'un verre, sans doute.



CONSULTATION NUTRITION

Quand on parle du cannabis

Les Américains, puritains, se sont lancés dans le cannabis récréatif : et au lieu de le fumer (pas glop !), vous allez le boire ou le manger. La législation le permet maintenant et il est possible de proposer des aliments, des boissons avec des doses assez faibles de CBD cannabidiol, mais sans le tétra hydro-cannabinol (thc), addictif.

CBD est réputé pour avoir des propriétés sédatives, analgésiques et anti-inflammatoires, stimulant l'appétit. Certains sujets souffrant d'acouphènes relatent qu'ils sont soulagés avec une consommation régulière mais modérée. Alors pourquoi pas ne pas l'étudier de très près ? Les scientifiques se sont penchés sur ce berceau depuis longtemps, mais les publications ne sont pas nombreuses et pas unanimes.



Pura Vida (Irlande) : compléments alimentaires gélifiés aromatisés pêche, avec 10 mg de CBD



Rokit
Capsules de thé matcha au cannabis

Le marché mondial du cannabidiol (huile de chanvre) était évalué à 950 M\$ en 2017 et il devrait atteindre 2,5 Mrds \$ d'ici 2026 (Source: Transparency Market Research,)

Leader du marché, les US affichent une forte croissance des produits à base de CBD, avec un marché attendu à 16 Mrds \$ en 2025 (source : Cowen & co)

En Europe, la commission européenne a récemment reclassé le CBD et tous les produits en contenant en Novel food. Reste que de nombreux pays européens tolèrent les produits à base de CBD tant qu'ils ne contiennent pas de THC.

Selon la base de données mondiale de l'innovation Innova Database, près de 500 produits à base de CBD ont été lancés

Sources

Jean-Philippe Lachaux - INSERM - Petites Bulles de l'attention
Thierry Pozzo - Laboratoire INSERM U1093 Université de Bourgogne
Agnès Roby-Brami - Institut des systèmes intelligents et de robotique
Samuel Vergès, coordinateur du projet « Expédition 5300 »

dans le monde dans les 12 derniers mois, dont 360 rien qu'aux USA. Les lancements concernent principalement les compléments alimentaires (270), les boissons non alcoolisées (80), et les produits de confiserie (36).



Hemptastic
Barres céréales et noix avec cannabis



Dwiink (USA) CBD water aromatisée fruits rouges avec 10 mg de CBD.

En attendant, vous pouvez consommer de l'huile de chanvre et des graines de chanvre ou chènevis : elles ne contiennent pas ces substances et sont donc sans effet collatéral. Leur richesse en Oméga 3 et 6 dans un rapport idéal de presque 5 en font la plus recommandée des huiles.

Le chanvre : ingrédients de 2019/2020

Que ce soit sa richesse en protéines ou en minéraux et vitamines, en acides gras 3 et 6... le chanvre est une merveille nutritionnelle et c'est sans doute pourquoi il est de toutes les innovations des salons de l'année. A l'ANUGA (Le plus grand salon mondial qui a lieu à Cologne), il est l'ingrédient n°1 le plus vu dans les allées. Boissons, barres et yaourts, compléments alimentaires et boissons. Aucun risque : il est sans substance récréative, l'Europe n'ayant encore pas pris position ni autorisé le cannabis récréatif.



Swiss Cannabis Gum
Chewing-gum à base de cannabis



Cannadorra - Hemp Protein Bar
Barre de protéines de chanvre et noix de cajou 40g

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : cannadorra - Dwiink - Hemptastic Bar - Innovadatabase - INSERM - NutriMarketing - Pura
Vida - Rokit - Swiss Cannabis France - The HUSTLE - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 96 - Octobre 2019 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62