

Point de Performance

Problèmes d'estomac : une approche nutritionnelle et psychologique

par Bruce Pinel, conseiller en psychologie du sport et Susan Boegman, diététicienne du sport
Centre canadien multisport Pacifique

Décembre 2008

Les athlètes connaissent souvent des problèmes d'estomac tels que des ballonnements, l'indigestion, le reflux acide, la diarrhée et la constipation. Il peut s'agir de troubles quotidiens ou, ils peuvent être associés à des situations de performance particulières. Il est donc essentiel de comprendre et de diagnostiquer les causes de ces maux pour assurer une bonne performance sportive et une santé optimale.

Les intolérances alimentaires et certaines situations de la vie peuvent avoir un impact sur le fonctionnement du corps et affecter votre digestion. Pour déceler les causes de vos maux d'estomac et y remédier, il faut normalement adopter une stratégie à deux axes, c'est-à-dire une gestion de la **nutrition** et du **stress**, en raison du lien qui existe entre le corps et l'esprit.

Points de nutrition à considérer

- Tout d'abord, il est essentiel de surveiller votre alimentation et votre apport de liquides. Ceci vous aidera à mieux cerner vos habitudes alimentaires ainsi que les effets négatifs potentiels de certains aliments et de certains liquides.
- Comme il faut parfois beaucoup de temps pour diagnostiquer une intolérance alimentaire, il est important d'être patient et de ne pas rechercher des « solutions miracles » ou de s'auto-diagnostiquer.
- S'il devient évident que certains aliments sont la cause de vos problèmes gastriques, consultez une diététicienne reconnue afin qu'elle vous aide à modifier votre alimentation.
- Dépendamment de votre situation, votre diététicienne pourrait recommander des examens médicaux supplémentaires. Les exigences alimentaires des athlètes diffèrent des exigences 'normales' : les modes et les concepts nutritifs populaires ne sont donc pas toujours applicables.

Points à considérer concernant la gestion du stress

- Un athlète éprouve souvent des facteurs de stress positifs et négatifs supplémentaires (reliés au sport, à l'école, au travail, à la famille, à la vie sociale et aux loisirs). L'effet cumulatif de la gestion de ces facteurs de stress peut se manifester de différentes façons dans le corps, et l'estomac est souvent la première cible.
- Vous devez apprendre à gérer ces facteurs de stress. Pour ce faire, il faut s'allouer du temps d'arrêt, de repos et de récupération. Ceci est essentiel à la santé, au bien-être de l'estomac et au succès sportif!

Techniques de gestion de base

Il est important de :

- suivre un plan de nutrition
- documenter vos troubles d'estomac et votre consommation d'aliments ou de liquides pendant la journée
- utiliser des techniques efficaces de gestion du temps et du stress
- s'accorder du temps d'arrêt dans la journée (repos et récupération) bien dormir.

Vous avez accès à plusieurs ressources pour des conseils et du support, notamment :

- votre famille et vos amis
- votre médecin de famille
- une spécialiste reconnue de la nutrition (Susan Boegman – Centre canadien multisport Pacifique)
- un expert de la psychologie du sport (Dr. Bruce Pinel – Centre canadien multisport Pacifique)



Pour de plus amples renseignements sur l'approche nutritionnelle et psychologique concernant les problèmes d'estomac, veuillez contacter [Susan Boegman](#) ou [Bruce Pinel](#)

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cspacific.ca