

PHYTOTHÉRAPIE & SPORT

Voici quelques conseils sur l'utilisation de la *phytothérapie* chez le sportif



L'utilisation des herbes médicinales est de plus en plus répandue chez les sportifs notamment pour augmenter la force musculaire, les capacités aérobiques ou la masse corporelle.

Le but de ce document est de fournir les conseils d'utilisation.

Comment les utiliser?

En général pour les plantes fraîches ou sèches c'est la *tisane (600ml/jour)* qui est la plus efficace. Mais elles peuvent être prises aussi en *gélules* (praticité de transport et d'utilisation).

Il est d'usage d'utiliser la phytothérapie en cure de 3 semaines (cycle de vie cellulaire)/pause de 8 jours / 2ème cure de 3 semaines



Quels effets?

PLANTES	PERFORMANCES PHYSIQUES	SANTÉ GÉNÉRALE
Ginseng 	↑ capacités aérobies ↑ fonctions Cardio respiratoires ↓ Lactate ↑ performances physiques ↑ force musculaire	Anti-inflammatoire et antioxydant ↑ fonction cérébrale Immunostimulant Traite les troubles digestifs ↓ stress mental ↑ fonction immunitaire Stabilise la pression sanguine
Caféine /Café Arabica/ Guarana /thé vert/ Théobromine (présente dans les graines du cacaoyer)/ Mate	↑ endurance running performance ↑ force musculaire, ↑ performances anaérobiques ↑ capacités d'endurance	↓ les risques de dégénérescence cérébrale traitement des maux de tête, ↑ la défense immunitaire
Ephédrine	↑ les capacités aérobies ↓ fatigue	↑ traitement de l'asthme bronchique, inflammation nasale
Gingembre 	↑ la résistance à la fatigue chez les athlètes, ↓ des marqueurs biologique de l'inflammation (CK / ALT/AST)	Anti-inflammatoire
Cordyceps Sinensis ou champignon chenille 	↑ capacités aérobies ↑ résistance à la fatigue musculaire	↑ traitement du cholestérol ↑ système immunitaire ↓ stress ↑ la fonction rénale chez patients atteints d'une néphropathie ↑ régulation de la pression sanguine
Ginkgo biloba	↑ performance d'endurance	↑ circulation sanguine (↑↑circulation cérébrale), ↑ mémoire ↓ migraines et maux de tête.
Arnica 	↓ douleurs (↑↑musculaires)	traitement de l'inflammation et des infections ↑ système immunitaire
Salix alba ou Saule blanc		↑ traitement de la douleur, inflammation, arthrose ↓ douleurs dans les lombalgies



Plus d'informations concernant la phytothérapie et le sport sur la référence ci dessous:

Herbal medicine for sports: a review :
Sellami et al. Journal of the International Society of Sports
Nutrition (2018)