

## Sport et immunité

### Au-delà de cette limite, rien ne va plus ...

L'activité physique a été de tout temps synonyme de santé, bien-être et équilibre.

Malheureusement cette vision idéale est battue en brèche par la réalité relayée et sur-médiatisée quotidiennement par les outils de communication que sont la télévision, internet etc...je veux parler du surentraînement et du dopage.

L'exercice physique stimule le fonctionnement de tous les systèmes constituant l'organisme jusqu'à une certaine limite en tout cas et cette limite elle est individuelle; la dépasser expose l'athlète à des risques à court et à long terme dont les conséquences délétères ne sont pas toujours claires dans l'esprit de toutes et de tous. Elles sont mal connues et imprévisibles.

Solliciter son organisme lors d'un effort au-delà de ses limites constitue un stress qui met en branle toute une série de réactions biochimiques avec production de médiateurs de l'immunité comparables à celles rencontrées dans les maladies inflammatoires ( interleukines, cytokines ... ) qui interagissent étroitement avec le système hormonal dans son ensemble.

Ces médiateurs vont entraîner des réactions en chaîne avec un déséquilibre de la réponse immunitaire des athlètes aux agressions microbiennes et allergiques les plus fréquentes les prédisposant ainsi à des complications graves pour des affections bénignes.

Certains globules blancs ont un rôle majeur dans le système de défense de notre organisme. Un exercice exténuant peut engendrer des modifications de localisation de ces cellules ainsi que de leur activité.

Les études les plus récentes montrent que les exercices très intenses et de longue durée comme le marathon induisent des modifications importantes dans les différentes populations leucocytaires. Par contre, les exercices d'intensité inférieure à 60 % de VO<sub>2</sub> Max et de durée inférieure à 60 minutes entraînent peu de modifications par rapport au repos.

On constate également dans les jours qui suivent un effort intense et prolongé, un risque accru d'infection des voies respiratoires supérieures.

L'hypothèse de mise en veille du système immunitaire (il semble que les IgA représentent un marqueur biologique important quant à la tolérance des entraînements) afin de reconstituer les réserves énergétiques et plus particulièrement celles du système musculaire est évoquée.

Les sportifs de haut niveau sont des êtres fragiles comme en témoigne la fréquence d'affections diverses à répétition. L'excès de sport engendre donc non pas des êtres sains mais fragilisés, des malades en puissance. La médecine du sport et plus particulièrement sa branche physiologie doit permettre un jour d'apporter des éléments indiscutables sur le bénéfice de l'activité physique et ce de manière individualisée.

En principe, un bilan immunitaire complet ( à mettre au point ) devrait être réalisé chez tout sportif qui va être soumis à des contraintes importantes et répétées tout au long de sa carrière.

Il y a là un terrain de recherche passionnant qui pourrait nous aider à cerner avec précision la notion de surentraînement c'est-à-dire la limite du passage d'un être sain à l'état de malade et ainsi éviter les accidents que nous voyons de plus en plus

Recommandons l'exercice régulier en aisance et excluons les entraînements exténuants.

Du sport oui mais pas trop; l'estimation de la limite individuelle passe par l'expertise de centres où s'étudie la physiologie de l'effort.

**Article réalisé par le Dr Pol WOTQUENNE, Interniste Gériatre et Urgentiste, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport**

**+32 (0)4 344 79 10**

**[secretariat-consult@provincedeliege.be](mailto:secretariat-consult@provincedeliege.be)**