

TABLE DES MATIÈRES

P. 8 **Préface**

Introduction

P. 11 **Optimiser, prévenir, guérir**

Chapitre 1

P. 17 **Intérêt de la phytothérapie dans la pratique sportive**

P. 17 Phytothérapie, alimentation et médication

P. 27 Législation des compléments alimentaires

P. 29 Alimentation et supplémentation nutritionnelle,
le danger des compléments alimentaires

P. 33 **L'exemple de la créatine**

P. 35 Législation des médicaments de phytothérapie

P. 35 Plantes hallucinogènes et dopage

P. 39 Plantes du mental et gestion du stress,
un atout majeur dans la réussite sportive

P. 41 Besoins spécifiques et dangers potentiels dans le sport

P. 45 La réponse phyto-active, l'alimentation et
la supplémentation naturelles

P. 46 Renforcer le terrain et prévenir les lésions et traumatismes

P. 49 Guérir les lésions, traumatismes et microtraumatismes

Chapitre 2

P. 53 **Sport, Histoire et Définitions**

P. 53 Quelques définitions

P. 53 **Sport**

P. 54 **Gymnastique**

P. 54 **Gymnique**

P. 55 **Athlétisme**

P. 56 **Activité physique**

P. 56 **Compétition**

P. 56 **Entraînement**

Matériel protégé par le droit d'auteur

- P. 57 Augmenter les performances, une préoccupation millénaire
- P. 59 L'exemple d'Hippocrate
- P. 60 Le sport au Moyen-Âge
- P. 65 Le sport aujourd'hui
- P. 66 Les différentes catégories de sports
et de pratiques sportives, classifications et remarques générales
- P. 69 Classification par disciplines sportives contemporaines
- P. 69 Sports individuels simples, marche, « jogging », randonnée
- P. 70 Sports collectifs
- P. 72 Cyclisme
- P. 74 Sports mécaniques, moto, auto
- P. 75 Équitation
- P. 76 Natation
- P. 77 Montagne et alpinisme
- P. 77 Spéléologie
- P. 77 Sports de glisse
- P. 78 Sports de salle, musculation, force athlétique,
bodybuilding, fitness, cardiotraining
- P. 80 Sports de combat et arts martiaux
- P. 81 Athlétisme et gymnastique
- P. 81 Tir à l'arc
- P. 81 Tennis
- P. 82 Patinage et danse
- P. 83 Haltérophilie
- P. 83 Pétanque
- P. 85 Sports « thérapeutiques »

Chapitre 3

- P. 87 Anatomie-physiologie du sport
- P. 87 Muscle et fibre musculaire, anatomie et histologie
- P. 89 Mécanismes biochimiques de la contraction musculaire
- P. 91 Fibre musculaire relâchée
- P. 91 Fibre musculaire contractée
- P. 92 Les sources alimentaires de calcium
- P. 96 Les micronutriments nécessaires à la contraction musculaire
- P. 100 Apports alimentaires énergétiques, le glucose
- P. 104 Mécanismes cellulaires et énergétiques de la contraction musculaire

- P. 104 **L'ATP, une molécule universelle**
- P. 106 **ADP et créatine phosphate (dans le cytoplasme) ou filière anaérobie alactique**
- P. 107 **Respiration cellulaire anaérobie ou filière anaérobie lactique, glycolyse (dans le cytoplasme)**
- P. 111 **Respiration cellulaire aérobie ou filière aérobie, la phosphorylation oxydative du glucose, des acides aminés et des acides gras (dans la mitochondrie).**
- P. 113 **Le V02max**
- P. 114 **Physiologie musculaire et phytothérapie**

Chapitre 4

- P. 117 **Le cas particulier de la muqueuse intestinale**
- P. 177 **Du paléolithique à nos jours**
- P. 120 **Comment les plantes ont peu à peu perdu leur place dans l'alimentation humaine**
- P. 120 **Alimentation et digestion**
- P. 120 **Se nourrir, une nécessité vitale**
- P. 122 **Le circuit de la digestion**
- P. 123 **Savoir manger, un rituel indispensable**
- P. 124 **La muqueuse intestinale**
- P. 124 **Anatomie et physiologie**
- P. 125 **Les peptides trifoliés**
- P. 125 **Intolérance au gluten et maladie coeliaque**
- P. 127 **Le syndrome digestif**
- P. 130 **Les points noirs de notre alimentation**
- P. 130 **Toxicité**
- P. 131 **Carences et déséquilibres**
- P. 132 **Oxydation**
- P. 132 **Acidose**
- P. 132 **Immunodépression**
- P. 133 **Inflammation**
- P. 133 **Le secours de la phytothérapie**
- P. 134 **La réponse phytoactive aux points noirs de notre alimentation moderne**
- P. 135 **Régime alimentaire habituel**
- P. 135 **Pains et céréales**

- P. 135 **Féculents 1, légumes à gousse et légumineuses (fabacées)**
- P. 135 **Féculents 2, les racines tubéreuses**
- P. 136 **Fruits et légumes**
- P. 136 **Viandes**
- P. 136 **Poissons**
- P. 136 **Œufs**
- P. 137 **Lait et produits laitiers**
- P. 138 **Graisses et huiles**
- P. 138 **Sucres, confitures et sirops**
- P. 139 **Toxicité, allergie, immunité**
- P. 139 **Quelques conseils pour un régime alimentaire hypotoxique et une alimentation raisonnée**
- P. 139 **Aliments conseillés pour leur pouvoir antioxydant**
- P. 139 **Aliments « équilibrés »**
- P. 140 **Aliments à éviter absolument**
- P. 141 **Aliments à restreindre fortement**
- P. 141 **Le problème de la cuisson**
- P. 141 **Le problème de l'eau**
- P. 141 **Équilibre acido-basique**
- P. 142 **Bonnes pratiques culinaires**
- P. 144 **Protéger la muqueuse intestinale, une nécessité vitale pour le sportif**
- P. 144 **Sport et mauvaise alimentation**
- P. 145 **Probiotiques**
- P. 145 **Prébiotiques**
- P. 145 **La feuille d'olivier**
- P. 146 **Le pistachier lentisque**
- P. 146 **Le tulsi**
- P. 146 **Le charbon végétal**

Chapitre 5

- P. 147 **Facteurs de risque et règles de prudence dans la pratique sportive**
- P. 147 **Une règle d'or, rester dans l'équilibre et éviter l'excès**
- P. 149 **Préparation, entraînement et échauffement**
- P. 149 **Matériel inadapté**
- P. 152 **Rester dans ses limites**
- P. 154 **Manque de récupération**
- P. 155 **Pour le sujet jeune, éviter les disciplines et les efforts inadaptés**

- P. 156 **Pratique sportive chez les seniors**
- P. 157 **Sports asymétriques**
- P. 157 **Besoins spécifiques**
- P. 158 **Les émonctoires**

Chapitre 6

- P. 161 **Pathologies traumatiques liées à la pratique sportive**
- P. 161 **Accidents cardiovasculaires et mort subite du sportif**
- P. 165 **Lésions vasculaires et sanguines**
- P. 168 **Fractures et pathologies osseuses**
- P. 168 **Fractures**
- P. 168 **Fractures des os longs**
- P. 169 **Fractures comminutives**
- P. 169 **Fractures de fatigue**
- P. 171 **Périostites**
- P. 171 **Fractures du crâne, traumatismes crâniens et commotions cérébrales**
- P. 171 **Fractures du crâne**
- P. 172 **Traumatismes crâniens, commotions et contusions cérébrales**
- P. 175 **Lésions neurologiques par microtraumatismes**
- P. 176 **Phytothérapie et pathologies crâniennes traumatiques**
- P. 176 **Fractures de l'organe dentaire et explosions**
- P. 178 **Lésions du rachis**
- P. 178 **Un peu d'anatomie**
- P. 178 **Fractures et entorses**
- P. 179 **Hernies discales, sciatiques, cruralgies et dorsalgies diverses**
- P. 180 **Lésions articulaires**
- P. 180 **Les articulations, points faibles du sportif**
- P. 182 **Luxations et subluxations**
- P. 183 **Foulures et entorses, déchirures ligamentaires**
- P. 183 **Fractures du cartilage articulaire**
- P. 184 **La tendinite**
- P. 184 **L'arthrose**
- P. 185 **Structure histologique du cartilage articulaire, glycosaminoglycanes et chondroïtine sulfate**
- P. 188 **Lésions musculaires et contusions**
- P. 189 **Brûlures, plaies cutanées et complications infectieuses**
- P. 190 **Traumatismes chez l'enfant**

- P. 190 **L'enfant est un sportif fragile et inconscient**
- P. 191 **Fracture des cartilages de croissance**
- P. 191 **Alimentation et phytothérapie**
- P. 192 **Traumatismes chez le vétéran**
- P. 193 **Prévention et traitement**
- P. 193 **La phytothérapie, une aide à la réparation tissulaire**
- P. 194 **La phytothérapie et les soins d'urgence**
- P. 196 **Euphorie et accidents**
- P. 196 **Un mot sur les contentions orthopédiques préventives**
- P. 197 **Conduites à tenir**

Chapitre 7

- P. 199 **Pathologies métaboliques**
- P. 199 **Équilibre du métabolisme et homéostasie**
- P. 203 **Intoxication**
- P. 203 **Intoxication et intoxication, des phénomènes physiologiques endogènes**
- P. 203 **Intoxication exogène**
- P. 203 **La pratique sportive peut augmenter l'intoxication**
- P. 205 **Le secours de la phytothérapie dans la détoxification**
- P. 208 **Oxydation**
- P. 211 **Inflammation**
- P. 211 **Un mécanisme complexe de défense et de réparation**
- P. 211 **Acides gras essentiels AGE**
- P. 212 **La cascade arachidonique**
- P. 217 **Pour résumer**
- P. 217 **Acidose**
- P. 217 **Ions H⁺, pH ou pouvoir hydrogène**
- P. 218 **Les systèmes tampons**
- P. 218 **L'acidose métabolique latente ou chronique**
- P. 219 **Les causes de l'acidose chronique**
- P. 219 **Identifier l'acidose chronique**
- P. 219 **Traiter l'acidose chronique**
- P. 223 **L'acidose chez le sportif**
- P. 223 **L'acidocétose**
- P. 225 **Immunodépression**
- P. 226 **Le syndrome métabolique**

- P. 227 Fibrose et sclérose
- P. 228 Vieillessement accéléré
- P. 229 Le stress et l'addiction

Chapitre 8

- P. 231 **L'armoire aux herbes, quelques incontournables**
- P. 231 Notre sélection
- P. 232 Pourquoi avoir fait ce choix ?
- P. 234 **Baies de goji**
- P. 235 **Nom commun de la plante**
- P. 235 **Nom latin de la plante**
- P. 236 **Famille de la plante**
- P. 236 **Origine et habitat de la plante**
- P. 236 **Parties utilisées**
- P. 236 **Usage vernaculaire et légende**
- P. 237 **Principes actifs**
- P. 237 **Principaux effets sur la santé**
- P. 238 **Intérêt pour le sportif**
- P. 238 **Attention à la quantité des baies de goji**
- P. 240 **Feuilles de goji**
- P. 241 **Antioxydants, flavanols et catéchines**
- P. 243 **Récolte et préparation des feuilles de goji**
- P. 244 **Les rôles majeurs des catéchines**
- P. 245 **Intérêts majeurs des feuilles de goji dans la pratique sportive**
- P. 246 **Spiruline**
- P. 246 **Historique**
- P. 246 **Biologie**
- P. 247 **Composition**
- P. 248 **Action immunostimulante globale**
- P. 248 **Effet antioxydant**
- P. 248 **Intérêt nutritionnel chez l'homme**
- P. 248 **Phycocyanine et système sanguin, un cadeau pour le sportif**
- P. 250 **Tulsi ou basilic sacré**
- P. 250 **Botanique**
- P. 250 **Origine, répartition, distribution**
- P. 251 **Usages traditionnels**

- P. 251 **Allégations thérapeutiques vernaculaires**
- P. 251 **Actions reconnues par des études scientifiques modernes**
- P. 252 **Composition**
- P. 253 **Camphre**
- P. 253 **Eugénol**
- P. 254 **Acide ursolique**
- P. 254 **Action anticancer**
- P. 255 **Brahmi**
- P. 256 **Bacopa monieri, la plante des étudiants et des chercheurs**
- P. 256 **Autres effets probables**
- P. 256 **Régulation du sommeil, du stress et de la fatigue intellectuelle, augmentation de la mémoire et des facultés cognitives**
- P. 257 **Intérêt pour le sportif**
- P. 257 **Astragale**
- P. 257 **Petite histoire et grande découverte**
- P. 258 **Le vieillissement cellulaire a des causes multiples**
- P. 258 **Intérêt pour le sportif**
- P. 259 **Hoodia Gordonii**
- P. 259 **Le temps des recherches**
- P. 261 **Intérêt pour le sportif**
- P. 261 **Shilajit**
- P. 261 **Le shilajit dans les médecines ayurvédiques et tibétaines**
- P. 262 **Actions revendiquées par les médecines traditionnelles**
- P. 263 **Nature physique et origine**
- P. 264 **Composition et actions des principaux constituants**
- P. 264 **Structure globale**
- P. 265 **Acides humiques et acide fulvique**
- P. 266 **Le complexe argilo-humique, élément clef de l'humus et du shilajit**
- P. 267 **L'acide fulvique au coeur des métabismes vitaux**
- P. 267 **Composés phénoliques**
- P. 268 **Triterpènes, triterpénoïdes et acide ursolique**
- P. 268 **Les acides uroniques**
- P. 269 **Les acides aminés**
- P. 269 **Le shilajit, un complexe synergique**
- P. 269 **Le shilajit et le cycle de la vie**
- P. 270 **Intérêt pour le sportif**
- P. 272 **Silicium organique**
- P. 272 **Le silicium organique, un oligo-élément à part**
- P. 273 **Le silicium organique est indispensable aux**

systemes musculo-tendineux et ostéo-articulaire

P. 274 Le silicium organique est indispensable à la vie

P. 274 Intérêt pour le sportif

Conclusion

**P. 281 Sport et phytothérapie, deux aspects
complémentaires des activités humaines**

P. 281 La phytothérapie, une stratégie globale

P. 283 Phytothérapie, nutrition et plantes médicinales

P. 283 Médecine traditionnelle et phytothérapie

P. 283 La phytothérapie est une stratégie globale et une école de vie

Materiel protégé par le droit d'auteur