



Feuilles d'olivier et sportifs.

Etude

Somerville V et al., The effect of olive leaf extract on upper respiratory illness in high school athletes : a randomised control trial. Nutrients, 2019 ; 11, 358.

Résumé

Chez des athlètes, une supplémentation, pendant toute une saison, en extrait de feuilles d'olivier ne diminue pas l'incidence des infections respiratoires mais en réduit la durée.

Lorsque l'on fait de l'exercice, les 3 à 72 heures qui suivent sont connues pour être une « fenêtre ouverte » pendant lesquelles on est plus sensible aux maladies parce que l'activité et le fonctionnement du système immunitaire sont altérés. C'est pourquoi les athlètes se plaignent souvent d'infections des voies respiratoires supérieures. Ces épisodes d'infection ont un impact significatif sur l'entraînement et les performances. 19 % des athlètes font état d'une baisse et 31 % d'un arrêt total de l'entraînement.

Les athlètes des lycées constituent une cohorte spécifique. En plus d'être soumis à un entraînement de haut niveau, ils subissent également d'autres contraintes académiques et sociales qui sont associées à un stress et un risque d'infection respiratoire accru.

Une récente méta-analyse rapportait que les flavonoïdes, un sous-groupe de polyphénols, réduisait de 33 % l'incidence des infections respiratoires après au moins 7 jours de supplémentation. L'extrait de feuilles d'olivier contient un éventail de polyphénols, principalement de l'oleuropéine et de l'hydroxytyrosol. L'oleuropéine agit comme un antioxydant et a, en plus, une puissante activité antibactérienne et antivirale susceptible de contrer les infections respiratoires.

Trente-deux lycéens membres de l'équipe sportive d'élite de leur école ont été recrutés dans une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo. Ils ont été répartis de façon aléatoire en deux groupes. Pendant neuf semaines de la saison des compétitions, les jeunes athlètes ont consommé 20 g de feuilles d'olivier contenant 100 mg d'oleuropéine ou un placebo. Deux fois par semaines, ils remplissaient un questionnaire concernant leur bien-être, leur charge d'entraînement et les infections des voies respiratoires.

Les résultats ne montrent aucune différence significative concernant l'incidence des infections respiratoires entre les deux groupes. Par contre, une réduction de 28 % du nombre de jours de maladie a été observée chez les jeunes athlètes prenant l'extrait de feuilles d'olivier. Une réduction du nombre de jours de maladie peut être synonyme d'aide au « retour au jeu » et d'une amélioration des performances.