

Des scientifiques québécois à connaître : Marielle Ledoux

MARIELLE LEDOUX, Ph.D. en nutrition, directrice du Département de nutrition de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal

Marielle Ledoux adopte une approche pluridisciplinaire. Elle allie physiologie de l'exercice, alimentation, habitudes de vie et psychologie, afin de poser un regard global sur l'athlète et ses performances.

SPÉCIALITÉS

Nutrition — physiologie de l'exercice — interaction nutrition-performance sportive — athlètes — entraînement

VISION

« Pour maximiser les performances sportives, il ne faut pas oublier une bonne alimentation en respectant quatre facteurs : la qualité, la quantité, la manière de s'alimenter pour favoriser une meilleure absorption, et le facteur temps afin de consommer les éléments essentiels avant, pendant et après l'exercice. »

PARCOURS

Marielle Ledoux a obtenu une maîtrise en éducation physique ainsi qu'un doctorat en nutrition. Elle a étudié la physiologie de l'exercice et la nutrition, deux sujets qui la passionnent. Elle s'est lancée dans l'aventure afin de répondre aux questions soulevées par les athlètes. Directrice du Département de nutrition de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, elle est l'auteure de plusieurs publications, dont le livre *Nutrition, sport et performance*. En 2010, elle a remporté le Prix d'excellence en enseignement (professeurs de 2^e et 3^e cycles en nutrition) de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

QUELQUES PROJETS ACTUELS

Hydratation du joueur de hockey de niveau midget : influence du type de breuvage utilisé

Résultats préliminaires : près de la moitié des joueurs ne s'hydratent pas adéquatement, et les besoins hydriques semblent varier en fonction de la

position occupée. Il est donc important que la préparation soit personnalisée afin d'obtenir une hydratation adéquate.

Hydratation des cyclistes professionnels

On mesure le degré d'hydratation des athlètes avant, pendant et après l'effort pour personnaliser les recommandations, question de choisir la boisson adéquate selon l'activité pratiquée.

Impact d'une supplémentation en glutamine sur le statut immunitaire d'athlètes de haut niveau

QUELQUES PROJETS ANTÉRIEURS

Carence en fer chez les athlètes de haut niveau

Résultats : une intensité élevée et une grande fréquence d'entraînement augmentent le risque de souffrir d'une carence en fer, en raison d'un changement de la structure des globules rouges.

Incidence de l'exercice et de la nutrition sur les cancers du sein et du côlon

Cette expérimentation a été réalisée sur des rates en laboratoire. Résultats principaux : l'exercice retarde ou limite la prolifération des cellules cancéreuses chez les rates. De plus, réduire l'apport nutritionnel et contrôler le poids atténuent le processus de vieillissement.

Impact de l'ovariectomie chez la rate sur sa densité osseuse

PISTES À EXPLORER

Les probiotiques et leurs effets.

Métabolisme de repos d'athlètes paralympiques.

DÉCOUVERTES MARQUANTES

« Les recherches récentes confirment qu'en plus d'un équipement et d'un entraînement appropriés, la nutrition et la santé mentale jouent, chez les athlètes, un rôle essentiel (performances sportives). Ces facteurs sont à présent étudiés, alors que ce n'était pas forcément le cas auparavant. Selon moi, c'est l'un des changements les plus apparents des 20 dernières années. [...] Par ailleurs, la récupération peut être accélérée grâce à une alimentation et à une hydratation appropriées. »

SINGULARITÉ

Madame Ledoux a développé une allergie aux rates! Elle concentre à présent son énergie sur des études auprès d'humains.

Quelques publications et communications scientifiques

Strychar I, H Delisle et M Ledoux (2014) **A practical guide for planning obesity prevention programmes among school-age children and adolescents in developing countries: A TRANSNUT Initiative**. Presses de l'Université d'Ottawa.

Ledoux M, N Lacombe et G St-Martin (2009) **Nutrition, Sport et Performance**. Géo Plein air éd, 2^e éd.

Ledoux M, L Mongeau et M Rivard (2002) **Poids et image corporelle. Enquête Sociale et de santé des enfants et adolescents québécois 1999**. Québec. Institut de la statistique du Québec, Chapitre 14, p. 311-44.

Péronnet F, G Thibault, M Ledoux et G Brisson (1991) **Le marathon : équilibre énergétique, alimentation et entraînement du coureur sur route**; 2^e édition, Décarie, Montréal et Vigot, Paris, 438 p. (aussi paru en anglais, en espagnol et en néerlandais).

Encadrement d'étudiants

Sicotte M : *Malnutrition, VIH et traitement antirétroviral en Afrique de l'Ouest*.

De Macar A : *Impact d'une supplémentation en glutamine sur le statut immunitaire d'athlètes de haut niveau*.

Plourde H : *Déterminants et évolution du poids corporel dans la population québécoise 1980-2000*.

Catherine Cardinal et Guy Thibault