



La performance

sans la souffrance

Comment concilier la **pratique intensive du sport et la préservation de sa santé**, grâce à des méthodes de soins naturelles et à une bonne connaissance de ses capacités



Chaque année, le nombre de participants

marathons, trails de l'extrême et autres cours de fitness façon entraînement militaire augmente.
BERTRAND DESPREZ/ACENCE VU

CHARLOTTE LANGRAND @chalangrand

Les médecins et les kinés les connaissent bien. Ces sportifs amateurs, blessés ou épuisés, qui remplissent leur salle d'attente. Le schéma est devenu classique : pris d'une passion pour la performance, certains s'engagent dans une pratique intensive, se dépassant toujours plus. Ainsi augmente chaque année le nombre de participants aux marathons, trails de l'extrême et autres cours de fitness façon entraînement militaire. Si faire du sport est indispensable pour rester en bonne santé, l'excès de sport peut nuire. « Je reçois des patients qui n'ont pas conscience qu'en forçant ils s'abîment physiquement et moralement, constate Frédérique Laurent, naturopathe. Mon cabinet étant en montagne, je vois quelques "trailers fous" qui attendent d'être éreintés pour comprendre que leur corps n'est pas une machine à toute épreuve. »

Frédérique Laurent sait de quoi elle parle : gagnante du marathon des glaces au pôle Sud en 2014, par - 40°, elle a aussi bouclé, avec son mari, le grand chelem : cinq marathons sur cinq continents en dix mois. Le couple enchaîne les courses extrêmes, en altitude, dans le froid ou la chaleur, afin de « prouver qu'on peut repousser ses limites sans perdre son intégrité physique, en aidant

son corps à s'adapter à des conditions difficiles grâce à des méthodes naturelles. » L'enjeu est là : rester performant sans porter atteinte à sa santé. « Permettre à un sportif, quel qu'il soit, de bien récupérer, c'est l'empêcher de vieillir prématurément, estime le docteur Gérard Guillaume, rhumatologue, acupuncteur et médecin de l'équipe cycliste de la Française des jeux. Il m'importe de donner aux sportifs les conditions pour réussir leurs exploits, sans obérer leur avenir. »

Se connaître pour choisir son sport

Pour y arriver, pas besoin d'user de substances toxiques. Des méthodes naturelles permettent d'accompagner les capacités innées du corps : alimentation personnalisée, sophrologie, oxygénation ou encore cryothérapie (lire encadré). « J'utilise aussi la naturopathie de façon globale, ce qui permet une évaluation de l'énergie de base de la personne. Pour assurer un maintien de son équilibre à travers l'alimentation, la mise en mouvement du corps et la gestion du stress », poursuit Frédérique Laurent. On peut aussi solliciter d'autres disciplines comme la podologie ou l'ostéopathie pour corriger les postures ou gagner certaines parties du corps, au final éviter les blessures. « L'idée est que la personne se redécouvre et s'écoute, poursuit Frédérique. Il faut

aussi savoir ce qu'elle recherche dans sa pratique : se défouler, être dans la nature, se réaliser, se prouver quelque chose... »

Indispensable, cette connaissance de soi permet de choisir le sport adapté à chaque personnalité, organisme et environnement. Car nous se sommes pas égaux devant le running, la natation ou le vélo : « La course à pied est bonne pour la santé mais pas sur du bitume... Cela abîme les articulations, surtout les genoux, explique le docteur Guillaume. La natation et le vélo sont très bons pour le système cardio-vasculaire mais pas si l'on souffre d'ostéoporose... Il faut savoir doser l'intensité. » Et le docteur de rappeler qu'Alain Mimoun, champion olympique du marathon en 1956, n'a couru dans toute sa vie que... sept marathons.

Alité à la suite d'une grave hernie discale, le mari de Frédérique Laurent ne devait pas remarquer. Elle, appareillée au dos dans sa jeunesse, ne devait pas courir... Tous deux ont su dépasser ces sombres pronostics, grâce à un mental d'acier : « Le monde d'aujourd'hui nous oblige à être toujours plus efficaces et réactifs, ce qui épuise les organismes. Il faut savoir s'octroyer du temps pour relâcher les tensions. » Pour cela, la naturopathe applique ses méthodes de récupération sportive à une autre clientèle, très en demande : celle des entreprises. ●



TROIS MÉTHODES NATURELLES POUR RÉCUPÉRER

► LA CRYOTHÉRAPIE

Le froid intense est l'allié de la récupération : rester trois minutes dans un caisson à -150° aide les tissus à mieux respirer et les muscles à se réparer. Il participe aussi à la relaxation comme après un long massage et libère des endorphines. D'abord réservée aux athlètes de haut niveau, la cryothérapie se « démocratise ». L'institut Pole, à Paris, en a fait sa spécialité pour tous. Deux machines « cryo sense » sont dédiées au corps entier, deux autres



« cryo 21 » aux soins localisés d'amincissement ou de raffermissement (séance à partir de 50 €, polecryo.fr).

► L'HYDRATATION RENFORCÉE

Boire une eau riche en bicarbonate permet d'absorber l'acidité générée par le corps en activité, l'acide lactique responsable des courbatures. Elle lutte aussi contre la déperdition de sel et recharge en micro-aliments, en sucre et en vitamines. Autre allié contre la perte des précieux oligo-éléments due à la sudation : le sérum de Quinton. Cette eau de mer extraite dans le golfe de Gascogne, puis filtrée à froid, présente

un équilibre en oligo-éléments et en minéraux proche du plasma sanguin et fournit à l'organisme ces éléments vitaux.

► LES HUILES ESSENTIELLES

Qu'elles soient « adaptogènes », comme la rhodiola, qui aide le corps à s'adapter à l'altitude, ou en huiles essentielles, les plantes accompagnent la préparation et la récupération par leurs facultés anti-inflammatoires et anti-oxydantes. La marque PuresSENTIEL propose une gamme entière de roll-on, baumes et sprays, synergies de 14 huiles essentielles pour réparer les articulations en souffrance (puresSENTIEL.com).