



Performance sportive : « La naturopathie a un rôle à jouer à tous les niveaux »

9/10/2016 | [Sante et Bien-être](#) | [Carole Berger](#)



INTERVIEW. Frédérique Laurent est une femme d'exception, et pas seulement parce qu'elle est la première Française à avoir gagné, à 44 ans, le Marathon des glaces de l'Antarctique en 2014. Elle est aussi naturopathe, spécialiste de l'effort physique. Son approche singulière a fait la différence.

Enfant, son rêve était de nourrir les hommes. C'est sans doute pour cette raison qu'elle est devenue ingénieure dans l'industrie agro-alimentaire. Las ! Elle finit par réaliser que ce moyen n'était pas le plus efficace. Elle décide alors de se consacrer au développement durable. Mais le destin n'en a pas fini avec elle. Son mari, triathlète, est atteint d'une tumeur au cerveau qui l'emporte en dix-huit mois. Pour le soutenir dans cette épreuve, elle se tourne vers les produits naturels et les techniques douces. Sa vie vient de prendre une nouvelle direction : la naturopathie.

Profession bien-être : Vous avez été surprise de votre victoire sur le Marathon des glaces ?

Frédérique Laurent : Surprise, oui, mais quel bonheur de voir que notre approche avait porté ses fruits ! Avec Christophe, mon compagnon, nous nous sommes entraînés régulièrement quatre à cinq fois par semaine : entraînement en chambres frigorifiques, courses en montagne, vélo, piscine et pilates, pour gagner les muscles profonds. Notre préparation mentale grâce à la sophrologie a aussi pesé dans la balance.

Nous avons utilisé du ginkgo biloba pour augmenter le nombre des capillaires au niveau des extrémités, afin que le sang circule mieux jusqu'aux extrémités. La récupération a été grandement facilitée par le bol d'air Jacquier. Et surtout : nous avons pu dormir ! Il n'y avait pas de nuit en Antarctique et il était difficile de se reposer. Mais nous avons une arme secrète : la mélatonine. Nous avons ainsi pu conserver notre énergie, ce qui n'était pas le cas pour les autres compétiteurs.

Quelles sont les passerelles entre naturopathie et performance sportive ?

La naturopathie a un rôle à jouer à tous les niveaux : préparation, performance et récupération. Si vous avez une bonne préparation physique mais que l'alimentation ne suit pas, car trop raffinées et riches en conservateurs qui épuisent l'organisme, la performance ne sera pas au mieux. Si le corps dépense beaucoup trop d'énergie à éliminer les déchets, il ne sera pas disponible pour l'effort. Des



LES CHRONIQUES JURIDIQUES D'ALINE

Chaque semaine, Me Aline Delehayé répond à vos questions juridiques

[Cabines UV, rappels sur la nouvelle législation](#)
[Le compte pénibilité, mode d'emploi](#)
[Coiffeurs, obligation de moyen ou de résultat ?](#)
[La réforme des prud'hommes, ce qui change](#)
[Chèques cadeaux et cession d'un fonds : comment éviter les pièges](#)
[Retard au travail, que peut faire l'employeur ?](#)
[Le règlement intérieur, ce qu'il faut savoir](#)
[La réparation d'un préjudice corporel](#)



périodes de récupération sur deux ou trois jours pour se reposer fait aussi partie d'une bonne préparation.

Quant aux plantes, elles sont une aide précieuse, autant pour préserver l'énergie, comme le maca ou la spiruline, que pour éliminer ses toxines, comme le desmodium ou le charbon marie en phase de récupération. Enfin, pour bien récupérer, les huiles essentielles telles que la gaultherie couchée, l'eucalyptus citronné, voire le gel de silice, pour préserver les articulations.

Quelles sont, pour vous, les clés d'un bon équilibre de vie ?

Trois paramètres me semblent essentiels : la qualité de l'énergie que l'on met dans son corps par l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress. Nous avons tous un capital énergie à la naissance et nous devons en prendre soin pour aller jusqu'au bout du chemin avec lui. La question essentielle est : qu'est-ce que je fais de cette énergie, comment je l'utilise ? La réponse est simple : apprendre à préserver son énergie permet de l'utiliser pour ce qui nous tient vraiment à cœur. En ce sens, je demande souvent à mes clients : pour quoi roulez-vous ?

Comment définiriez-vous une alimentation équilibrée ?

La moins transformée possible et au plus proche de la cueillette. Je conseille la cuisson vapeur, qui préserve les vitamines et les minéraux, des aliments riches en oméga-3, pour calmer les inflammations et régénérer les cellules. Mais il ne faut pas oublier que chaque personne a des besoins et des fonctionnements particuliers. Son équilibre alimentaire dépendra donc de son profil.

Quels sont vos projets ?

Nous partons faire le Marathon du Pôle Nord en avril 2017. Et puis, il y a Synergic', un réseau de professionnels de santé orientés «naturel» que j'ai co-fondé en juillet 2015. L'objectif est de rassembler différentes spécialités complémentaires (massages, naturopathie, sophrologie, osthéoopathie, kiné, podologie ...), afin d'apporter une vision plus globale à chaque personne, sportive ou non, qui demande notre aide.



Propos recueillis par Carole Berger.

LES DERNIERS ARTICLES DE LA RUBRIQUE

STRESS PROFESSIONNEL : DES EFFETS SUR LA SANTÉ À L'ÂGE DE LA RETRAITE

LA LONGÉVITÉ HUMAINE AURAIT-ELLE ATTEINT SES LIMITES ?

PERFORMANCE SPORTIVE : « LA NATUROPATHIE A UN RÔLE À JOUER À TOUS LES NIVEAUX »

