

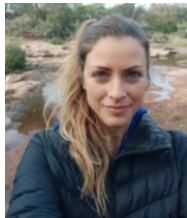


Jeux Olympiques 2024 :

Comment la naturopathie aide les sportifs à maintenir leurs efforts ? Les réponses de Marine Le Gouvello et Valérie Duclos-Lelieur, naturopathes

Paris, mai 2024 – *Pratiquer une activité physique nécessite une bonne préparation pour parvenir à atteindre ses objectifs. Comment la naturopathie permet-elle aux sportifs de maintenir leurs efforts et de booster leurs performances ? Voici les conseils de Marine Le Gouvello et Valérie Duclos-Lelieur, naturopathes adhérentes de l'OMNES.*

Ces deux naturopathes accompagnent des sportifs de haut niveau, professionnels et amateurs dans diverses disciplines



Marine Le Gouvello

Son livre « *Ma solution Yoga Sommeil réparateur* »



Valérie Duclos-Lelieur

Ses livres « *Sportif, performant... Et sans dopage !* »
et « *Cuisine du sportif, cuisine de la vitalité* »

Comment optimiser ses performances physiques grâce à l'approche naturopathique ?

Valérie Duclos-Lelieur : En naturopathie, il est recommandé en première intention, d'individualiser son alimentation afin d'apporter à son organisme ce dont il a besoin et lui éviter tout ce qui le fatigue inutilement. Lorsque l'on pratique une activité sportive, les apports varient selon le type d'activité pratiqué. Il est également important d'optimiser le bon fonctionnement des muscles, des articulations et aussi d'organes essentiels à la performance comme : le cœur, les poumons, le pancréas, le foie et l'intestin. Quelques conseils à mettre en place :

- Bannir les produits transformés ;
- Privilégier les aliments riches en antioxydants et en micro-nutriments ;
- Ajuster ses apports en protéines et en glucides selon sa pratique sportive (nécessitant de l'endurance et/ou de la force).
- Prévoir des apports adaptés avant, pendant et après la pratique

Marine Le Gouvello : Pour optimiser la performance sportive, il convient également d'éviter de perdre de l'énergie pouvant survenir d'une autre manière que par l'effort. Les sportifs de haut niveau sont particulièrement sensibles aux troubles digestifs (surtout ceux dont l'activité requiert de hauts niveaux d'endurance aérobie), aux déficits immunitaires, et aux conséquences du surentraînement : fatigue générale, déminéralisation, inflammation voire lésion musculosquelettique, etc. Grâce à ses différentes techniques naturelles, la naturopathie permet d'optimiser son état général et d'atteindre plus facilement le « pic de forme » nécessaire à une bonne performance. Quelques exemples :

- Mettre en place une alimentation spécifique et adaptée aux besoins du sportif ;
- Se supplémenter avec certains nutriments clés comme le silicium organique et co-facteurs pour la réparation tissulaire, des plantes adaptogènes pour soutenir les surrénales et

moduler les pics de cortisol, des antioxydants pour absorber les radicaux libres produits par les mitochondries ;

- Avoir une prise en charge spécifique de la santé intestinale pour permettre une bonne assimilation et favoriser l'anabolisme ;
- Pratiquer des séances de Bol d'Air Jacquier pour augmenter l'aérobic et favoriser la récupération musculaire ;
- Faire des massages afin de nettoyer plus rapidement les toxines musculaires et les évacuer de l'organisme (idéalement avec une séance de sauna juste après) ;
- Optimiser le sommeil et la récupération nerveuse par des plantes, des techniques de respiration, de concentration de l'attention.

Quelle routine mettre en place avant de participer à une compétition sportive pour booster ses performances ?

Marine Le Gouvello : Une compétition se prépare très en amont (sur plusieurs mois). Des clés évidentes comme bien dormir, manger sainement, éviter de consommer de l'alcool sont tout autant importantes que l'absence d'événements stressants, de surcharge de travail ou un gros choc psycho-émotionnel. Tous ces éléments, s'ils sont bien équilibrés, permettent à l'athlète d'aborder le jour J en pleine forme.

Valérie Duclos-Lelieur : Certains apports nutritionnels sont davantage nécessaires pour soutenir les efforts physiques fournis lors d'un défi sportif. Quelques heures avant une épreuve, il est conseillé de faire un vrai repas que l'on aura le temps de digérer en évitant toutefois, les épices ou les plats trop riches en graisse. Les jus de légumes à base de betterave, de gingembre et de carottes (de préférence bio) permettent également de faire le plein d'énergie. Par ailleurs il est important de ne pas perturber son intestin avant une compétition. Pour ce faire, il est recommandé d'éviter d'introduire des aliments que l'on n'a pas l'habitude de consommer pour éviter une mauvaise digestion. Il convient en complément de bien s'hydrater en privilégiant une eau de source plutôt qu'une eau minérale.

Faut-il intégrer des aliments spécifiques dans son alimentation ?

Marine Le Gouvello : La consommation de fruits rouges pour leurs capacités anti-radicalaires importantes est recommandée. Ils permettent de lutter efficacement contre le stress oxydatif généré par l'activité. Les légumes à feuilles vertes sont aussi essentiels pour leurs teneurs en folates et magnésium végétal. Les fruits rouges et les feuilles vertes sont d'ailleurs d'excellents prébiotiques qui favorisent une bonne santé intestinale. Les algues marines sont également intéressantes pour leurs minéraux, la spiruline pour sa haute teneur en protéines et en fer. Les aliments riches en oméga 3 sont aussi essentiels pour moduler l'inflammation générale et renforcer le système cardiovasculaire comme les graines de lin, petits poissons, pourpier, noix...

Valérie Duclos-Lelieur : Lorsque l'on est sportif, certains apports sont davantage nécessaires pour soutenir les efforts physiques. Si les fruits rouges sont en effet intéressants, les jus de légumes à base de betterave de gingembre et de carottes de préférence bio permettent également de faire le plein d'énergie.

Comment se préparer mentalement ? Par quelles techniques ?

Valérie Duclos : En naturopathie, nous proposons aux sportifs des techniques essentiellement basées sur la méditation et la respiration. La sophrologie et la cohérence cardiaque visent à se concentrer sur leur souffle pour augmenter leur capacité de concentration et de gestion du stress. Quant à la pensée positive, elle booste leur confiance en eux !

Les prochaines thématiques abordées :

Mai : Comment la naturopathie aide les sportifs à récupérer après l'effort ?

Juin : Comment la naturopathie aide à se rétablir en cas de blessures ?

« Un accompagnement naturopathique ne remplace en aucun cas la prise en charge par des professionnels de santé. Les naturopathes OMNES s'inscrivent dans une démarche complémentaire, ils ne modifient jamais une prescription médicale et ne recommandent jamais l'arrêt d'un traitement ou d'une prise en charge médicale. Les conseils présentés ici sont généraux et il est important de tenir compte de sa situation personnelle et de ses besoins individuels en étant accompagné par un naturopathe professionnel » explique **Jérôme Poiraud – Président de l'OMNES.**

A propos de l'OMNES :

L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire) est une association loi 1901 qui a vu le jour en 1981. L'OMNES est le plus ancien et le plus important groupement de naturopathes professionnels, référence de la Naturopathie en France, tant par son exigence de qualité que par son nombre d'adhérents. Elle regroupe des naturopathes professionnels en exercice sur le territoire français, qui justifient d'une formation complète après avoir suivi un cursus de formation d'une durée minimale de 1200h.

Membre actif des réseaux nationaux (fédérations d'écoles, Collectif Naturopathie, ...), européens et internationaux (Fédération Mondiale de Naturopathie - WNF, dont l'OMNES est vice-présidente et représentante pour la France et l'Europe), l'OMNES œuvre pour la reconnaissance officielle de la profession de Naturopathe.

Afin de garantir une pratique professionnelle exemplaire, assurant le respect d'un code de déontologie, l'OMNES propose un label exclusif et déposé d'Educateur de Santé Naturopathe, gage de professionnalisme et d'engagement éthique. Plus d'infos sur [OMNES](#).

Contacts presse A+ CONSEILS

Céline Kéruzoré : 06 03 92 15 49 – keruzoreceline@gmail.com
Christelle Alamichel : 06 31 09 03 83 – christelle@aplusconseils.com