



## COMMUNIQUÉ PRESSE

**Jeux Olympiques 2024 :**  
**À 4 mois du lancement officiel des JO,**  
**L'OMNES, organisation professionnelle des naturopathes**  
**de France propose d'aborder 4 thématiques autour du sport !**

### **Comment la naturopathie contribue-elle à préparer les sportifs ?**

Paris, le 27 mars 2024 – *Plus que 121 jours avant le lancement officiel des Jeux Olympiques ! Face à l'engouement actuel en faveur du sport, l'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire), vous propose de lancer le décompte des JO en vous apportant chaque mois, un éclairage sur les bienfaits de la naturopathie lorsque nous sommes sportifs ! Voici ses conseils pour se préparer au mieux à la pratique d'une activité sportive !*



**4 questions à Sophie Pihan, naturopathe adhérente de l'OMNES et ultra-traileuse. Cette grande sportive a été sélectionnée par un comité spécifique pour participer au relais de la Flamme Olympique entre Saint Anne d'Auray et Vannes le 6 juin prochain.**

**Organisé via un grand relais réunissant des milliers de personnes partout en France, le trajet de la Flamme Olympique sera ponctué de nombreuses régions étapes entre son arrivée à Marseille début mai et son arrivée pour l'inauguration des Jeux Olympiques de Paris le 26 juillet prochain.**

#### **Comment la préparation mentale contribue-t-elle à la bonne pratique du sport ?**

*La préparation mentale est un paramètre à ne pas négliger ! Elle permet de maintenir son niveau de motivation, de concentration et de confiance en soi ! Notre mental est constamment mis à l'épreuve et cela pour différentes raisons : la fatigue, le mauvais temps, une contrariété, le stress... Il est alors important de travailler son mental pour ne pas se laisser « parasiter » par ces aléas. Différentes techniques favorisent la régularité de l'effort comme les exercices de méditation, de respiration, de visualisation ou encore la sophrologie. Elles participent à se mettre dans les meilleures dispositions mentales.*

#### **Comment adapter son alimentation quand on fait du sport ?**

*La pratique sportive et l'activité musculaire impliquent une certaine acidification du corps. Celle-ci est tout à fait normale, tant que le corps dispose de tous les nutriments anti-oxydants et anti-inflammatoires dont il a besoin pour rééquilibrer le métabolisme. Il est donc important d'adapter ses apports nutritionnels avec une alimentation favorisant le fonctionnement des muscles (vitamines, minéraux, macro et micronutriments). Pour ce faire, il convient d'une part, de bien choisir ses protéines, en privilégiant celles qui sont les moins inflammatoires possibles : la viande blanche, les poissons, les œufs mais aussi les légumineuses & les céréales complètes, les produits laitiers (avec modération et de préférence les fromages à pâtes dures), le quinoa, le sarrasin, le chanvre, les algues... Intégrer des aliments riches en acides gras polyinsaturés (oméga 3 et 6) participe*

notamment à réguler la tension artérielle, l'inflammation et à protéger les articulations. Les glucides ont aussi leur importance. Ils apportent de l'énergie et assurent la réserve en glycogène de nos muscles. Les glucides de qualité et non raffinés comme les fruits entiers ou secs, les céréales complètes, les légumineuses ou les pommes de terre sont à privilégier. Il convient bien évidemment en complément, de bien s'hydrater chaque jour ! L'hydratation joue un rôle crucial pour le sportif en raison des nombreuses fonctions vitales qu'assure l'eau au sein de notre organisme (préservation de la fonction musculaire, régulation de la température corporelle, transport des nutriments...) et de la perte d'eau consécutive lors d'un effort par la transpiration. Ainsi il est important de s'hydrater avant, pendant et après l'effort.

### En quoi le sommeil participe-t-il à la préparation sportive ?

Le sommeil est réparateur. Il participe au processus de désinflammation, de réparation et de décontraction musculaire. Un minimum de 8 heures de sommeil de qualité chaque nuit est recommandé. Par ailleurs, il est conseillé d'espacer suffisamment l'heure de coucher avec la fin d'une activité sportive de 3 à 4 heures en moyenne. Un sommeil de qualité favorise également la mémorisation de ce qui a été vécu dans la journée. Dans le cadre du sport, cela peut notamment permettre la meilleure acquisition des techniques travaillées à l'entraînement. Enfin le sommeil a également des effets bénéfiques sur la concentration, la vigilance et la réactivité, qui sont des caractéristiques essentielles dans la pratique du sport pour améliorer ses performances et diminuer le risque de blessures. Sans compter que le sommeil a aussi un impact non négligeable sur la régulation de nos humeurs... et donc sur la qualité de notre préparation mentale !

### Quels sont les impacts bénéfiques de la pratique sportive ?

Faire du sport est bénéfique pour la santé et le bien-être global. Si les bénéfices les plus connus sont qu'il participe à se sentir bien (notamment par la libération d'endorphines), à contrôler son poids et se vider la tête, il procure aussi bien d'autres bienfaits. Il contribue à la bonne régulation du système nerveux, cardiovasculaire et immunitaire. Il améliore les capacités respiratoires grâce à une meilleure oxygénation, il favorise le renforcement des os et prévient le développement des maladies chroniques comme le diabète.

#### Les prochaines thématiques abordées :

**Avril** : Comment la naturopathie aide les sportifs à maintenir leurs efforts ?

**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](mailto:keruzoreceline@gmail.com)  
**Christelle Alamichel** : 06 31 09 03 83 – [christelle@aplusconseils.com](mailto:christelle@aplusconseils.com)