



COMMUNIQUÉ PRESSE

Jeux Olympiques 2024 :
Comment la naturopathie contribue-t-elle
à récupérer et soulager les blessures après l'effort ?
Les réponses de Karoline Dantin et Fabrice Vivier, naturopathes

Paris, juin 2024 – Plus que quelques jours avant l'ouverture des Jeux Olympiques ! Si une bonne préparation sportive est essentielle pour donner le meilleur de soi-même, faciliter la récupération après l'effort ou soulager d'éventuelles blessures le sont tout autant. Voici les conseils de Karolina Dantin et Fabrice Vivier, naturopathes adhérents de l'OMNES.

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



Karolina Dantin
Naturopathe



Fabrice Vivier
Naturopathe et coach sportif

Comment la naturopathie permet-elle aux sportifs de récupérer après un effort physique ?

Karolina Dantin : La récupération est un aspect essentiel de toute routine d'entraînement pour permettre au corps de se ressourcer. La Naturopathie offre plusieurs approches pour récupérer après un effort physique. Elle est en mesure d'aider le sportif à se régénérer après l'effort, et ce, sur différents plans (musculaire, nutritionnel, émotionnel). En mettant l'accent sur un large panel de techniques naturelles, la naturopathie répond aux besoins individuels pour restaurer les dommages occasionnés par une activité physique intense, en se servant de ce que la nature a de meilleur à nous offrir.

Sur quelles sphères intervenez-vous ?

Karolina Dantin : La récupération est un enjeu important dans le cadre d'une bonne hygiène de vie du sportif. Aussi, il est important de prendre en compte ses besoins individuels, notamment en fonction de l'activité pratiquée (sport de force ou d'endurance). Pour cela, nous pouvons intervenir sur le plan :

- De la fatigue musculaire (en utilisant par exemple les bains aux sels d'Epsom, des massages aux huiles essentielles ou des cataplasmes d'argile), de la fatigue physique (en apportant les soutiens micro-nutritionnels indispensables) ;
- Nutritionnel pour aider l'organisme à récupérer les pertes nutritionnelles, réduire le stress oxydatif, le déséquilibre acido-basique ou l'inflammation, tous générés par un effort physique intense.

- Mental et émotionnel (sollicitations, joies intenses, frustrations) et toute tension nerveuse. Le stress, physique et mental, peut également être présent après l'effort fourni et durer un certain temps en fonction des résultats ou circonstances (pression et sollicitations médiatiques, familiales, etc.), pour cela nous pouvons nous aider de nombreuses plantes adaptogènes, de fleurs de Bach ou de techniques de gestion du stress et des émotions.

D'un point de vue nutritionnel, quelles peuvent être les carences ou les pertes engendrées par un effort physique intense et comment les restaurer ?

Karolina Dantin : Le stress induit par un effort sportif intense va produire un ensemble de réactions métaboliques adaptatives, qu'il sera nécessaire d'optimiser pour une bonne récupération. Il peut s'agir de perturbations des réserves glucidiques ou protidiques par exemple, en fonction de l'effort fourni, mais également en statut hydrique. Il va être indispensable de combler ces pertes nutritionnelles à travers une bonne hydratation pour remplacer les minéraux perdus par la transpiration. Pour y pallier, on peut envisager de consommer de l'eau de coco ou du plasma d'eau de mer, riche en minéraux et oligo-éléments (en solution hypertonique ou isotonique). Nous mettrons également la priorité sur la consommation de glucides, pour restaurer les réserves énergétiques, de protéines, pour la reconstruction des tissus, et de végétaux, pour l'équilibre du microbiote. Tout en veillant à un bon équilibre en vitamine D et en magnésium principalement, qui va aider à soutenir l'influx nerveux et notamment la récupération musculaire.

Par ailleurs, les sportifs qu'ils soient amateurs ou professionnels sont souvent sujets à des blessures, qui peuvent les empêcher de pratiquer leur activité physique pendant un certain temps. La naturopathie, en tant que pratique de soin non conventionnelle et préventive, peut toutefois accompagner les sportifs dans leur processus de récupération.

Quelles sont les blessures les plus fréquentes quand on fait du sport ?

Fabrice Vivier : Les blessures les plus fréquentes lors de la pratique du sport peuvent varier en fonction du type de sport et de l'intensité de l'activité physique. Cependant, voici quelques exemples des blessures les plus courantes : l'entorse, les déchirures et les elongations, les tendinites, les blessures au genou, les fractures de stress, les blessures à l'épaule ou encore les commotions cérébrales.

La prévention des blessures est essentielle et peut être favorisée par un échauffement adéquat, des étirements, une technique appropriée et un équipement de protection. En cas de blessure, il est important de consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic et un traitement approprié. L'intervention du naturopathe ne se fera qu'après, de façon complémentaire.

Quelles sont les solutions/ techniques naturopathiques permettant de soutenir la récupération après une blessure ?

Fabrice Vivier : La naturopathie propose plusieurs solutions et techniques pour aider à traiter une blessure chez les sportifs. Tout d'abord, il est important de soulager la douleur et l'inflammation. Pour cela, le naturopathe peut recommander :

- Des plantes médicinales telles que l'harpagophytum, le curcuma ou le boswellia, qui ont des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques.
- Les huiles essentielles peuvent également être utilisées, comme l'huile essentielle de gaulthérie ou de menthe poivrée, qui ont des effets antalgiques et décontractants musculaires à mélanger avec de l'huile végétale d'arnica pour une application cutanée (hors muqueuses).

Ensuite, le naturopathe peut proposer des solutions pour favoriser la cicatrisation et la réparation des tissus. Les bourgeons de cassis, par exemple, ont des propriétés régénératrices et anti-inflammatoires, et peuvent être utilisés pour aider à réparer les tendons et les ligaments. Les oméga-

3, présents dans les huiles de poisson ou de lin, peuvent également aider à réduire l'inflammation et à favoriser la cicatrisation en plus de soutenir le système cardio-vasculaire et nerveux.

La naturopathie peut également proposer des techniques de récupération et de renforcement musculaire, comme la sophrologie, le yoga ou la musculation douce, pour aider le sportif à retrouver son niveau de forme physique et à prévenir les blessures à l'avenir. Dans tous les cas le travail d'éducateur de santé du naturopathe doit se faire en synergie avec le coach sportif et le médecin encadrant le sportif.

Une alimentation équilibrée et riche en nutriments est essentielle pour soutenir le processus de rétablissement. Les aliments riches en antioxydants, comme les fruits et légumes colorés, peuvent aider à réduire l'inflammation. Les protéines maigres sont importantes pour la réparation des tissus, et les graisses saines peuvent aider à réduire l'inflammation.

La naturopathie peut donc être une alliée précieuse pour les sportifs blessés, en proposant des solutions et des techniques naturelles et non invasives pour soulager la douleur, réduire l'inflammation, favoriser la cicatrisation et la réparation des tissus, et aider à retrouver un niveau de forme physique optimal. En travaillant en collaboration avec les professionnels de santé conventionnels, le naturopathe peut aider à optimiser la prise en charge de la blessure et à favoriser une récupération rapide et durable...et à prévenir potentiellement les futures.

« 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 **Benjamin Dupuis – Directeur 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