



SPORT

Pour un mental d'acier

Naturopathe de formation, Valérie Duclos-Lelieur, qui s'intéresse de près à la cuisine des sportifs répond à quelques questions. Elle nous parlé, entre autres, du rôle du contenu de nos assiettes sur notre mental.

E. V. : Pouvez-vous dire comment fonctionne notre corps face aux besoins émotionnels ?

Valérie Duclos Lelieur : Notre cerveau a besoin de macro-nutriments mais aussi de micro-nutriments comme le magnésium, les omégas-3, la vitamine B. Ce sont les trois principaux nutriments dont a besoin le cerveau. S'il ne les a pas, alors il ne peut pas fonctionner correctement. On va alors être plus sensible au stress par exemple ou perdre sa concentration. C'est très important que le sportif ait une alimentation équilibrée et suffisamment riche en micro-nutriments pour qu'il se sente en pleine forme. De même, il a besoin de beaucoup de protéines (macro-nutriment) car celles-ci sont extrêmement importantes pour plein de choses : pour les muscles, pour les os mais aussi pour les neurotransmetteurs et les hormones. Si on est carencé en protéines ou en micro-nutriments, on peut mettre en danger son bien être psychologique.

E. V. : Tous les sports sont-ils égaux face à l'alimentation ?

V. D. L. : Non, selon le sport, le corps a des besoins physiologiques particuliers. Certains demandent une prise de masse musculaire importante comme le rugby, d'autres une endurance comme l'ultra-trail ou le marathon. L'alimentation joue toujours un rôle important et a un impact direct. On pourrait penser par exemple que, pour le tir à l'arc, l'alimentation n'est pas aussi importante mais c'est faux car l'alimentation a un impact sur la forme dans son ensemble. Être en bonne forme implique trois pans : surveiller son alimentation, surveiller son activité physique et son hygiène de vie et surveiller sa santé mentale et émotionnelle. Si ces trois aspects vont bien, alors nous avons toutes les chances d'avoir une bonne santé et d'être au top de notre forme.

E. V. : Comment faire pour mettre toutes les chances de son côté ?

V. D. L. : Il existe de multiples « petits + super bénéfiques » à ajouter à son alimentation au quotidien pour l'enrichir en micro-nutriments ou en omégas-3, consommés en grande quantité par l'activité physique. On peut citer par exemple les

huiles de noix, de colza bio, de cameline (riches en omégas-3), les herbes fraîches de préférence et les épices (riches en minéraux), les algues en paillettes (riches en pro-vitamine A et minéraux comme le calcium et le magnésium), mais aussi les noix, les graines (qui agrémentent si bien les salades !) ou encore les graines germées ou les fruits séchés qui remplacent avantageusement les sucreries « vides » de micro-nutriments.



Valérie Duclos-Lelieur, naturopathe et auteure du livre *La cuisine du sportif*.

« Être en bonne forme implique trois pans : surveiller son alimentation, surveiller son activité physique et son hygiène de vie et surveiller sa santé mentale et émotionnelle »

VÉGAN
SANS GLUTEN

CHIA PUDDING D'AUTOMNE



1 5 min 1 nuit

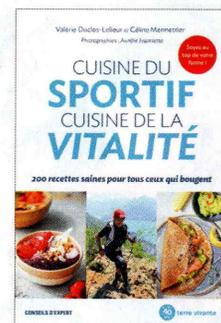
INGRÉDIENTS

- 10 cl de lait de noisette • 10 cl de lait de riz
- 2 c. à s. de graines de chia (soit 25 g)
- 2 figues • 1 poire • 1 poignée de noisettes
- cannelle en poudre

1. La veille, versez dans un récipient en verre les laits végétaux et les graines de chia. Mélangez plusieurs fois et réservez au réfrigérateur pour la nuit.
2. Le matin, coupez en petits morceaux les 2 figues et mixez 1 poire mûre avec 1 pincée de cannelle en poudre. Servez le chia pudding avec la purée de poire, les morceaux de figue et une poignée de noisettes concassées.

Pour un p'tit déj complet

Ajoutez des protéines,
par exemple 2 œufs
à la coque ou 1 à 2
tranches de pain avec
de l'houmous.



Recette extraite de *Cuisine du sportif, cuisine de la vitalité*, de Valérie Duclos-Lelieur et Céline Mennetrier, éd. Terre vivante.