

CINÉMA PAGE 36
MICHAEL B.
JORDAN POUSSE
SON CREED

CYCLISME PAGE 42
RONDE DE NUIT
À LONGCHAMP

Avant de défier l'Écosse
au Stade de France, le capitaine
du quinze de France,
ANTOINE DUPONT, décrypte
son style et son rapport
au poste de demi de mêlée.

ENTRETIEN PAGE 24

LE NEUF DANS LA PEAU

le magazine

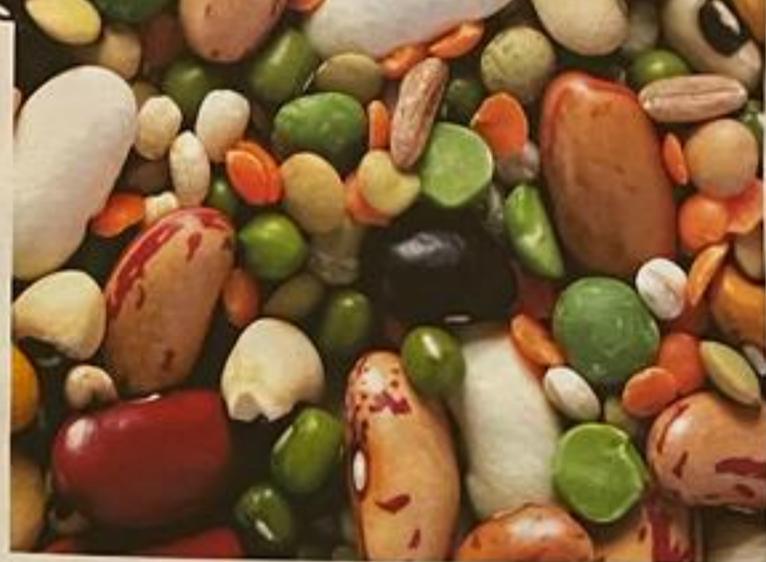
L'ÉQUIPE

N°
2110

25/02
2023



faut aller vers une alimentation acido-basique et fuir les aliments acidifiants. À ce titre, les fruits et légumes, très alcalinisants, luttent contre l'acidification de l'organisme. Des légumes pour trois quarts et des fruits pour un quart. » Dans cette question d'équilibre, il est important « d'éviter les viandes grasses comme la charcuterie, les produits raffinés, les pizzas, les kebabs... » Il faut privilégier des glucides comme la patate douce ou des pommes de terre vapeur et miser sur « les graisses végétales avec des huiles de colza, en première pression à froid pour conserver toutes les qualités organoleptiques ». Elles apportent des oméga 3, un excellent anti-inflammatoire. De plus en plus sollicitée pour des problèmes de crampes par ses patients sportifs, cette spécialiste en diététique thérapeutique et en micronu-



LUTTER CONTRE L'ACIDIFICATION DE L'ORGANISME

trition recommande une consommation moyenne de deux fruits par jour. Chaque semaine, « il faut manger trois ou quatre bananes. Elles sont riches en vitamine B et en potassium. La banane est un super anti-crampe ! Le potassium joue un rôle essentiel dans la contraction musculai-

re et dans la transmission de l'influx nerveux. » Très répandu aux États-Unis mais peu recommandé en France le pickles juice (jus de cornichon) serait lui aussi un remède anti-crampe. Avec sa dose de sodium, de potassium, de vitamines C et E, il régulerait le taux de sucre et compenserait les pertes en sel du corps. Mais ses effets sont encore très contestés du fait de sa teneur en acidité. « Préférez les légumes fermentés à leur jus », recommande Émilie Demoly. Question hydratation, il faut favoriser « des eaux fortement



minéralisées, riches en potassium, en calcium et en magnésium. En post-effort, je recommande des eaux gazeuses et des boissons maison avec de l'eau, du jus de raisin et du sel, avant une réalimentation à base de protéines. » Pour compléter le tableau, Émilie Demoly conseille l'apport de la vitamine B6, trop souvent mise de côté et présente dans les oléagineux, les légumineuses mais aussi dans le foie (à consommer une fois par mois), les poissons gras, l'avocat et même la viande de lapin. Sans oublier de la vitamine C (présente dans le persil, le kiwi, le cresson ou l'acérola) « qui joue les anti-fatigue » et les anti-crampes sans crispation. ●

L'apport alimentaire en vitamines (B, C et E) mais aussi en potassium joue un rôle primordial lorsque le corps est soumis à un effort sportif.



Aleksandra Gwilychyni/Adobe Stock - Robert Kuczek/Adobe Stock - Terezhnina/Adobe Stock - Fernando Marinho/Imago Photo/Adobe Stock - Li Zhongfu/Adobe Stock - Algas/Adobe Stock - Luca Maurini/Adobe Stock