SPORTIF AU NATUREL: DE LA PERFORMANCE À LA RÉCUPÉRATION

Virginie Peytavi, conseillère en phytothérapie Préface de Loïc Giorgi

SPORTIF AU NATUREL: DE LA PERFORMANCE À LA RÉCUPÉRATION

Les 55 plantes et huiles essentielles indispensables



De la même autrice chez Jouvence :

Ma phyto au féminin

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Être en bonne santé grâce au nerf vague, Jean-Marie Defossez

Alimentation sans gluten ni laitages, Marion Kaplan

La Santé par l'eau froide, Philippe Stéfanini

et Myriam Willemse

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève Site Internet: www.editions-jouvence.com E-mail: info@editions-jouvence.com

> © Éditions Jouvence, 2021 ISBN: 978-2-88953-459-3

Couverture: Frank Pitel
Maquette de couverture: Antartik
Mise en page intérieure: Nord Compo
Illustration de couverture: Adobe Stock, © VectoMine
Photographie de l'autrice: © PMBL

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface	13
Testez vos connaissances	15
Introduction	19
Avertissement	21
Quatre questions à Loïc Giorgi, danseur et acrobate	23
I. Le corps en mouvement	25
1. Sport et santé	27
Les bienfaits physiques	27
Les bienfaits psychiques	28
Le bon rythme	28
Les activités qui développent l'aptitude cardiorespiratoire	29
Les activités qui renforcent les muscles	29
Les activités qui développent la souplesse	29
Les activités d'équilibre	29
2. Des effets néfastes?	30
Les accidents	30
L'addiction au sport	31

Sportif au naturel : de la performance à la récupération

Les risques spécifiques féminins	32
Le dopage	32
3. Le sport chez les enfants et les ados	33
Les activités multidisciplinaires	34
Les traumatismes sportifs de l'enfance	35
4. Quelques activités sportives en détail	36
La course à pied	36
La marche rapide	36
Le vélo	37
La natation	37
Les sports de raquette: tennis, etc	37
Les sports de combat	38
Les sports d'équipe	38
La gymnastique	39
L'aviron	39
II. Les plantes et huiles essentielles (HE)	
qui accompagnent le sportif	41
1. Pourquoi utiliser les plantes médicinales?	43
2. Comment les utiliser? Les différentes formes	45
Les formes liquides	45
Les formes solides	51
3. L'herboristerie du sportif	54
Achillée millefeuille - Achillea millefolium	55
Aloès - Aloe vera ou Aloe barbadensis	56
Arnica - Arnica montana	57
Ashwagandha - Withania somnifera	58
Aubépine - Crataegus monogyna	59
Ballote - Ballota nigra	61

Camomille noble - Chamaemeium nobile	
ou Anthemis nobilis	62
Cassis - Ribes nigrum	63
Curcuma - Curcuma longa	65
Échinacée - Echinacea purpurea ou Echinacea	
angustifolia ou encore Echinacea pallida	66
Éleuthérocoque - Eleutherococcus senticosus	67
Fenugrec - Trigonenella foenum graecum	68
Frêne - Fraxinus excelsior	69
Gingembre - Zingiber officinale	70
Ginkgo - Ginkgo biloba	71
Ginseng - Panax ginseng	72
Guarana - Paullinia cupana	73
Guimauve - Althaea officinalis	74
Harpagophytum - Harpagophytum procumbens	75
Maté - llex paraguariensis	77
Mélisse - Melissa officinalis	78
Millepertuis - Hypericum perforatum	80
Ortie - Urtica dioica ou Urtica urens	82
Passiflore - Passiflora incarnata	84
Plantain(s) - Plantago major ou Plantago lanceolata	85
Prèle - Equisetum arvense	86
Reine-des-prés - Filipendula ulmaria	87
Rhodiole - Rhodiola rosea	88
Romarin - Rosmarinus officinalis	89
Schisandra - Schisandra chinensis	90
Thé vert - Camelia sinensis	91
Thym - Thymus vulgaris	92
Tribulus - Tribulus terrestris	93
Vigne rouge - Vitis vinifera var. tinctoria	94
Un mot sur la spiruline	95
4. Les huiles essentielles (HE)	96
Pourquoi utiliser les HE?	98
Comment les utiliser?	100

Sportif au naturel : de la performance à la récupération

Quels excipients choisir?	101
Dosages des HE par voie topique	102
Utiliser les huiles essentielles pures?	103
La voie olfactive	104
La diffusion atmosphérique	104
Inhalation	105
Bains aromatiques	105
Les HE par voie orale	107
Un mot sur les hydrolats	107
5. La trousse aroma du sportif	109
Basilic tropical ou exotique - Ocimum basilicum	110
Bouleau jaune - Betula alleghaniensis	111
Camomille romaine - Chamaemelum nobile	112
Ciste - Cistus ladanifer ou Cistus ladaniferus	113
Citron - Citrus limonum	114
Épinette noire - Picea mariana	115
Eucalyptus citronné - Eucalyptus citriodora	116
Gaulthérie couchée - Gaultheria procumbens	117
Géranium rosat - Pelargonium graveolens	118
Gingembre - Zingiber officinale	119
Hélichryse, ou immortelle - Helichrysum italicum	120
Laurier noble - Laurus nobilis	121
Lavande officinale - Lavandula officinalis Syn. vera	
Syn. angustifolia	122
Lavandin super - Lavandula hybrida	123
Lentisque pistachier - Pistacia lentiscus	124
Marjolaine - Origanum majorana	125
Menthe poivrée - Mentha piperita	126
Poivre noir - Piper nigrum	128
Petit grain bigarade - Citrus aurantium var. amara	129
Romarin à camphre - Rosmarinus officinalis	130
Tea tree (arbre à thé) - Melaleuca alternifolia	131
Choisir une huile végétale (HV)	132

III. Soutenir le corps	133
1. Les besoins de l'organisme du sportif	135
Les besoins physiologiques : nutriments	
et micronutriments	135
Les besoins psychiques: le mental, la gestion du stress	146
2. Préparer l'effort	149
Renforcer ses capacités d'adaptation	149
Préparer l'effort musculaire	150
Préparer à l'activité en altitude	151
Augmenter ses capacités respiratoires	151
Prévenir le mal des transports	152
Diminuer le stress	153
3. Soutenir l'effort	154
Soutenir l'endurance	154
Améliorer la concentration	155
Accompagner l'effort musculaire	156
4. Récupérer après l'effort	156
Éviter les courbatures, décontracter les muscles	156
Soulager les inflammations	157
Drainer l'organisme	158
5. La compétition sportive	158
La préparation mentale	159
La préparation physique	162
6. Des alternatives naturelles au dopage?	167
L'EPO, ou érythropoïétine	167
Les anabolisants	168
Le contrôle antidopage	169

Sportif au naturel : de la performance à la récupération

. L	es blessures du sportif	169
	Ampoules	171
	Brûlures cutanées	172
	Brûlures d'estomac	173
	Chocs	174
	Cicatrisation	175
	Claquage	176
	Confiance en soi (baisse de)	177
	Contractures	178
	Contusions	179
	Courbatures	180
	Crampes	181
	Déchirure musculaire	182
	Échec	183
	Élongations	184
	Engelures	185
	Entorse	186
	Épanchement de synovie, hydarthrose	187
	Épicondylite, ou tennis elbow	188
	Fatigue	190
	Fracture	191
	Gerçures, crevasses	192
	Hématome	192
	Insomnie	193
	Irritations de la peau, des yeux, des voies respiratoires	194
	Lumbago	195
	Luxation	196
	Œdème des paupières, œil au beurre noir	197
	Périostite tibiale	198
	Pied d'athlète	199
	Plaies	199
	Point de côté	200
	Pubalgie	201
	Rupture musculaire	202
	Stress	203

Tendinite	204
Traumatismes	206
Troubles digestifs	208
8. Les plantes et leurs actions principales	211
9. Tableau des propriétés principales des HE	214
Pour conclure	217
Bibliographie	219
Ouvrages	219
Revues	220
Documents	220
Carnet d'adresses	223
Pour s'informer et/ou acheter des huiles essentielles bio	223
Pour acheter des hydrolats bio	223
Pour acheter des plantes sèches ou transformées	
(teintures et autres) bio	224
Sites intéressants à propos des plantes médicinales	224
Index des maux	225
Glossaire	231
Notes	237

Pictogrammes



Bon à savoir



Attention



Préface

À travers mes expériences passées, et si possible futures, j'ai toujours souhaité montrer que «quand on veut, on peut, si l'on s'en donne les moyens!».

Cela signifie que depuis tout jeune, ayant commencé le sport dès l'âge de 6 ans, et en passant par toutes les étapes d'une vie de sportif, j'ai voulu collecter et réussir un maximum d'expériences diverses et variées. Venant de l'athlétisme et du judo, puis du basketball, j'avais à cœur de prouver que le sport, au-delà de l'avantage physique naturel, est une histoire de «cerveau»: c'est bien notre tête qui conditionne notre corps à apprendre, à se motiver, à retenir des informations et des techniques! C'est à travers ce dogme personnel que s'est fondée ma carrière professionnelle: prouver que l'on peut passer d'une activité à l'autre si l'on s'en donne les moyens!

Tour à tour, judoka, athlète, basketteur de haut niveau (mais de petite taille!), grimpeur, danseur, handballeur, rugbyman, acrobate, comédien, j'ai pu prouver à mon échelle que les idées reçues étaient fausses: nous ne sommes pas contraints à une seule activité.

Pour cela, il faut mettre toutes les chances de notre côté. Cela signifie, évidemment motivation et capacité à absorber de l'information mentale, de la technique physique, inlassablement, jusqu'à atteindre le résultat escompté. Et c'est souvent là que la faille se crée chez la majorité des sportifs de loisir ou amateurs: ne pas suffisamment prendre en compte les facteurs extrinsèques à la pratique elle-même.

Le sommeil, l'entourage familial et amical, et l'alimentation sont des points clés dans l'atteinte de la performance et surtout ensuite, dans son maintien!

Arriver au sommet de son art ou de son sport est considérable, y rester est le plus bluffant alors qu'en dehors de la bulle médiatique, chaque athlète doit faire face à des problèmes personnels familiaux, des naissances, des décès, des blessures, des doutes, des disputes, des procédures, etc.

C'est dans ce contexte que les grands champions se révèlent dans la durée.

Tous les grands sportifs qui ont marqué leur discipline ou leur art pendant plusieurs années ont forcément dû faire attention à ce contexte extérieur, à leur alimentation et au respect de la «machine» corporelle et intellectuelle.

C'est donc dans cette direction que les plantes, les huiles essentielles et les compléments alimentaires sains sont de véritables alliés dans l'atteinte des objectifs!

Ne le perdez jamais de vue, et continuons d'apprendre ensemble...

Loïc Giorgi est danseur acrobate professionnel.

Il a travaillé pour différentes compagnies de danse, opéra et théâtre: la Scala de Milan, The Royal Opera House de Londres, le casino Barrière de Toulouse, la compagnie Alain-Gruttadauria, la Licorne de Montpellier, il a été mascotte «Ovalion» du Stade toulousain, le cabaret Le Moulin des roches de Saint-Orens, le Russkashow, le théâtre les 3T de Toulouse, le Cirque du Soleil «Septimo Dia» de 2016 à 2018. Acteur médiatique, finaliste du jeu TV *Ninja Warrior* sur TF1 en 2016, il a incarné le personnage de «la bête» du jeu TV *Boyard Land* sur France 2 (hiver 2020).

Champion du monde de Parkour (Chase Tag) et champion de France 2019, il est actuellement gérant, coach, athlète de Urban Corp (Toulouse) regroupant les disciplines de franchissement d'obstacles (parkour, ninja, escalade, OCR).

Testez vos connaissances

1 – Les plantes comme remèdes naturels

- a. sont sans danger
- b. ne marchent pas toujours
- c. sont efficaces si l'on respecte les bonnes conditions d'utilisation

2 – Une infusion, c'est

- a. du pisse-mémé, c'est surtout bien pour faire boire
- b. une boisson agréable, surtout le soir
- c. un extrait de principes actifs hydrosolubles végétaux

3 – L'aubépine est active sur

- a. la sphère hépatique
- b. la sphère cardiaque
- c. la sphère ostéo-articulaire

4 - Un anabolisant*

- a. est un produit dopant interdit qui a commencé à être utilisé dans les années 1940
- b. est une substance qui transforme les nutriments en muscles
 - c. empêche la nabolisation

5 – Le camphre est

- a. issu du camphrier
- b. issu d'un minéral
- c. le résultat d'un mélange de deux substances naturelles

^{*} Les mots suivis d'un astérisque sont expliqués dans le glossaire page 231.

6 – Les polyphénols* sont

- a. antioxydants
- b. toxiques
- c. diurétiques*

7 – L'ortie contient

- a. du fer
- b. de la vitamine C
- c. les deux

8 – Le calcium est apporté dans l'organisme par

- a. les produits laitiers uniquement
- b. les végétaux
- c. les deux

9 – L'arnica est une plante médicinale dont on utilise

- a. les fleurs
- b. les feuilles
- c. l'huile contenue dans les graines

10 - L'EPO est

- a. une hormone naturelle produite par les reins et le foie
- b. un produit dopant interdit
- c. les deux

11 – Une infusion de vigne rouge peut

- a. provoquer une ivresse
- b. favoriser une bonne circulation sanguine
- c. favoriser l'endormissement

12 – Les huiles essentielles peuvent agir

- a. au niveau physiologique uniquement
- b. au niveau psychique uniquement
- c. les deux

13 – Les endorphines* sont des molécules qui agissent

- a. sur la sensation de faim
- b. finement sur l'endormissement
- c. de façon similaire aux opiacées

15-C 13-C 11-B 10-C 2-Y 2-Y 2-Y 10-C 11-B 10-C 11-B 10-C

Réponses

Introduction

Ce livre est pour les gros, les petits, les grands, les moyens, les forts, les légers, les poids lourds... tous les gabarits divers et variés du sportif!

Pour vous les athlètes qui souhaitez améliorer vos performances et prévenir les risques liés à votre discipline, pour vous les entraîneurs ou les enseignants qui souhaitez apporter un complément à votre métier, et pour vous qui pratiquez un sport ou une activité physique sans que cela soit synonyme de performance intense...

Et spéciale dédicace aux sportifs 2020!!!

À vous les nouveaux joggers du confinement 1, qui avez découvert les joies du sport à cette occasion, à vous coureurs sur carrelage huilé en cuisine, souleveurs de chiens, «dribbleurs de rouleaux de PQ», cyclistes d'appartement, athlètes de parcours du combattant dans le salon, joueurs de tennis aux fenêtres...

À vous qui avez dû stopper votre activité sportive lors du confinement 1 et 2 et qui devez faire très attention à la reprise.

À vous qui n'avez pas pratiqué de sport mais plutôt de la cuisine et qui avez décidé de vous y mettre après la fin du confinement 2. Et en espérant très fort qu'il n'y aura pas de 3 (ces lignes ont été écrites fin 2020)...

Je vous propose ici un éventail de plantes qui peuvent vous soutenir lors de l'activité sportive, avant, pendant et après, et dans lequel vous pourrez piocher à différents moments et pour différentes raisons.

Les plantes et les huiles essentielles ont indiscutablement un rôle à jouer dans le domaine de la santé et particulièrement dans la pratique sportive. De nombreuses molécules utilisées dans le milieu sportif, comme le menthol et le camphre, sont issues des végétaux. Sous leurs formes synthétiques, elles peuvent causer à la longue des désagréments, voire des effets secondaires gênants. Utiliser la «matière première» végétale permet une action plus globale, une meilleure métabolisation par l'organisme et donc moins d'effets néfastes sur le long terme.

Nous verrons aussi comment les besoins de l'organisme du sportif peuvent être soutenus, en interne, avec des substances puissantes mais pas dangereuses.

Avertissement

Ce livre est un guide pratique pour celles et ceux qui souhaitent s'informer sur les possibilités de soins phytothérapeutiques. L'utilisation des plantes médicinales n'est pas anodine. Toute plante peut interagir avec des médicaments (anticoagulants, diurétiques, médicaments contre l'hypertension artérielle et le diabète, etc.). Avant d'utiliser une plante sous forme thérapeutique ou de complément, vérifiez qu'il n'y a pas de contre-indications.

Sauf sur avis médical, les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées chez les femmes enceintes et/ou allaitantes et les enfants.

L'auteur dégage toute responsabilité concernant les conséquences pouvant découler d'une mauvaise utilisation ou d'une utilisation abusive des informations qui figurent dans cet ouvrage.

Quatre questions à Loïc Giorgi, danseur et acrobate

Quels sont les troubles les plus fréquents liés à votre pratique?

Cela tourne souvent autour de quatre aspects généraux: les inflammations articulaires et tissulaires, les coups/bosses/contusions, la fatigue musculaire ciblée ou généralisée, les traumatismes plus importants, comme les accidents liés aux mauvaises réceptions, aux chocs.

Les inflammations sont dues à l'intensité de la pratique et aux impacts répétés comme lors de la réception de sauts depuis des hauteurs variables, de chutes sur le sol et des surfaces dures. Elles peuvent être de courte ou de longue durée, et sont gênantes dans le maintien du rythme sportif.

Les troubles les plus fréquents sont:

- Les coups/bosses/contusions et traumatismes légers: à chaque entraînement, il y a une part de risque de traumatismes légers, par exemple en venant heurter un peu fort une surface dure, du fait d'un mouvement mal contrôlé.
- La fatigue musculaire liée à l'entraînement intense, généralement ciblé, où les muscles accumulent de l'acide lactique qui crée des courbatures que l'on sent bien les jours suivants.
- Les traumatismes plus importants comme les entorses, fractures, épanchements, luxations. Toutes ces pathologies sont malheureusement courantes dans la pratique des sports dits «à risque» dont font partie le Parkour, la gymnastique, les acrobaties notamment...

En fonction des besoins liés à votre pratique, utilisez-vous des «compléments»?

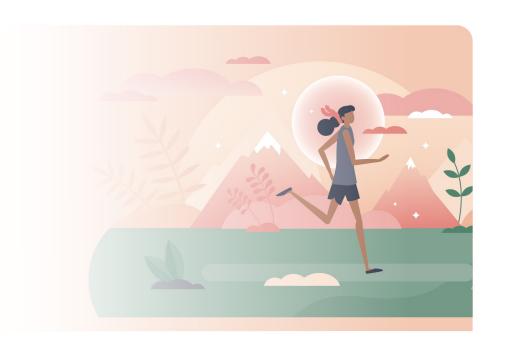
J'ai testé pas mal de compléments alimentaires, notamment pour aider à la récupération après l'effort, à mieux se concentrer ou à trouver le sommeil... Ils sont souvent sous forme de gélules à prendre, proposés par des laboratoires pharmaceutiques qui les commercialisent.

Comment les avez-vous connus?

Chez les sportifs semi-professionnels ou professionnels, la tendance vient souvent de deux contextes: soit le contexte familial ou amical, qui conseille de tester telle ou telle plante, tel ou tel complément en ayant ressenti un bienfait, soit le staff sportif comme les coachs, médecins d'équipe, kinésithérapeutes, masseurs... qui proposent d'essayer ces médecines dites douces pour un travail de fond sur le corps afin de permettre un rendement sportif plus serein en vue du maintien de performances.

Qu'est ce qui est important pour vous? Que doit, ou que pourrait vous apporter, un complément?

Ce qui est important pour tout sportif, c'est d'obtenir une bulle de confort pour se focaliser sur ses objectifs sportifs à court, moyen et long terme, que ce soit sur le plan humain (soutien administratif, nutritionnel, technique, médical, etc.) ou sur le plan physiologique et psychologique (l'alimentation, et donc la nutrition sous toutes ses formes). C'est sur ce second plan qu'entrent en ligne de compte les compléments. Ils viennent apporter un soutien physique et physiologique qui permet au corps, *via* les plantes et leurs bienfaits, de soutenir une cadence d'entraînement, d'éviter les douleurs usuelles, d'aider à réparer les traumatismes légers, etc., et sur le plan psychologique, de mieux dormir, de mieux récupérer, de se sentir serein et en confiance avec la conviction d'avoir fait le maximum pour atteindre l'objectif de performance et de maintien de performance.



I. Le corps en mouvement

