

Micronutrition et Alimentation-Santé : une autre approche de la performance

L'alimentation est notre principal « carburant ». Elle devrait donc être au cœur de la stratégie sportive pour assurer la performance et maintenir un bon état de santé.

En effet, une multitude de nutriments participe aux fonctions qui sont impliquées dans la réalisation d'une performance sportive optimale. À l'effort, ce ne sont pas seulement les muscles qui présentent des besoins spécifiques, mais aussi le cerveau, les intestins ou notre système immunitaire d'où la nécessité d'apports nutritionnels adaptés, avant, pendant et après l'activité physique.

● **Notre assiette est partagée entre deux catégories de micronutriments**

→ **Les nutriments énergétiques** (sucres et graisses principalement) qui sont les véritables carburants de l'effort.

→ **Les micronutriments non énergétiques** qui, en infime quantité, sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils interviennent à différents niveaux sur chaque paramètre de la performance, des aptitudes intellectuelles, de l'endurance et de la vitesse.

Sans eux, pas de fonctionnement possible de nos cellules.

● **Des croyances répandues**

Les sportifs privilégient souvent la satisfaction de leurs besoins énergétiques en misant sur les féculents, les viandes et les laitages. Mais en délaissant les fruits et les légumes ou les graisses (notamment les acides gras essentiels), ils se privent d'apports en micronutriments essentiels à la réalisation de leur performance.

L'objectif d'un accompagnement avec la Micronutrition va être de proposer les conseils alimentaires adaptés à chaque sportif suivant son état de santé actuel, ses antécédents, ses besoins spécifiques...

● **L'hydratation : au cœur de la performance**

80% des coureurs ne boivent jamais à l'entraînement. Or, une perte en eau de 1% du poids corporel entraîne une baisse de 10% de l'aptitude physique.



L'hydratation à l'effort sera optimisée par un apport glucidique approprié car elle permettra une meilleure assimilation digestive de l'eau et le recul de l'apparition éventuelle d'une hypoglycémie. On sait moins que les acides aminés « ramifiés », éléments constitutifs des protéines sont largement utilisés lors de l'effort. Ajouter aux glucides, ils permettent une meilleure tolérance à l'exercice et une bonne récupération. Après l'effort, le produit de récupération idéale doit associer des glucides et des acides aminés ramifiés sous forme d'hydrolysats pour une meilleure biodisponibilité.

Fort de son expérience avec des sportifs et aidé par des experts, **notre laboratoire propose une prise en charge globale du sportif** avec notamment deux boissons diététiques spécifiques ;

→ **avant et pendant l'effort avec Hyposport Effort**

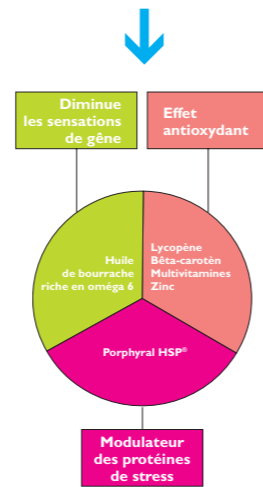
→ **après l'effort avec Hyposport Réparation.**

Sur la gamme Visiobiane

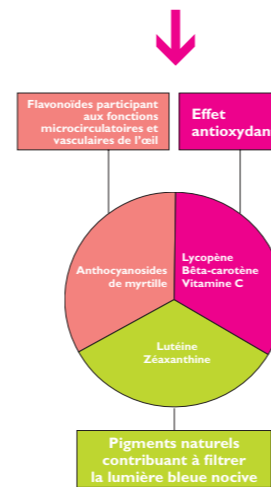
Notre laboratoire s'est appuyé sur les micronutriments reconnus comme efficaces et sur les études scientifiques validant leur pertinence pour développer la gamme Visiobiane. Chaque complexe est adapté à une problématique visuelle spécifique. Pour choisir celui qui répondra le mieux à votre situation, il est intéressant de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.



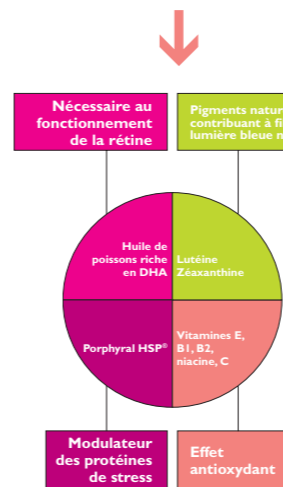
Visiobiane Confort
pour contribuer à l'amélioration des fonctions lacrymales



Visiobiane Performance
pour contribuer à soulager la fatigue oculaire



Visiobiane Protect
pour protéger les fonctions maculaire et cristalline



Comment dois-je faire pour adhérer à Retina France ?

Vous pouvez vous connecter sur leur site : www.retina.fr et télécharger leur formulaire d'adhésion ou bien les appeler au numéro suivant : 0 810 30 20 50 (numéro Azur).



Dans quelles situations puis-je utiliser Hyposport Effort ou Réparation ?

Ces deux boissons diététiques d'apport glucidique peuvent vous aider dans les cas suivants notamment :

- si vous pratiquez régulièrement un sport et souhaitez améliorer votre endurance,
- si vous vous apprêtez à faire un effort sportif intense mais de courte durée (randonnées, stage sportif...),
- ou encore si vous êtes un sportif assidu et que vous avez besoin d'un apport spécifique pour optimiser votre effort et mieux récupérer après votre performance. N'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.

Le Trait d'Union



La santé, tout bien pensé



PiLeJe et Retina France en tandem pour faire avancer la Recherche visuelle

Édito

Véhiculer une image forte et positive de la malvoyance au travers d'une aventure sportive originale : c'est le pari de Retina France, une association qui œuvre au quotidien pour faire avancer la Recherche sur les troubles de la vision.

Il était naturel pour PiLeJe, au regard de notre travail initié dans le domaine de la vision, de répondre présent et d'encourager l'action de Retina France.

Ce nouveau numéro est aussi l'occasion pour nous de vous faire découvrir des disciplines sportives parfois méconnues et des athlètes passionnés, qui ont fait le choix de bénéficier d'un accompagnement personnalisé en Micronutrition. Nous sommes heureux aujourd'hui de les soutenir et nous espérons que vous suivrez leur parcours avec enthousiasme !

Docteur Christian Leclerc ●

La vue : un sens dont on se préoccupe rarement quand il fonctionne mais qui nous fait cruellement défaut et peut nous handicaper au quotidien dès lors qu'il défaille...

Plus de 3 millions de personnes en France sont concernées par des problèmes de vision, dont des enfants et des adolescents. Se préoccuper d'eux, les accompagner, les aider à surmonter leur handicap : voilà l'un des objectifs majeurs que s'est fixé l'association Retina France. Mais ce n'est pas le seul. Cette association consacre moyens financiers et humains pour faire progresser la Recherche.

Parce que nous nous retrouvons dans leurs valeurs à la fois humaines et scientifiques, notre laboratoire a souhaité s'engager au côté de l'association Retina France, notamment au travers d'une belle aventure sportive à découvrir dans ce dossier !

Suite du dossier ►

Une volonté commune : soutenir la Recherche

Retina France est le premier financeur privé de la recherche en ophtalmologie. Depuis 1987, l'association a financé 226 projets de recherche et 96 bourses d'études, qui ont été rigoureusement sélectionnés par un Comité Scientifique indépendant et composé des plus grands spécialistes français de l'Ophtalmologie et de la Génétique. Les travaux en cours sur les essais de nouvelles molécules, les facteurs de croissance, les greffes de cellules, la thérapie génique ou les cellules souches, se traduiront demain par de nouveaux traitements.

Pour notre laboratoire, les problématiques oculaires sont également centrales en termes de Recherche. D'ailleurs, nous avons exploré les liens entre nutrition et protection de l'œil alors qu'aucune étude n'avait encore démontré l'intérêt d'un apport en micronutriments adapté, **à dose nutritionnelle.**

● Micronutrition et protection visuelle

L'œil est, en effet, un excellent modèle tissulaire pour la Micronutrition. Seule partie de notre cerveau en contact permanent avec l'environnement, il a besoin d'un très fort apport en micronutriments. D'ailleurs, il a la plus forte consommation énergétique (14 fois plus que le reste du corps).

Iris, cornée, rétine, film lacrymal, cristallin : il est possible d'apporter des micronutriments spécifiques qui vont optimiser le fonctionnement et ralentir le vieillissement de chaque zone de l'œil.

La gamme Visiobiane, développée par PiLeJe, répond, de façon concrète, aux problématiques visuelles actuelles en proposant des associations de micronutriments reconnus pour leurs effets protecteurs.

C'est autour de cette volonté commune de faire avancer la Recherche sur les troubles visuels et d'apporter des solutions de plus en plus performantes aux personnes touchées que notre laboratoire s'est associé à Retina France pour soutenir leur combat, au travers d'une aventure sportive, qui s'est déroulée entre le 07 et le 16 juin 2008.

● En tandem pour la vue

En tandem pour la vue, c'est le nom d'une manifestation originale organisée



par l'association Retina France. Plusieurs tandems se relaient au cours d'un périple de plus de 1 000 km. Leur particularité ? Juchés sur ces tandems, un pilote « bien-voyant » prête ses yeux à un pilote mal ou non-voyant ; l'occasion de mieux faire connaître les maladies de la vue à travers les villes étapes traversées mais également de participer à l'intégration de personnes déficientes visuelles, grâce au sport et au dépassement de soi.

Ces valeurs nous ont particulièrement touchées et c'est naturellement que nous avons souhaité apporter notre contribution à cet événement.

Nous espérons que c'est le début d'une collaboration fructueuse pour faire progresser l'information, la solidarité et la recherche sur l'ensemble des troubles oculaires.



En savoir plus sur Retina France

L'association RETINA France a été fondée en 1984 à l'initiative de familles touchées par des affections rétiniennes. Elle compte aujourd'hui plus de 21 000 membres et est reconnue d'utilité publique.

Son objectif est de :

- **Regrouper** les malades atteints de Dégénérescences Rétiniennes afin de les informer, leur apporter assistance sociale et humanitaire, les aider à surmonter leur handicap,
- **Promouvoir**, encourager, faciliter la Recherche thérapeutique en ophtalmologie directement ou par l'intermédiaire d'un Comité Scientifique, faire connaître les résultats de ces recherches et expérimentations,
- **Entreprendre**, d'une façon générale, par tous moyens, toutes actions susceptibles d'informer et d'intéresser le public et les malades sur les buts de l'Association, les résultats obtenus par elle et par les travaux des chercheurs et des scientifiques.

Aller plus loin :

- www.retina.fr
- **0810 30 20 50** (numéro Azur)

D'autres belles rencontres sportives, à partager avec PiLeJe



Les partenariats que nous nouons avec des sportifs de haut niveau sont avant tout liés à des rencontres et à des coups de cœur pour des personnalités hors du commun, à découvrir !

Handikapp-Nord : le défi d'Yves Néron-Bancel

Un paraplégique au-delà du cercle polaire... Un exploit sportif qui fait avancer la Recherche

Le projet Handikapp-Nord est un périple en handbike (vélo à mains) de plus de 4 600 km en 90 jours, destiné à récolter des fonds au profit de l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière (ICM). Un défi auquel s'attaque Yves Néron-Bancel, un jeune homme de 27 ans, paraplégique. L'occasion de prouver que l'on peut être atteint d'un handicap physique et réaliser un exploit sportif et mental, tout en faisant avancer la Recherche.

En lien avec les Thermes Marins de Monte-Carlo qui ont suivi Yves dans sa préparation, nous avons pu apporter, modestement, notre contribution en lui donnant les compléments alimentaires et produits diététiques nécessaires pour son aventure.

Notre route a croisé celle d'autres sportifs, notamment grâce à l'intermédiaire de

Denis Riché, spécialiste reconnu dans la Nutrition du sportif.

Aujourd'hui, nous sommes vraiment heureux de soutenir :

- Cécile Moynot : Course à pied
- Nicolas Reynes : Windsurf
- Valérian Sauveplane : Tir à la carabine
- Mélanie Skotnik : Saut en hauteur
- Magali Rousseau : Natation
- Laurent Vidal : Triathlon

Tous bénéficient d'un accompagnement nutritionnel et micronutritionnel personnalisé pour les aider à optimiser leur performance sportive tout en favorisant un état de santé optimal.

Valérian, Mélanie, Magali et Laurent ont été sélectionnés pour participer aux Jeux Olympiques de Pékin.

(Ce numéro du Trait d'Union a été imprimé avant les Jeux Olympiques de Pékin, nous ne sommes donc pas en mesure de vous donner leurs résultats mais nous suivrons leur parcours avec enthousiasme).

Cécile Moynot est une athlète d'une trentaine d'années, licenciée du club Endurance 72 depuis septembre 2004 pour la pratique de la course à pied. Elle rejoint l'équipe de sportifs que nous sommes heureux aujourd'hui de soutenir. Nous l'avons rencontrée et découvert une athlète rare, à la détermination sans faille aussi bien dans ses combats personnels que sportifs.

Td'U : En regardant votre parcours de plus près, on note que vous n'êtes pas tombée dans la marmite du sport dès votre plus tendre enfance ! Peut-on en savoir plus ?

CM : C'est plutôt le domaine de la musique qui s'offrait à moi ! Je suis issue d'une famille de musiciens. J'ai moi-même suivi une formation et suis diplômée du Conservatoire de Brest. Le sport est arrivé plus tardivement, progressivement. C'est à l'adolescence que j'ai commencé à courir. Une fois le bac en

poche, je suis partie à Rennes faire des études pour être manipulatrice radio. Je suis devenue anorexique progressivement, dès l'âge de 17 ans et ça m'a suivi pendant 7 années de galère.

Td'U : « 7 années de galère » ? Souhaitez-vous nous en dire quelques mots ?

CM : Ces années ont été très très difficiles. Pas seulement pour moi, mais aussi pour ma famille. J'ai « testé » de nombreux



établissements hospitaliers, mais tant que je n'étais pas prête à me sauver moi-même, que quelque part l'envie de vivre

ne renaissait pas, alors, quel que soit l'endroit où j'étais, cela ne pouvait pas marcher. Mais une étoile veillait sur moi, quelque part, et le jour où je n'ai plus réussi à me détruire, j'ai tout mis en œuvre pour vivre et me reconstruire.

Td'U : Comment êtes-vous revenue à la course à pied de haut niveau ?

CM : Après deux années de « découverte » de la course à pied, pendant lesquelles je me suis fait plaisir en allant sur les

courses qui me donnaient envie, j'ai intégré un petit club près de chez moi, en région parisienne. Mais j'avais toujours envie de mieux faire et j'ai eu la chance de rencontrer un personnage très connu de la course sur route qui m'a proposée de m'entraîner et d'intégrer son club. Je suis arrivée à Endurance 72. Venant de « rien » j'avais besoin et envie d'apprendre. J'ai fini épuisée et j'ai déclenché une mononucléose avec une hépatite virale l'année dernière à la suite de mon premier 100 km. J'ai traîné plusieurs mois à l'aveugle, en essayant dès que je le pouvais de recourir mais je n'ai fait qu'épuiser mon corps davantage.

Td'U : Décembre 2007... votre rencontre avec Nicolas Monnier et Denis Riché semble avoir marqué un tournant.

CM : Oui c'est vrai, Denis et Nico m'ont permis de me sentir mieux. Je ne force plus pendant l'entraînement, je vais à mon rythme, je fais beaucoup plus de qualité et de travail spécifique que de quantité. Je fais aussi beaucoup plus attention à ce que je mange et à ma récupération grâce aux conseils de Denis et aux produits adaptés et performants de PiLeJe.

Td'U : Comment le plaisir s'inscrit-il dans la pratique de votre sport ?

CM : J'ai toujours aimé courir. C'est un sport qu'on pratique en plein air, on découvre des paysages, on se découvre soi-même, on rencontre des personnes intéressantes, on partage certaines valeurs, ce sont sans doute certaines des raisons qui m'ont fait aimer ce sport. Et je prends toujours beaucoup de plaisir à courir.

Td'U : Une nouvelle sélection avec l'équipe de France début novembre pour le trophée Mondial de 100 km en Italie, une revanche sur la vie ?

CM : Cette deuxième sélection en équipe de France, je la leur dois ; Denis (Denis Riché), Nico (Nicolas Monnier), Thierry (Thierry Guichard), Benoît mon compagnon, PiLeJe, ils me supportent tous les jours et m'ont permis de me dépasser en ce début d'année 2008 malgré les soucis de santé que j'avais depuis juin 2007. Sans eux, je ne serais arrivée à rien. Je n'oublie pas mon club en Sarthe, l'Endurance 72, qui, à mon arrivée au Mans fin 2005, m'a beaucoup aidée et qui, depuis, continue à sa façon.