

## CONSEILS PRATIQUES EN MEDECINE DU SPORT

*Dr Michel LE FAOU*

Si l'activité physique régulière et modérée est bénéfique pour la santé, la pratique d'un sport de compétition, impliquant préparation et entraînement intensifs, change la donne et met la santé du corps en danger.

Un effort important, répété, transforme le corps, le rend acide, oxydé, enflammé et déshydraté. Pour lutter contre ces méfaits le sportif doit adapter son alimentation, son apport hydrique, sa récupération (particulièrement son temps de sommeil) et protéger son tube digestif, surtout son colon, son foie et son « mental ».

Voici quelques conseils de base :

- Supprimer des laitages (d'origine animale) et dérivés
- Ne consommer que des Huiles issues de première pression à froid
- Mastiquer longuement et assurer une bonne insalivation. La durée d'un repas est d'au moins 20 minutes.
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Plus en cas d'exercices physiques
- Supprimer les sucres blancs, raffinés dont les sodas et boissons sucrés.
- Eviter les produits contenant du Gluten, même si vous n'êtes pas connus comme intolérants au Gluten.

Ces conseils sont le minimum à suivre pour permettre une pratique sportive dans de bonne condition pendant de longues années. C'est essentiel pour prévenir la dégénérescence articulaire (ou de l'arthrose) et sauvegarder la santé.

D'autres part, tout sportif doit veiller à protéger son foie ou plutôt sa fonction hépatique en relation directe avec les muscles et s'assurer du bon fonctionnement de son colon.

Pour cela je lui conseille :

- D'éviter l'excès de boissons alcooliques, les aliments gras, consommer régulièrement radis noirs, artichaut, pissenlit et surtout comme complément alimentaire prendre du Desmodium Proculbens®.
- D'assurer une bonne qualité de son Microbiote en prenant régulièrement des symbiotiques (pre et probiotiques)
- De lutter contre la perméabilité du colon.
- De consommer régulièrement le MIAM Ô FRUITS\* 3 à 7 fois par semaine. Cette recette proposée par France GUILLAIN apporte des éléments nutritifs exceptionnels contribuant à la santé du corps, régule la fabrication des bonnes graisses. Le M Ô F remplace le repas.

Le MIAM Ô FRUITS peut être consommé comme apport alimentaire énergétique avant une compétition.

*\*Aller sur la page MIAM Ô FRUITS*

Pour faire face à l'effort, qu'il s'agisse de la compétition ou de l'entraînement, bien choisir les produits est important.

Je préconise la gamme NUTRATLETIC® du Laboratoire LESCUYER. Ces produits ont fait l'objet d'études médicales confirmant leur efficacité. Ils sont certifiés non dopant.

La gamme se décline 3 présentations :

- NUTRATTENE® à boire pendant la période entre le repas et le début de l'effort avant,,
- NUTRAPERF® pendant l'effort et
- NUTRARECUP® après l'effort pour la récupération

Pour aider et maintenir l'échauffement et la préparation musculaire faire un massage en friction avec l'Huile de Massage GAULTHERIE & ARNICA® du Laboratoire PURESENTIEL

En cas de blessure non hémorragique :

Appliquer immédiatement du **FROID** sous forme de

- Spray,
- Cubes de glace, Poches Réfrigérées en protégeant la peau
- **CRYO PURE® Gel**, Roller ou Spray, directement sur la peau

Puis appliquer de **l'Argile Verte Illite®** 1 à 2 fois par jours, vous commencerez le traitement vers la guérison.