



Conseils & Recettes

L'été, faut-il se priver ?

PAR STÉFANE GRAND *

Comme chaque année, une saison en efface une précédente. Comme à chaque saison, nos actions et nos réactions doivent être adaptées à l'environnement qui nous entoure. Chaude, sèche mais aussi récréative et exigeante de par le calendrier des courses estivales, l'été devient LA saison d'application de règles de vie strictes et qualitatives.

Sur le plan de l'hygiène, privilégier :

- Un lever matinal pour profiter au maximum de la fraîcheur et assurer un entraînement sans trop de contraintes physiologiques
- Des équipements légers et adaptés à l'exposition solaire. Seule saison propice à la production de vitamine D, il ne faut jamais perdre de vue que la surexposition solaire est très nocive. Protégez-vous en portant casquette, chapeau, bob, et utilisez un filtre solaire efficace pour lutter contre les coups de soleil*, tout en vous exposant de manière progressive.
- Laissez respirer vos pieds... L'été voit pulluler les problématiques de mycoses aux pieds des athlètes. Transportez dans votre sac de sport des tongs et testez une recette de synergie d'huiles essentielles anti mycose**.

Sur le plan alimentaire, opter pour :

- Les gaspachos, les salades de fruits frais et de légumes, les plats marinés (poissons et viandes) doivent occuper une grande place dans votre alimentation
- De l'eau ! Riche en bicarbonates si possible. Ainsi que des jus de fruits frais, des extractions de jus de légumes ou fruits.

Sur le plan environnemental, ne pas oublier que :

- L'été est pour beaucoup la période des vacances. Pour ceux qui ne pourraient pas lâcher trop soudainement l'entraînement, informez-vous en amont sur les différents lieux où courir, nager, faire des exercices musculaires...
- Attention, la turista existe bel et bien*** !

- Le chikungunya et autres parasites handicapant existent dans certains lieux. Quelques précautions à mettre en place : s'habiller des pieds à la tête à la tombée du jour, disposer d'une moustiquaire et d'un fort ventilateur durant la nuit, utiliser deux types de répulsifs à moustiques - pour votre environnement (marques naturelles proposées en parapharmacie et pharmacies) et pour votre corps****.

L'été est vraiment la bonne saison pour utiliser son capital énergétique, tout en « l'épargnant » le plus possible en vue d'une nouvelle période de l'année : la rentrée et l'automne ! Bonnes vacances à tous !



* Recette d'huile de protection solaire :

- 30ml d'huile végétale de pépins de framboise
- 15ml d'huile végétale de germe de blé
- 20 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 1 pointe de couteau de mica bronze (pour une meilleure couverture solaire)

** Recette de synergie d'huiles essentielles anti mycose :

- 20 gouttes d'huile essentielle de cannelle de ceylan écorce
- 20 gouttes d'huile essentielle de Palma rosa
- 40 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- 40 gouttes d'huile essentielle de lavandin

*** Recette naturelle contre la turista :

- Prendre une goutte d'huile essentielle d'Origan compact 2 à 3 fois par jour en la diluant dans une cuillère à café d'huile végétale d'olive. Maximum 3 jours.

**** Recette de synergie répulsive anti moustique :

- Huile essentielle Citronnelle de Ceylan : 2 ml
- Huile essentielle Géranium Rosa : 2 ml
- Huile essentielle d'Eucalyptus citronné : 2 ml
- Huile végétale de noisette (pouvoir très pénétrant dans la peau) : remplir jusqu'à 30 ml (QSP 30 ml)



IDÉES DE RECETTES ALIMENTAIRES ESTIVALES :

1. Petit-déjeuner énergétique

½ banane, 1 cuillère à soupe d'huile de colza-olive, ½ jus de citron, 1 cuillère à café de spiruline, quelques fruits frais, 2 à 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 1 yaourt de brebis. Mélanger le tout et déguster simplement avec une tasse de thé vert ou une infusion de verveine - mélisse.

2. Dessert Pana cotta spiruline-framboise

Pour la panna cotta : 250 ml de crème de soja, 250 ml de lait d'avoine, 3 cuillères à soupe de sucre de canne blond, 3 cuillères à café de spiruline, ½ cuillère à soupe de purée de noix de cajou, 1 à 2 cuillères à café de maïzena.
Pour le coulis de framboise : 125 g de framboises, 100 ml d'eau, 50g de sucre de canne blond.

3. Pour accompagner l'effort

100gr d'amandes effilées, 50gr de noisettes, 50g de flocons d'avoine, 130gr de dattes, 30gr de chocolat noir à 75% minimum, ½ jus de citron pressé, 40gr de spiruline. Mélanger le tout dans un mixeur en suivant l'ordre énoncé des ingrédients. Filmer dans un film alimentaire puis mettre au congélateur pour durcir la préparation. Lorsque vous l'utiliserez pour l'entraînement ou en compétition, vous découperez la plaque préparée en petits morceaux.

4. Un smoothie à la spiruline

1 demi laitue, 1 verre du jus de pomme, 1 verre d'eau, 200g de tofu soyeux, 1 cuillère d'oléagineux de votre choix (amandes, noisettes, cacahuètes), 4 figes, 2 cuillères à soupe de sirop d'érable, d'agave ou de coco et 2 cuillères à café de spiruline en poudre. Mélanger progressivement les ingrédients dans un mixeur, puis servez frais.

Bien entendu des précautions d'usage s'imposent pour les enfants, les femmes enceintes, les personnes épileptiques et allergiques.

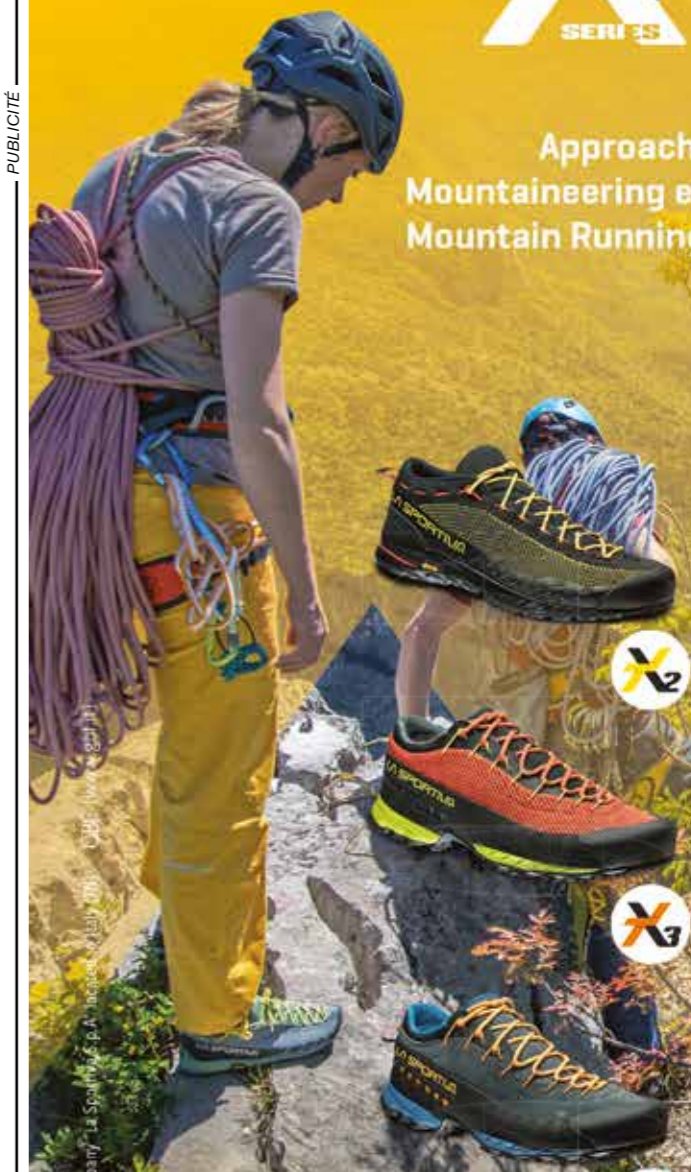
* STÉFANE GRAND

Infirmier urgentiste
Coach / consultant en Santé Globale
Enseignant à l'UFS STAPS Lyon 1 –
FormaSport – IFSI Chambéry
**Consultation / Conférences –
ateliers sur demande
06 305 589 09**

PUBLICITÉ

TRAVERSE X

SERIE 45



Approach,
Mountaineering et
Mountain Running

LA SPORTIVA
innovation with passion

www.lasportiva.com • Become a La Sportiva fan

@lasportiva

