



N°25

MAI-JUIN 2017

MONDADORI FRANCE

# Vital

**FAN DE VÉLO!**

**VACANCES  
EN 2 ROUES**  
MATOS, NIVEAU,  
CIRCUITS...  
VOTRE GUIDE  
COMPLET

*évasion*

Prête pour un  
**TREK**  
au bout du  
monde ?



**RUNNING  
LE MARATHON**  
Mon prochain défi !

**JE M'Y METS!**

LE SECRET  
DE MA VITALITÉ

**JE MANGE  
ACIDO-  
BASIQUE**

Les bonnes raisons  
de s'y mettre et  
les menus d'experts

**NOUVELLES  
KUBRIQUES**

- **Instagram**  
5 influenceuses  
healthy food  
qu'on like!
- **Appli Freeletics**  
le coaching  
qui cartonne!

+ **MUSCLÉE**

+ **FINE**

+ **TONIQUE**

# MIX & MATCH

**10 PROGRAMMES SPORTIFS BLUFFANTS**

*(les bonnes combinaisons, le rythme idéal)*

By **TOP Santé**    

L 12300-25-F: 3,95 € - RD

BEL: 3,60 € - ESP: 3,80 € - GR: 3,80 € - DOM S: 3,90 € - ITA: 3,80 € LUX: 3,60 €  
PORT CONT: 3,80 € - CAN: 5,50 \$ CAN - MAR: 40 DH - TOM S: 600 CFP - CH: 4,50 FS - TUN: 8 DTU



Vital

N°25 MAI-JUIN 2017

## LES PROS DE VITAL



**Vincent Viet**, coach de La Parisienne, consultant sport, [vincentviet.com](http://vincentviet.com)



**Florence Piquet**, diététicienne nutritionniste



**Jean-Charles Schnebelen**, docteur en pharmacie, spécialisé en aromathérapie et phytothérapie



**Isabelle Auouzerat**, diététicienne nutritionniste



**Frédéric Paupert**, coach sportif



**Marie-Caroline Savelieff**, diététicienne nutritionniste



**Michaël Carminat**, journaliste expert vélo de route



**Muriel Vandermeulen**, fondatrice et éditrice de [Ellesfontduvelo.com](http://Ellesfontduvelo.com)



## C'EST DIT, J'ME LANCE!

En cette saison des marathons... ça nous titille drôlement d'accrocher un dossard au départ d'un 42 km et des poussières. Face à l'incroyable challenge qu'il représente (non, ces mots ne sont pas trop forts), certaines d'entre nous peuvent, malgré tout, rester dubitatives. Même chez Vital ! Parce que justement, ici, on est entourées de différents profils de sportives. Des plus aguerries qui se préparent à cette course en enchaînant sans relâche 72 séances d'entraînement hebdomadaires pour respecter un planning de ministre en campagne présidentielle... à la plus inexpérimentée qui, pour la beauté du sport et des photos Instagram, se lance dans l'aventure, entre deux cours de yoga. C'est pour ça qu'à la rédac, nous avons souhaité que notre chère Cécile Bertin vous accompagne dans votre nouveau défi. Tu tut, pas de panique ! Entre le programme de folie imposant 6 sorties par semaine, rupture avec la vie sociale et moments de découragements compris, au training à l'arrache avec séances improvisées à 2 semaines du jour J... il y a un monde ! Celui du training bien pensé, réalisable, avec un objectif atteignable ; bref, celui que nous vous proposons. En demeurant consciente qu'il s'agit quand même d'un vrai investissement et défi personnel, hein ? Alors, les filles, tandis que le marathon de Paris vient de s'achever, que ceux de Madrid, Belgrade, Londres, Vienne, Hambourg... s'annoncent et nous font sacrément envie... si on se challengeait pour la rentrée ? Et d'ici là, profitez des courses du printemps comme autant de petits cailloux semés sur le chemin du Graal !

LA RÉDAC

## NOUVEAU!

**VENEZ DÉCOUVRIR  
NOTRE NOUVEAU SITE  
TOUT BEAU TOUT NEUF !**  
[http://forum.topsante.com/  
forum/45-forme-by-vital](http://forum.topsante.com/forum/45-forme-by-vital)



**Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux** pour suivre l'actu des coulisses de Vital ! Sur Facebook, Instagram et Twitter !  
**@vital\_mag #vital #vitalmagazine #vitalchallenge #sport**

**ÉCRIVEZ-NOUS !**  
[vital.jemag@mondadori.fr](mailto:vital.jemag@mondadori.fr)

Retrouvez votre **prochain numéro de Vital mi-juin 2017**

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LORSQU'ON PAPOTE NUTRI ENTRE SPORTIFS, ON EN VIENT FORCÉMENT À ABORDER LA QUESTION DE L'ACIDO-BASIQUE. DE CES ALIMENTS QUI AIDENT À CONTREBALANCER L'ACIDITÉ DE L'ORGANISME ET DU BIEN-ÊTRE QU'ON PEUT EN TIRER... ON VOUS EXPLIQUE !

*Dossier réalisé par Anne Dufour, Carole Garnier et Julie Martory*



# Je mange ACIDO- BASIQUE

LE SECRET DE MA VITALITÉ



L'équilibre acido-basique, c'est quoi exactement ? Il s'agit en réalité de l'équilibre chimique interne de notre corps. « Comme tout être vivant, notre organisme ne peut survivre et s'épanouir que dans un cadre précis (pH strict, teneur en minéraux, oxygène, etc.), explique le docteur Jean-Charles Schnebelen. Lorsque l'équilibre acido-basique est respecté, tout va bien. Sinon, les cellules travaillent mal. » Comme si l'on faisait pousser une plante dans une terre qui ne lui convient pas ! « L'équilibre acido-basique résulte de notre hygiène de vie, de notre alimentation et de l'ensemble des activités corporelles (digestion, sommeil... ) », poursuit notre spécialiste. Fruits et légumes, eau, calme et respiration profonde sont « basiques » ; protéines (viandes, poisson, œufs), stress, pollution, sport excessif « acidifient ». Il est impératif de trouver un bon équilibre entre tout cela. Hélas, notre vie moderne prédispose souvent à un excès d'acidité. Mais pas de panique, on peut y remédier !

## NOS EXPERTS



**Jean-Charles Schnebelen**, docteur en pharmacie, spécialiste en phytothérapie



**Isabelle Aouizerat de Vaugelas**, docteur en pharmacie, diététicienne-nutritionniste, spécialisée en micronutrition



**Florence Piquet**, diététicienne-nutritionniste, auteur du « Guide de l'équilibre acido-basique » (éd. Thierry Souccar) et créatrice de Nutrition Sereine ([Nutritionsereine.fr](http://Nutritionsereine.fr))

## TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Il va falloir jongler entre les aliments acidifiants mais dont on n'a pas envie de se passer car il faut bien se faire plaisir de temps en temps (charcuterie, pâtisserie...) et les bons produits alcalinisants (végétaux) pour équilibrer le pH de notre organisme. On vous explique dans ce dossier pourquoi cette méthode nutritionnelle dite « alcaline » dont tout le monde parle s'avère particulièrement importante chez nous, les sportifs. Et vous verrez, vous en constaterez très vite les bienfaits ! Prêtes à chasser l'acide ? C'est parti ! \*

# CHEZ LES SPORTIFS,

## l'importance de l'équilibre acido-basique

L'équilibre acido-basique c'est important, on l'a bien compris. Mais plus encore chez les sportifs ! Parce qu'il est le garant d'un fonctionnement optimal de différents processus physiologiques impliqués dans les perfs et la récup. Démonstration.

*par Julie Martory*



## POUR GARDER DES OS SOLIDES

En présence d'acidité, l'organisme va mettre en place différents processus de correction ou de compensation. L'un de ces systèmes « tampons » : puiser dans les réserves d'éléments basiques.

« Pour neutraliser cet excès d'acide, le corps mobilise du citrate et du bicarbonate osseux. Comme ils sont liés au calcium, celui-ci est éliminé dans les urines et manquera par conséquent au squelette », explique Florence Piquet, diététicienne-nutritionniste. Lorsqu'il perdure, ce processus peut entraîner une déminéralisation de l'os, qui sera alors plus fragile – et donc davantage exposé au risque de fracture, surtout si l'on pratique un sport violent. « Des os solides sont aussi garants d'une meilleure fonction musculaire, car les muscles sont attachés aux os », ajoute la diététicienne.

## POUR PROTÉGER SES REINS

La pratique sportive, surtout lorsqu'elle est intensive ou mal préparée, sollicite les reins. Organes d'élimination, ils doivent en effet travailler davantage pour éliminer les déchets générés pendant et après l'effort physique. Par ailleurs, parce que protéines = muscle, le sportif a souvent tendance à adopter un régime riche en protéines. « Or le métabolisme des protéines sollicite lui aussi beaucoup les reins. De plus, ce sont souvent des protéines animales, moyennement à fortement acidifiantes, qui vont donc favoriser l'acidification de l'organisme. Et qui dit acidose dit augmentation du risque de calculs rénaux », souligne la spécialiste.

## SPORT ET ÉQUILIBRE ACIDE-BASE : DO/DON'T

### Les bons réflexes alcalinisants

- Bien s'hydrater au quotidien pour favoriser l'élimination des charges acides et favoriser le travail des reins.
- Après le sport, choisir une eau bicarbonatée (Vichy, St-Yorre) pour tamponner l'acidité posteffort.
- Accorder une place plus importante aux protéines végétales (soja, haricots rouges, lentilles, quinoa, amande...), moins acidifiantes que les protéines animales.
- Consommer des fruits et légumes à chaque repas, nos armes alcalines.
- Varier les sources de glucides.

La patate douce, par exemple, est intéressante en terme d'index glycémique (= énergie longue durée) et d'indice PRAL (qui mesure l'effet alcalinisant sur l'organisme).

### Les erreurs fréquentes qui contribuent à une acidification

- Consommer trop de protéines animales.
- Boudier les légumes au profit des féculents pour faire des réserves de glycogène.
- Consommer trop d'aliments salés pour compenser la perte de sodium via la transpiration.
- Abuser des boissons de l'effort riches en sels acidifiants.

## SPORT ET ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE : LIAISONS DANGEREUSES ?

Une pratique sportive intense peut mettre à mal l'équilibre acide-base. À l'effort, le muscle consomme des graisses ou des sucres qui sont brûlés par l'oxygène, entraînant la production de déchets. En l'occurrence, de l'acide lactique si le sucre est brûlé avec un apport insuffisant d'oxygène. Le risque étant d'accumuler cet acide lactique, contribuant à une acidose. En revanche, un entraînement bien mené permet de développer la capacité respiratoire, et donc de favoriser l'évacuation des ions H<sup>+</sup>, marqueurs de l'acidité.

## POUR PRÉSERVER SES MUSCLES

Pour neutraliser l'acidose, le corps peut puiser dans la masse musculaire pour utiliser la glutamine, l'un des 20 acides aminés, ces briques qui composent les protéines. En se liant aux ions hydrogène, cette glutamine servira alors de tampon contre l'acidité. Revers de la médaille : à la longue, ce phénomène peut entraîner une dégradation des protéines musculaires et donc une perte de la masse musculaire, outil de base du sportif. A contrario, les études ont montré qu'un régime basifiant permettait une meilleure prise de masse musculaire.

## POUR ÉVITER LES BLESSURES ET LES DOULEURS

Des tendinites à répétition, des crampes fréquentes, des douleurs musculaires ? Il faut peut-être aller voir du côté de l'équilibre acide-base. Les charges acides non éliminées peuvent en effet s'accumuler dans les tissus conjonctifs mous, notamment les tendons, altérant leur bonne oxygénation. À la clé : des douleurs à l'entraînement, un risque accru de pathologies ostéotendineuses, à commencer par des tendinites – qui sont, rappelons-le, une inflammation du tendon. Et lorsque l'on sait que l'acidose favorise le terrain inflammatoire, on peut vite entrer dans le cercle vicieux de l'inflammation.

## POUR ÊTRE PLUS PERFORMANT

Le pH de notre organisme est régulé très précisément afin de favoriser un fonctionnement optimal du corps dans sa globalité. « En présence d'une acidose métabolique, l'acide s'installe dans tous les tissus. Les cellules ne fonctionnent plus aussi bien et sont moins oxygénées », résume la pro. Le rendement énergétique au niveau cellulaire est donc moins efficace. Résultat : on perd en performance durant les séances, on a du mal à récupérer et on traîne une fatigue chronique. \*