

AUTOUR DU CHALLENGE

Aux fêtes, on mange «ses jokers»

DES BULLES ?

Il y en a un peu plus, je vous le sers quand même ? «Les alcools les moins mauvais sont le vin rouge (le blanc est trop acide) et les bulles comme le champagne ou le crémant. L'idéal, c'est de boire deux verres d'eau entre chaque verre d'alcool. Ceux qu'il faut vraiment éviter sont dans la catégorie des cocktails sucrés et, le pire du pire, c'est le pousse-café. La bière, je n'en parle pas trop parce que ce n'est pas ce qu'on prend généralement pendant les fêtes mais on pourrait imaginer de la pils ou une spéciale. Même si c'est plus riche que le champagne.»

Trop... c'est trop ! Manger le plus sainement possible, oui ! Manger trop sainement... non. «Une cure de detox avec des artichauts ou des radis noirs, c'est conseillé 7 à 10 jours après les fêtes pour retrouver son rythme de croisière. On dit qu'il faut faire attention deux jours par jour d'écart. Donc, ici, c'est bien de faire 8 jours. Mais faire de trop, c'est aussi mauvais. Le danger d'une perte de poids trop rapide, c'est une diminution de la masse musculaire et de la masse maigre. On perd de l'eau et du muscle or on visait une perte de graisse. On fait pire que bien. Ceci dit, les fêtes tombent bien, dans une saison un peu morte pour les courses.»



Damien Pauquet, nutritionniste du sport, conseille la course à jeun dans les matinées du 25 décembre et du 1^{er} janvier.

Diététicien et nutritionniste du sport, Damien Pauquet est le coach qu'aiment rencontrer les coureurs avides de bons conseils.

● Interview : Pierre LEJEUNE

Damien Pauquet, en cette période d'hiver, quels sont les risques sur notre organisme ?

Il y a deux gros risques. Le premier, c'est un risque de blessures liées au froid qui a un impact sur la musculature (tendons et muscles). Il faut être sec, affûté... Mais avoir un minimum de réserves. Il

faut veiller à avoir les bons apports, notamment avec du poisson (thon et saumon), des fruits secs (noix, noisettes...) et un peu de graisse (huile d'olive ou de colza). Il faut éviter les carences. Le deuxième risque, c'est l'infection. Il faut privilégier les antioxydants en misant sur des fruits et légumes variés et colorés. Il y a donc des risques de fatigue, de maladie et de blessures. Il n'y a pas une alimentation spécifique à l'hiver mais il faut bien s'échauffer.

En période de fêtes, les écarts sont fréquents...

On va manger beaucoup plus gras donc il faut faire attention entre les repas en consommant le moins de graisse possible. Il faut boire beaucoup d'eau et de potage

pour bien nettoyer le corps. On va aussi diminuer les féculents le soir, il vaut mieux les prendre à midi. Car, avec les week-ends plus gras, on risque une prise de poids.

Gras, c'est le lot des repas des 24 et 31.

On va utiliser les jokers pour les réveillons. Mais il est préférable de limiter les apéros en prenant, avant, un gros bol de soupe ou de l'eau. Cette technique permet de diminuer les aliments comme les zakouski ou les cacahuètes. On mange forcément plus gras.

Le lendemain, course ou décrassage ?

C'est une bonne question. L'idéal, c'est un décrassage de 40 ou 50 minutes. Il faut le faire à jeun pour nettoyer le corps. Un entraînement intensif ou une compétition

sont à proscrire si on a bu de l'alcool. Le corps étant chargé de toxines, l'organisme est impacté et on prend un gros risque de blessure, de déchirure ou d'élongation. Personnellement, je déconseille l'effort intense, surtout si on a bu de l'alcool.

Quel est le régime de «reprise» ?

Cinq à sept jours après les réveillons, on peut faire un régime detox. Soit on fait un jeun avec de l'eau, des tisanes, du jus de citron et de la soupe durant 5 jours (maximum 7). Soit on fait une monodiète avec des pommes le 5 janvier, des brocolis le 6, du poulet le 7... C'est une cure nettoyante. Soit on mange normalement mais uniquement de la viande blanche ou du poisson, ni bœuf ni porc. ■

La tête dans les étoiles, les pieds sur terre

Première saison sur le Challenge et déjà un podium final. Florent Wertz s'est jeté, avec succès, dans le grand bain du jogging.

Pour une première saison sur le Challenge, le Limbourgeois Florent Wertz a tapé fort. Leader de son classement en mars, il est parvenu à ponctuer sa saison 2014 d'une 3^e place en Espoir garçon et de deux succès (Gemmenich et Manihant). «J'ai toujours été



DR Wertz

Florent Wertz, 15 ans, se voit bien mêler jogging et natation.

sportif et, cette année, je me suis tourné vers mon second sport favori en m'inscrivant au Challenge et au club des Hautes Fagnes, débute ce jeune de Bilstain. Ici, je finis 3^e mais les deux premiers ont 18 ans or je n'en

ai que 15. J'ai gagné deux courses, quand ils n'étaient pas là.» L'adolescent a quitté le bain pour plonger dans la course à pied. «J'ai commencé le sport avec la natation, de 8 à 14 ans. Je pratiquais 8 à 9 h par semaine au club du Dison Welkenraedt Swimming Team. J'ai dû arrêter à cause de l'école. Avec ce sport, j'ai pu faire quelques compétitions en région parisienne mais aussi à Anvers (pour une finale). Ma distance ? Le 100 m brasse !» La natation lui est bénéfique dans son nouveau sport, surtout au niveau du souffle. «Pour la condition physique, ça aide ! En troisième secondaire, à l'école Saint Joseph de Welkenraedt, nous avons participé à un duathlon. J'ai terminé

premier avec plus d'une minute d'avance, surtout grâce à la natation.» Ce succès glané au nez et à la barbe (à peine présente) des 3^e et 4^e de son école a jeté les bases d'une future passion. «J'aimerais, à terme, tenter des triathlons. Fin d'année scolaire, il y a un triathlon avec l'école, ce serait l'occasion d'essayer.»

Un essai mesuré et calculé, pour ce fan de mathématiques. «L'informatique, l'aéronautique, la conquête de l'espace et les maths sont mes autres passions. Peut-être ferais-je ingénieur industriel... Ou l'aérospatial.» La tête dans les étoiles, les pieds sur terre, tel sont les challenges pour l'avenir de Florent Wertz. ■ P.lj.