

**NOUVEAU**



LE 1<sup>ER</sup> MAGAZINE DE COURSE À PIED 100% FÉMININ

# RUNNING

#21

POUR ELLES

Février / Mars 2014

**PROGRAMME**  
**LANCEZ-VOUS**  
**SUR UN TRAIL**

**Forme**

**4 STRATÉGIES**  
**ANTI-BLESSURE**

**PROGRESSION**  
**COMMENT**  
**RESTER À 100% ?**

**ENTRAÎNEMENT**

**GAGNEZ**  
**EN VITESSE**  
**SUR COURTES DISTANCES**

**QUIZZ**  
**PRÊTE POUR LE**  
**MARATHON ?**

**TRAINING**  
**TESTEZ LA CORDE**  
**À SAUTER !**

**DIÉTÉTIQUE**  
**TOUS LES RÉGIMES**  
**À LA LOUPE**

**INTERVIEW**

**SOPHIE**  
**DUARTE**

**EN ROUTE POUR**  
**LES PROCHAINS J.O.**



L 11870 - 21 - F : 4,95 € - RD





Question  
Réponse

**JE VIENS DE COMMENCER MA PRÉPA MARATHON ET JE ME DEMANDAIS SI JE DEVAIS PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR M'AIDER À TENIR LA DISTANCE.**

Aurore, Brest

**D**e quoi s'agit-il lorsque l'on parle de compléments alimentaires ? Une directive européenne s'est penchée sur le sujet et répond de façon claire et précise : ce sont « des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ». Avant toute chose, il est bon de rappeler que l'intérêt de ces compléments est justement de « compléter » un manque. Si vous n'êtes pas carencée, vous n'en avez pas besoin. Et pour le savoir, il faut faire un bilan sanguin régulier qui vous permettra de faire un état des lieux de vos « compteurs » pour voir s'il y a besoin de remettre un peu d'huile dans les rouages. Il faut éviter l'automédication dans ce cas précis parce qu'il y a des risques d'accumulation ou d'interaction avec d'autres traitements. Point important à signaler : lorsque votre médecin vous demande si vous

prenez des traitements, précisez-lui justement si vous consommez des compléments alimentaires. Un grand classique chez nous les femmes reste la carence en fer qu'il est très facile de traiter en veillant à rééquilibrer son alimentation avant tout. Seules les femmes souffrant de règles abondantes doivent s'orienter vers un apport supplémentaire. De même il est important de signaler à votre médecin si vous avez adopté un régime végétalien pour qu'il vérifie que vous ne souffrez pas de carence en vitamine B12 et en fer justement, deux nutriments essentiellement apportés par les aliments d'origine animale.

Gare en tout cas aux idées reçues : ce n'est pas parce que cela n'a aucun effet en apparence, que les compléments alimentaires sont totalement inoffensifs. Et cela peut se révéler néfaste pour votre santé sur le long terme. L'argument naturel – « ça vient des plantes » – n'est pas plus recevable puisqu'il y a dans la nature des substances mortelles ! Et l'argument « si c'était mauvais pour la santé, on ne pourrait pas l'acheter en pharmacie »... Comment dire... Vous savez comme moi, à la vue des débats qui agitent régulièrement les médias, que même une AMM n'est pas un gage de sécurité. Pour conclure la bonne démarche consiste à profiter de votre visite annuelle pour votre certificat médical pour faire un bilan sanguin



complet et voir ensuite avec votre médecin traitant ou votre médecin du sport si vous avez besoin d'un petit coup de pouce. Mais avant tout, veillez à manger de façon saine et équilibré, c'est ça le vrai secret !

**Quelques substances toxiques par accumulation : chrome, cuivre, fer, fluor, iode, manganèse, sélénium, vitamine A, vitamine D, vitamine E, vitamine K, zinc.** Source : BaseTox'In

**Le truc en + :** surtout, ne faites pas faire vos analyses après une course un peu longue comme un marathon ou pire, un ultra, les résultats feraient peur à votre médecin et ne voudraient pas dire grand-chose. Il faut laisser le temps à votre organisme de corriger lui-même les anomalies que cet effort, hors norme, a engendrées.

**LES + PRODUITS**

Le secret de jeunesse des Japonaises ? La perle et le curcuma qui aident à conserver des articulations en bonne santé.



**Bimont Restructuration, 49 € le pot de 90 gélules de 500 mg** ([www.laboratoiresbimont.fr](http://www.laboratoiresbimont.fr) et 04 75 00 95 43).

La sève de bouleau active le drainage, élimine les acides, détoxifie et reminéralise l'organisme. Une cure idéale au printemps !



**Pure sève de bouleau des Alpes, Holiste Nature, 23 € les 1,5 L,** ([www.sevedebouleaufraiche.com](http://www.sevedebouleaufraiche.com) - 03 85 25 42 67)