

# L'hygiène de vie d'un sportif de haut niveau

**Rosa GANGLOFF, sportive de haut niveau se doit d'avoir une hygiène de vie stricte et irréprochable passant par une alimentation saine et équilibrée, un sommeil réparateur et d'autres restrictions (alcool, tabac, dopage...).**

Passionnée de course à pied, Rosa GANGLOFF, 56 ans, handicapée visuelle, est athlète de haut niveau. Elle prépare les jeux paralympiques de Paris sur l'épreuve du marathon. A l'occasion d'une interview réalisée le 8 décembre 2023, par les élèves du collège Le Cèdre, Rosa aborde l'importance de son hygiène de vie dans sa préparation.

## Quotidien et hygiène de vie

Rosa GANGLOFF a une hygiène de vie spécifique en tant qu'athlète. Son emploi du temps précis et détaillé reste identique chaque jour : « je me lève, je fais ce que j'ai à faire dans mon quotidien, je m'occupe de mes chats et de mes chiens puis je pars courir deux heures. Après je rentre et je me mets à table. Après mon repas, je fais ma sieste. Je vais entraîner car je suis entraîneur sportif puis je me réentraîne avec les adultes ». Rosa GANGLOFF affirme aussi avoir une hygiène de vie plutôt saine et propre, qui est la même depuis toujours et restera exemplaire même après le sport. Elle conseille surtout de ne jamais mettre son nez dans le dopage car cela provoque des problèmes de santé. Le sportif de haut niveau ne s'improvise pas et respecte donc une hygiène de vie stricte y compris dans son alimentation et son sommeil.

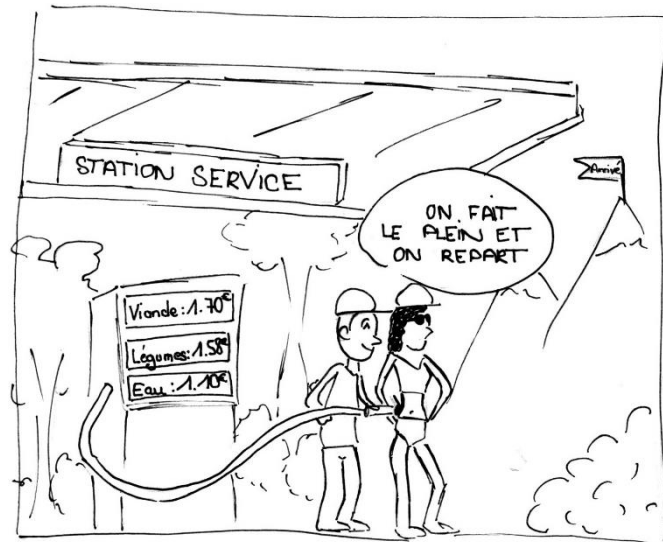
## Alimentation et hydratation

Avant et après une course, Rosa consomme des féculents, des légumes et des protéines (viandes). Elle dit « que l'alimentation est notre carburant » mais attention il ne faut pas prendre du mauvais « carburant » comme le fast-food qui n'est pas bon pour la santé et « dégueulasse ». « Les pâtes, le riz, la viande et une alimentation saine font partie du

cheminement du sport ». Quant aux boissons, Rosa boit essentiellement beaucoup d'eau pour l'hydratation et la récupération mais aussi des boissons énergisantes pour se rétablir. Rosa dit quelle n'est pas du genre à prendre 15kg. Elle mange de tout mais avec modération. « Des fois, on peut craquer et manger des cochonneries, c'est très bon le sucre mais si je mange un peu costaud le midi, je mange moins le soir ». L'alimentation de Rosa doit être mesurée pour être performante et éviter le surpoids. Ce qu'elle mange doit être adapté à ses performances. Tout comme son alimentation, son sommeil est aussi régulier.

## Le sommeil

Rosa GANGLOFF surveille son sommeil, elle lui accorde beaucoup d'importance. En plus de sa nuit, elle s'impose une sieste quotidienne. Comme elle le souligne, des études ont prouvé que le sommeil est un « facteur réparateur » dans le sport comme dans la vie en général. « Si vous ne dormez pas, votre cerveau est fatigué, tout ce qui est neurones, ça ne capte plus rien, le cerveau n'enregistre plus rien et c'est fini. » précise-t-elle. Ainsi pour elle,



le sommeil permet à notre corps de récupérer, à notre cerveau de maintenir toutes ses capacités. De même, les personnes malades ont besoin de sommeil pour bien récupérer. Le sommeil a donc une place primordiale dans la récupération des sportifs de haut niveau.

## Ce qu'il faut éviter

Avant une course, il faut s'abstenir de tout ce qui est acide et plutôt privilégier les féculents et les protéines. L'acidité crée des maux de ventre (ça peut même faire vomir).

Il faut éviter les excès de nourriture et ne pas se laisser emporter et attirer par le dopage par exemple.

De plus, il faut surtout se protéger de la « bêtise humaine » comme les personnes de votre entourage pouvant parfois être malveillantes, en donnant des conseils inadaptés qui tirent vers le bas. « Evitez les abrutis » ! conseille t-elle.

SOULIER Ambre, OLIVEIRA-SANTOS Gonçalo et SOUQUE Killian