

Il tord le cou aux idées reçues

NUTRITION ■ A l'invitation du **Centre thermal** et du Tryverdon, Olivier Bourquin, expert en alimentation et préparation sportive, a donné une conférence sur son sujet de prédilection, en fin de semaine dernière.

On le tiennait pour acquis: les régimes ne servent à rien. C'est en tout cas ce que martèle Olivier Bourquin devant une centaine d'intéressés tout ouïe. «En moyenne, une femme de 40 ans a déjà fait seize régimes. Si le procédé fonctionnait, ça se saurait», renchérit celui qui est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la nutrition. Un thème qui lui est cher et pour lequel il a accepté de partager une partie de ses connaissances dans une **salle du Grand Hôtel des Bains**. L'occasion, surtout, de démentir clichés et légendes urbaines qui circulent lorsqu'il est question d'alimentation, sportive ou non.

L'alcool, le lait et le light, c'est non

Entraîneur fédéral d'élite à Swiss Olympic et ancien responsable de la préparation physique de la Fédération suisse de tennis, l'homme n'est pas là pour servir la soupe et rassurer ses auditeurs. «L'alcool: bon ou pas?, questionne-t-il ainsi face à un auditoire prêt à brandir le fameux: *un verre de temps en temps...* Pas bon! Les rares effets positifs, dont celui procuré par les antioxydants, sont largement contrebalancés par le côté néfaste de ce genre de boissons. Sauf que la coutume est largement répandue aujourd'hui: bon nombre de personnes font du sport pour aller se torcher juste après.» Déception contenue dans l'assemblée.

«La consommation annuelle de sucre est passée de 5 à 7 kg dans les années 70 à 40 kg aujourd'hui.»

Le lait, breuvage aussi idolâtré que controversé, en prend également pour son grade. «Le souci avec le lait, ce sont les lobbies qui sont derrière et qui tirent les ficelles, à grands coups de publicité et de slogans: *mangez trois produits laitiers par jour*. Ce que je remarque parmi les sportifs qui font appel à mes services, c'est que ceux qui choisissent d'arrêter le lait se portent généralement très bien», détaille celui qui a lancé sa

propre marque de produits, avant de reprendre: «En Asie, les gens n'ont pas consommé de produits laitiers pendant très longtemps. Bien que le continent soit en train de s'occidentaliser, les Asiatiques souffraient en moyenne nettement moins d'ostéoporose que nous.»

«Le sucre, c'est pire que la coke»

Les adeptes des produits *light*, aussi, vont devoir revoir leur copie. «Les études montrent que les personnes qui consomment ces aliments ont plus de chances de finir diabétiques. La plupart du temps, il s'agit d'illusion marketing. Dans les produits 0%, le gras est remplacé par le sucre. Et inversement dans les produits dits *sans sucre*» Et l'enchaînement droite-gauche d'être suivi d'une statistique en guise d'uppercut. «Globalement, on a un énorme problème avec le sucre. En Suisse, la consommation annuelle est passée de 5 à 7 kg par habitant dans les années 70 à... 40 kg aujourd'hui (et 80 pour les Américains!). Résultat: 350 millions de diabétiques peuplent la planète. Le sucre, c'est pire que la coke.»

Ceci étant dit, il reste un point à éclaircir: quid des glucides le soir, une association qui a généralement mauvaise presse? «Les féculents ont l'avantage de booster la GABA (*nldr: l'acide γ-aminobutyrique*), un antioxydant naturel qui agit sur le rythme cérébral et qui permet de calmer son corps et son esprit. Autrement dit, je prends plutôt le parti de conseiller les glucides le soir.»

D'ailleurs, une des principales sources de GABA est la pomme de terre, un aliment souvent décrié. «Et pourtant, c'est l'un des seuls féculents basifiants pour l'organisme. Lorsqu'on connaît l'importance de l'équilibre acido-basique, notam-



Olivier Bourquin a tenu en haleine une centaine de personnes au Grand Hôtel des Bains. Zsolt Sarkozy

ment pour la performance, et qu'on sait qu'on a tendance à privilégier la nourriture acidifiante, il n'y a aucune raison de se priver.» Les amateurs de patates apprécieront. Même s'il paraît que, transformées en frites, leurs propriétés deviennent un peu moins intéressantes... «Mais comme pour n'importe quoi, il faut se souvenir que c'est la dose qui fait le poison.» Ouf!

FLORIAN VANEV ■

SKI ALPIN ET SKI DE RANDONNÉE ■ Chasseron-Buttes

Encore dix jours pour s'inscrire

La magie devrait à nouveau opérer le dimanche 17 février, entre le Val-de-Travers et le Nord vaudois, à l'occasion de la 28^e édition de la descente à ski Chasseron-Buttes, et des courses en randonnée à ski Trophée du Chasseron et Trophée des Preissettes. Attention, les inscriptions se font uniquement sur

le site www.chasseron-buttes.ch.

Et jusqu'au samedi matin 16 février, 10h. Ensuite, il ne sera plus possible de s'inscrire (ni sur place, ni en ligne).

Cette année, les organisateurs ont décidé de réveiller le village en donnant le coup d'envoi des courses de randonnée à 8h au collège de Buttes. ■

COM. ■

En bref

SKI ALPIN - MONDIAUX
Corinne Suter en bronze en super-G

Inarrêtable, Mikaela Shiffrin a entamé les Championnats du monde à Are, en Suède, par une victoire en super-G, hier. L'Américaine a devancé l'Italienne Sofia Goggia de 2^e et la Schwytzoise Corinne Suter de 5^e. La Suisse de 24 ans n'avait encore jamais goûté aux joies du podium au plus haut niveau. Lara Gut-Behrami s'est classée 9^e et Wendy Holdener 14^e.

(M. G.)

FOOTBALL - SUPER LEAGUE
Neuchâtel Xamax se sépare de Decastel

Coup de tonnerre à la Maladière! L'entraîneur Michel Decastel a été démis de ses fonctions, hier, la direction du club estimant qu'il est nécessaire «de créer un électrochoc dans l'équipe afin d'aborder les prochaines échéances capitales avec une énergie nouvelle». Son assistant Stéphane Henchoz reprend les rênes de l'équipe, dernière de Super League. ■

(M. G.)