



# Newsletter #5

1er mars 2020

Par Bertrand GUERIN,  
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement  
opérationnel !

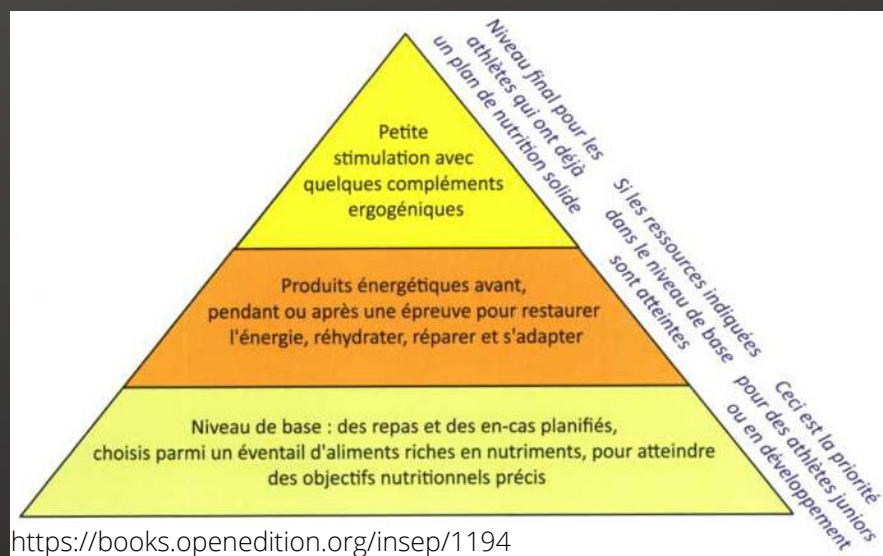
**"Un haut niveau de vitalité est nécessaire pour atteindre tous ses objectifs. Ne négligez aucun détail et entretenez votre capital santé !"**

## 1. Aliment ergogénique, mais qu'est-ce que c'est ?

Les aliments "ergogéniques" vont améliorer les aptitudes physiques d'un athlète. Ils n'entrent pas dans la catégorie des produits dopants. Ils assurent le 3e étage de la pyramide, après une alimentation dense et équilibrée (1er étage) et l'utilisation de produits diététiques de l'effort (2e étage). On compte de nombreux produits ergogéniques :

Mélanges multivitaminés & multiminéraux, bicarbonate ;  
Mélanges d'acides aminés : créatine, carnitine, taurine, BCAA ;  
Stimulants : quinquina, extrait de coca, caféine, guarana, éphédra ;  
Plantes adaptogènes (stimulantes) : ginseng, éléuthérocoque, maca, rhodiola ;  
Produits de la ruche : gelée royale, pollen, propolis ;  
Autres : spiruline...

## Decryptage



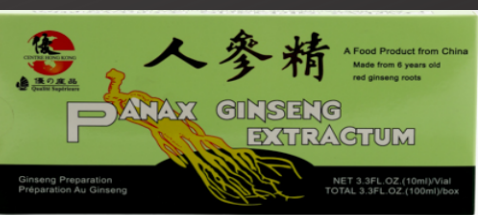
## 2. Le ginseng, *Panax ginseng*

## La plante du coach

S'il y a bien une plante adaptogène par excellence c'est le **Ginseng**, l'exemple typique de l'aliment ergogénique. On utilise la racine en raison de sa concentration en **ginsénosides** (principe actif) dont le taux doit être > 7%. Plus elle est ancienne (> 5 ans) et

plus elle est efficace. Elle améliore les performances physiques et intellectuelles et augmente la résistance de l'organisme de manière aspécifique.

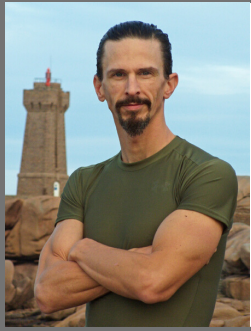
A prendre en cure de 10 jours, notamment en cas de surcharge d'entraînement.



<https://www.ladeferlante-morbihannaise.bzh/catalogue/vitalite/8304-panax-ginseng.html>

**POUR EN SAVOIR PLUS**

[www.naturops.fr](http://www.naturops.fr) / [naturops@gmail.com](mailto:naturops@gmail.com) / 06.24.48.47.18.



# Newsletter #5

1er mars 2020

Par Bertrand GUERIN,  
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement  
opérationnel !

## 3. Prendre soin de ses muscles

Le muscle c'est l'organe noble du sportif, essentiel à la performance, on attend de lui qu'il fonctionne vite et bien et on n'hésite pas à lui tirer dessus encore et encore. Quand tout va bien, on s'en soucie peu, mais quand il dysfonctionne on s'inquiète et on voudrait trouver des solutions rapides pour revenir à la normale. Pourtant on pourrait éviter bien des problèmes en prenant soin de ses muscles. On va lister ci-dessous une stratégie préventive à appliquer en dehors des séances d'entraînement. Ces points seront développés prochainement.

1. Les étirements, le stretching
2. Les massages, automassages et pratique du rouleau (*foam roling*)
3. Les baumes et huiles de massage, avec des huiles essentielles en application locale
4. Le chaud ou le froid (cryothérapie) pour leur effet décontractant ou anti-inflammatoire
5. Les chaussettes et manchons de compression pour améliorer le retour veineux
6. Les électrolytes (minéraux) : sérum de Quinton
7. Les compléments alimentaires : glycine, peptides de collagène, protéines
8. L'électrostimulation avec programme de récupération
9. Homéopathie : Arnica montana 9CH
10. L'argile en cataplasme

## Soin du sportif



### Le baume du druide, bon pour le sportif !

Contient de : (H.E. = Huile Essentielle)  
l'argile verte : cicatrisante et antalgique, elle permet de diminuer les contusions  
l'arnica : aide à la récupération musculaire et à la prévention des courbatures  
l'H.E. de menthe poivrée : anti-inflammatoire et antalgique, elle agit sur les douleurs musculaires  
l'H.E. de romarin officinal : anti-inflammatoire et décontractant musculaire  
l'H.E. de cajepout : combat les courbatures  
l'hydrolat de thym à feuilles de sarriette : antalgique et anti-inflammatoire

<https://www.ladeferlante-morbihannaise.bzh/catalogue/cosmetiques/8331-le-baume-du-druide.html>

**POUR EN SAVOIR PLUS**

[www.naturops.fr](http://www.naturops.fr) / [naturops@gmail.com](mailto:naturops@gmail.com) / 06.24.48.47.18.