

BELFORT Sport

Concilier sport d'endurance et santé

Pour faire du sport à haut niveau sans mettre sa santé en danger, une ultra-traileuse belfortaine vient de sortir un livre qui aborde le problème de l'anémie. Et donne des conseils simples et efficaces.

Il y a une vingtaine d'années, Lucia Tribouley, coureuse d'ultra-trails, découvre qu'elle est anémiée. « La carence en fer est très handicapante chez un sportif car elle entraîne de la fatigue. Chez moi, elle se traduit par un manque d'énergie général, la sensation de ne plus avoir de jambes. Les sportifs ont besoin d'un stock de fer et de globules rouges, qui apportent l'oxygène jusqu'aux muscles. »

Après une batterie d'examen, l'origine de l'anémie de la coureuse belfortaine est restée inexplicite. « C'est un problème très courant chez les personnes qui pratiquent à haute dose des sports d'endurance : course à pied, trails, ultra, mais aussi athlétisme, marche sportive, cyclisme, ski de fond... Le choc des pieds sur le sol entraîne l'hémolyse (destruction des globules rouges). » Dans les sports d'endurance, « 25 % des hommes et 60 % des femmes sont concernés ».

Parce qu'il était inconcevable pour Lucia d'arrêter le sport, elle s'est documentée pour concilier au mieux sa santé et sa passion pour la course en liberté. « J'ai découvert qu'il n'y avait pas d'ouvrages, autres que médicaux, sur le sujet. J'ai donc décidé de mettre toutes mes recherches à profit pour les sportifs. »

Dans son premier livre, « Sport et anémie », qui sortira mi-août, elle rappelle qu'il ne faut jamais négliger une carence en fer, mais donne aussi des « conseils de bon sens » pour concilier sport et santé. « Une alimentation adaptée, à ba-

se de germe de blé, levure de bière, algues, peut aider. Le suivi médical est indispensable et seul le médecin peut décider de la prise de médicaments. »

Forte de sa pratique, appuyée par des arguments scientifiques, elle détaille l'entraînement à adopter. « Pour limiter les risques d'hémolyse, il ne faut pas faire que de la course, mais alterner avec du vélo, du ski. Et limiter les descentes, qui sont plus traumatisantes. Plutôt que de faire une sortie de dix heures, il est préférable d'en programmer deux de trois heures ou trois entraînements par semaine. Évitez également de courir à jeun. »

Gage de sérieux, son ouvrage a été préfacé par Pascal Balducci, docteur en physiologie de l'exercice, réputé dans le milieu du trail.

« La récupération est capitale après une course où tendons et articulations ont été très sollicités. Après un ultra, je ne fais rien pendant un mois et le suivant, je me limite à du footing, du vélo et de la piscine. »

Isabelle PETITLAURENT

» « **Sport et anémie** » de Lucia Tribouley, 264 p, 18,90 €. Parution mi-août.
Pré-reservations :
luciatribouley.editions@gmail.com

60 % des femmes et 25 % des hommes qui pratiquent un sport d'endurance souffrent d'anémie.



« Aucun livre destiné aux sportifs ne traite de l'anémie et de la carence en fer, pourtant très répandue chez les sportifs qui pratiquent à haute dose un sport sollicitant la résistance physique. Photo I.P.

Le 11^e trail dans les Alpes autrichiennes

Le 27 juillet, Lucia Tribouley prendra le départ de son 11^e ultra-trail. Elle a choisi le « Grossglockner », à Kaprun, en Autriche. « C'est un trail très technique, dans les Alpes, autour du sommet le plus haut d'Autriche, qui culmine à 3.798 m. C'est en voyant les photos de ces paysages très sauvages que j'ai eu envie de m'inscrire », confie la coureuse de l'extrême, qui s'est décidée il y a tout juste un mois.

Le défi consistera à parcourir les 110 km avec un dénivelé positif de 6.500 m en moins de 29 heures. « Le plus difficile pour moi, ce sera de respecter les barrières horaires. Il y en a huit et dès qu'on arrive trop tard, on est éliminé. »

Les élus seront rares sur cette course élitiste. Parmi les

inscrits, 314 hommes et à peine 27 femmes, moins de 10 %. « C'est clairement une course réservée aux hommes avec de nombreux passages avec des pierriers, voire des névés. J'ai fait le tour du Beaufortain pendant quatre jours en juin. Les conditions étaient similaires (110 km, 6.000 m de dénivelé et beaucoup de neige). C'est une bonne préparation pour le trail autrichien.

« Dans deux ou trois ans, j'aimerais courir le marathon des sables, mais il faut une longue préparation car on est en autonomie complète pour le couchage et le ravitaillement. »

I.P.