

Concours
Des super prix
et des recettes
sur:

[www.cooperation-online.ch/
lasuissebouge](http://www.cooperation-online.ch/lasuissebouge)

Duels sous le

La Suisse bouge

Départ le 5 mai.
La préparation de
quatre participants
à la semaine
sportive nationale, leur
régime alimentaire.



Magalie Sigrist
et Guillaume
Maire se
réhydratent
après un
parcours à ski
de fond.

TEXTE JEAN PINESI
PHOTOS CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

L'an dernier, nous avons gagné. L'engouement était extraordinaire parmi les habitants de La Sagne et des Ponts-de-Martel (*ndlr: deux communes du canton de Neuchâtel*). Certains participants faisaient le parcours de 4km dans les prés en rollers, d'autres à trottinette ou à vélo. On voyait même des pensionnaires du home médicalisé Le Foyer en chaise roulante ou avec leur déambulateur!» Les propos enthousiastes de Magalie Sigrist résu-

ment bien l'esprit de «La Suisse bouge», le programme de l'Office fédéral du sport (OFSP), dont Coop sera le sponsor principal de cette 5^e édition (*voir encadré*).

Les Leysenouds sont bien décidés à prendre leur revanche cette année. A l'image de Jean-Michel Mayoraz, 62 ans, employé technique, qui se prépare au prochain duel: «J'essaie chaque semaine, après le travail, de faire au moins trois fois de la peau de phoque et trois parcours de 1000 mètres en altitude», explique-t-il. Une bonne préparation passe aussi par l'estomac.

Jean-Michel Mayoraz doit sa forme physique en bonne partie à l'excellente cuisine, riche et variée, de sa femme Denise: «Je ne changerai pas mes habitudes pour le duel intercommunal, confie-t-il. Je bois un demi-litre à un litre d'eau plate deux heures avant l'entraînement. Si l'effort dépasse deux heures, alors je prends

une boisson énergétique avec moi.»

Yola Caclard, 10 ans, défendra aussi les couleurs de Leysin. L'écolière pratique le hockey sur glace comme gardienne, la course à pied, le VTT et le ski alpin. Pour trouver l'énergie nécessaire, Yola mange volontiers des pâtes, mais ce sont surtout



signe de l'amitié



Jean-Michel Mayoraz s'entraîne régulièrement en raquettes à neige.

&

«La Suisse bouge» Forme et santé

les fruits et les légumes qui lui apportent la vitalité nécessaire. «Je mange très équilibré et je bois beaucoup d'eau plate, surtout avant l'entraînement. Après l'effort, j'apprécie une boisson énergétique ou du jus de fruit.»

Dans les Montagnes neuchâteloises, on se prépare également activement au

duel. Maîtresse d'école enfantine, Magalie Sigrist, 28 ans, de La Sagne, a provisoirement délaissé le sport de compétition pour se consacrer à ses trois enfants.

Elle espère reprendre une activité sportive plus intensive dès cet été. «Nous sommes une famille de sportifs et mangeons très équilibré, avec ►►

Durant la semaine sportive nationale, du 5 au 12 mai 2009, villes, villages et campagnes suisses sont invités à bouger. Le duel intercommunal Coop - baptisé «La Suisse bouge» - est conçu comme un défi sportif entre deux communes. L'objectif est de



totaliser un maximum d'heures de sport sur un parcours spécialement prévu

à cet effet. Ces joutes ludiques et conviviales sont ouvertes à tous. «La Suisse bouge» est un programme de l'Office fédéral du sport, en collaboration avec divers partenaires et soutenu par Coop. Le but est de promouvoir le sport parmi la population suisse.

► lien

www.cooperation-online.ch/lasuissebouge

►► des hydrates de carbone à chaque repas mais très peu de viande. Je bois beaucoup, entre deux litres et deux litres et demi par jour. Surtout de l'eau plate, du sirop ou toutes sortes de thés. Pendant l'effort – je m'entraîne en ce moment en faisant du fond – je ne consomme pas de boisson énergétique.»

Guillaume Maire, 17 ans, est un sportif accompli. Le jeune lycéen fait attention à son alimentation. «Au lycée, nous n'avons pas de cafétéria, mais j'emporte tous les jours des repas que je chauffe au micro-ondes. J'ai la chance d'avoir une mère très attentive aux repas équilibrés et savoureux, souligne-t-il. Je fais aussi attention à boire suffisamment. Avant une compétition, je bois un demi-litre d'eau pour prévenir les crampes. Après l'effort, je m'accorde volontiers une Ovomaltine. Quand je fais du fond, j'ai toujours avec moi une gourde d'un demi-litre de boisson énergétique.» ■

Yola Caclard boit volontiers un jus de fruit ou une boisson énergétique après l'effort.



«Le mieux est d'être à l'écoute de son corps»



Thekla Homberger, du service diététique de Coop

Coopération. Qu'est-ce qui est important quand on veut se nourrir sainement au quotidien?

Thekla Homberger. Prendre du plaisir à manger. Savourer pleinement, si possible pas tout seul.

Que manger et boire?

Le mieux est d'être à l'écoute de son corps et de ne pas manger par habitude. Cuisiner soi-même autant que possible, préparer des produits saisonniers frais et consommer en portions raisonnables, suivant la devise «moins c'est plus». Ne pas oublier de boire chaque jour un à deux litres de liquide, de préférence des boissons non sucrées comme l'eau et le thé.

Les casse-croûte et autres goûters sont-ils opportuns?

Pour un quotidien actif, oui. Le mieux étant de commencer la journée par un petit-déjeuner équilibré ou une collation en milieu de matinée. Pour une journée active, nous recommandons de manger entre deux des fruits, du pain complet, des noix ou du yogourt.

Comment faut-il s'alimenter avant de pratiquer du sport?

Il ne faudrait pas manger juste avant une activité sportive. Le dernier repas complet devrait remonter à au moins une à deux heures, car on s'entraîne nettement moins bien l'estomac plein.

Un estomac vide est donc préférable pour faire du sport?

Non, car le corps a tout de même besoin de l'énergie qu'il va dépenser. Une banane ou une barre de céréales fournissent essentiellement des hydrates de carbone sans pour autant peser lourdement sur l'estomac.

Qu'en est-il des boissons?

En faisant du sport, on se déshydrate, surtout par des températures élevées. Pendant et après une activité sportive, il s'agit donc de remplir à nouveau et au plus vite le réservoir d'eau. Là également, si possible avec de l'eau, de l'eau minérale, du thé ou des jus de fruit allongés. *John Wittwer*

PUBLICITÉ

PRENEZ SOIN DU CLIMAT. DANS VOTRE MAISON AUSSI.



Préservez à la fois l'environnement et votre budget! Grâce à notre large éventail de mesures d'économie d'énergie.

Informez-vous:
www.swisshaus.ch

Infos gratuites:
0800
800 897

SWISSHAUS
LA MAISON QUI PORTE BIEN SON NOM

HEDERA CHF 416'800.–, clés en main, sous-sol inclu

MEMBER MINERGIE®