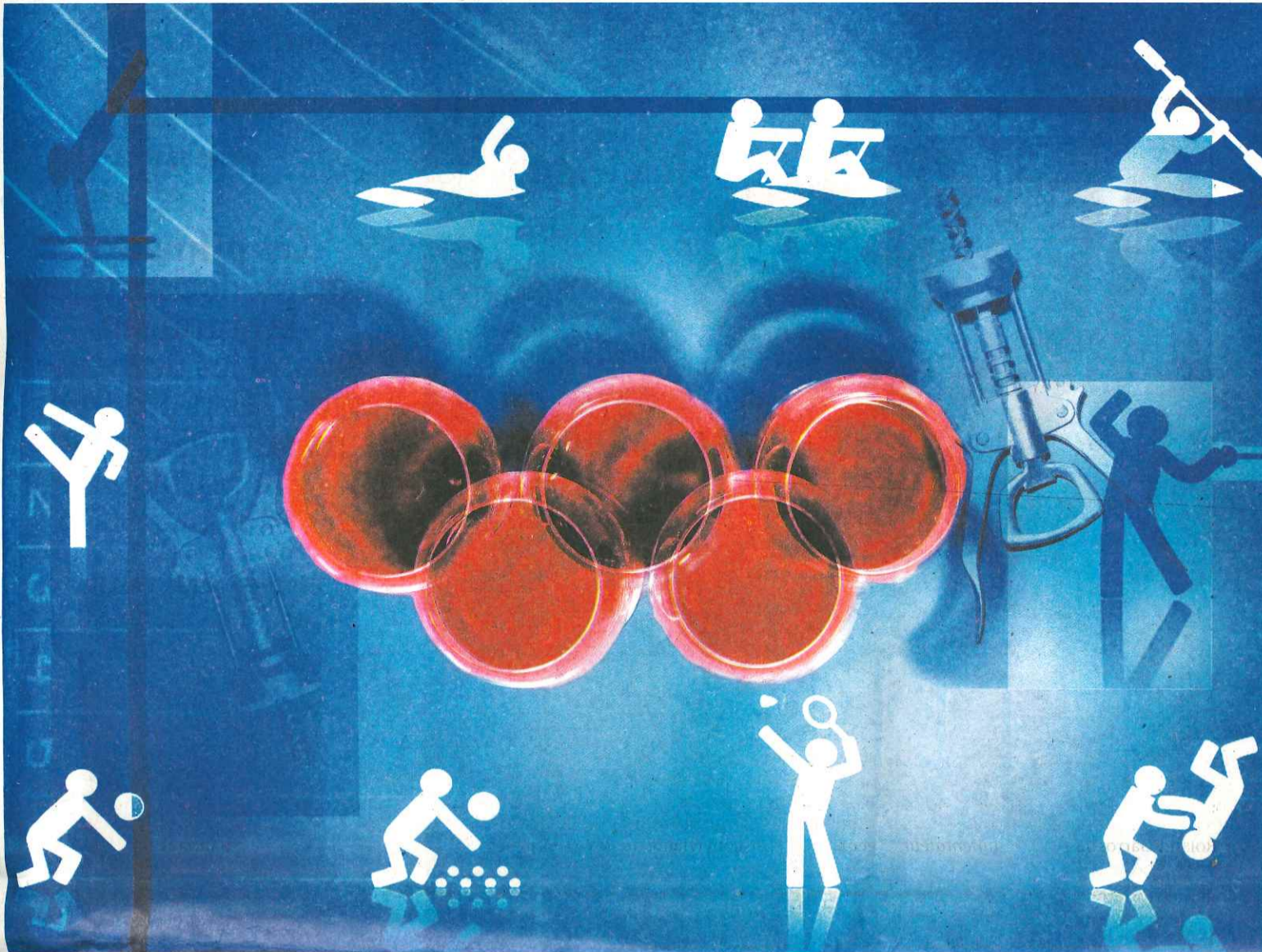


Les athlètes au régime sans alcool

La sobriété est de mise pour gagner et éviter les blessures. Même si certains font quelques écarts, avant ou après la victoire



EMMANUEL PIERROT POUR « LE MONDE »

Le championnat d'Europe de football bat son plein, le Tour de France se profile, et les Jeux olympiques vont vite arriver. En cette année intense sur le plan sportif, on peut se poser la question : le vin est-il compatible avec la vie d'un athlète de haut niveau ? La réponse est non. Peut-il y avoir quelques accommodements, même infimes, avec cette règle ? Pas plus, affirment les médecins, entraîneurs et diététiciens que nous avons interrogés.

Les mythes ont pourtant la vie dure. Pour le médecin du sport Jean-Pierre de Mondenard, on a prêté beaucoup de vertus à l'alcool : « *Il donne des forces* », « *Il réchauffe* », « *Il étanche la soif* », « *Il combat le froid* ». Le médecin revient à la dure réalité sur son blog consacré au dopage : « *L'alcool ne présente que de très rares avantages, alors qu'il occasionne toute une série de pépins, notamment dans le domaine de l'effort* ». Et de les citer : diminution de la force, réduction de l'endurance, temps de récupération majoré, augmentation du risque de blessure, surpoids favorisé...

« Déshydratant puissant »

Le docteur Jacky Maillot intervient dans toutes les disciplines dépendant de la Fédération française de cyclisme : route, piste (endurance, vitesse), VTT, BMX, freestyle... Le volume et l'intensité de travail sont très différents d'un sport à l'autre. Mais, pour chaque coureur, l'objectif prioritaire est d'éviter la blessure, et, quand on évoque le vin, le diagnostic est le même pour tous : « *L'alcool est un déshydratant puissant, diurétique, alors que le sportif de haut niveau se doit d'être bien hydraté. Un coureur du Tour de France boit dix à douze litres d'eau par jour. Alors, en période de compétition, le vin comme la bière font partie des interdits. Le coureur respecte cette règle car, s'il ne le fait pas, il sait qu'il sera pénalisé.* »

Même constat pour Mathieu Jouys, diététicien à la Fédération française d'athlétisme : « *Il n'y a aucun bienfait à consommer de l'alcool, à part le plaisir.* » Pour lui, qui doit préparer aussi bien un coureur de marathon qu'un lanceur de poids, deux catégories de sportifs « *aux stratégies nutritionnelles très différentes* », l'alcool représente bien, en phase de préparation comme de récupération, « *le grain de sable qui peut entraîner la blessure et hypothéquer les résultats.* »

Tout sportif de haut niveau le sait, et son obsession de gagner est sûrement la meilleure motivation pour tenir l'alcool à distance. Les

préparateurs et les entraîneurs n'ont même pas besoin de le rappeler, encore moins de surveiller leurs athlètes. « *Je suis plus dans la recommandation et la pédagogie, d'autant que je ne suis pas derrière eux pour voir ce qu'ils consomment chaque jour* », confie Eve Tiollier, médecin et nutritionniste qui travaille pour l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) et la Fédération française de rugby.

« Troisième mi-temps »

Cette rigueur n'empêche pas de s'offrir parfois quelques dérogations. Cela demande de savoir bien évaluer la balance bénéfice-risque, explique Jacky Maillot, le coordonnateur des équipes à la Fédération française de cyclisme : « *En temps normal, loin d'une compétition, un verre de vin n'a pas d'impact majeur, il peut même avoir un bénéfice mental.* »

L'ancien rugbyman professionnel Maxime Médard, dix-sept ans aux postes d'arrière et d'ailier au Stade toulousain, va dans le même sens, ajoutant que tout sportif doit être responsable : « *Boire une bière ne fait pas de mal, mais on a des objectifs avec son club, collectifs et individuels. Tant qu'un joueur assure sur le terrain, c'est de sa responsabilité de boire un verre de temps en temps.* » Il connaît la réputation

du rugby, mais, pour lui, « *il faut arrêter de penser que les joueurs sont bêtes. Quand tu vas jouer une finale de championnat, tu fais attention à ce que tu manges, ce que tu bois, comment tu dors.* »

En effet, tout est une question d'agenda, rappelle Eve Tiollier. « *L'alcool n'est pas interdit en soi, mais, en période de préparation et, évidemment, avant un match, c'est abstinence totale* », dit-elle. Lors de chaque rassemblement, à Marcoussis – lieu d'entraînement, dans l'Essonne, de l'équipe de France de rugby –, à l'aube d'une compétition importante, une soixantaine de personnes, joueurs et encadrement, sont réunies pour les repas. « *Il n'y a jamais d'alcool à table, même pour les entraîneurs et les préparateurs* », assure Eve Tiollier.

De rares champions ont pourtant avoué ne pas s'interdire un verre avant une compétition de haut niveau. Du reste, certains médecins pensent qu'un petit verre peut aider à se détendre. Dans un entretien au Monde, en 2023, le basketteur Tony Parker confiait qu'il buvait un verre avant un match avec son équipe américaine des Spurs de San Antonio (Texas) : « *Cela ne m'a jamais dérangé ni n'a fait baisser mes performances. Je ne buvais pas non plus la bouteille ! (...)* Vous savez, le vin calme les nerfs, le stress. »

Le Marathon des vins de Blaye, médaille de la rigolade

Courir un marathon et déguster du vin en même temps, est-ce bien raisonnable ? L'exercice se pratique assez souvent, en Alsace, à Cahors, dans la côte chalonaise ou, bien sûr, dans le Bordelais, avec le Marathon des châteaux du Médoc ou celui des vins de Blaye. Ce dernier a eu lieu le 11 mai, avec douze châteaux du Blayais traversés, trente dégustations offertes le long du parcours et vingt ravitaillements classiques. Au total, 144 femmes et 508 hommes ont couru ce marathon plutôt exigeant, l'épreuve comportant 300 mètres de dénivelé.

Alors, épreuve sportive ou franche rigolade ? Un peu des deux, même si, confie Sylvie Slodezyk, la présidente du marathon, « *deux cents participants environ viennent faire un temps* ». Le vainqueur de cette 19^e édition est Philippe Breuillh, en 2h 43 min 31s. La première chez les femmes est Roxane Philip (23^e du général) en 3h 31 min 1s. On est loin des 2h 5 min

du Marathon de Paris. « *Les premiers ne prennent pas d'alcool, ils ne s'arrêtent presque pas, se ravitaillant plutôt à l'eau et aux fruits* », précise Sylvie Slodezyk. Mais beaucoup viennent surtout faire la fête, et préfèrent courir déguisés. Michel Dussaud, 66 ans, l'un des médecins mandatés par l'organisateur, a couru l'épreuve, réalisant un chrono de 3h 50 min. « *Quelqu'un m'a suivi à vélo avec un téléphone pour pouvoir intervenir vite, raconte-t-il. L'avantage de ce marathon, c'est que les gens ne vont pas trop vite, les mieux entraînés sont à 50 % de leur potentiel, ils viennent surtout s'amuser.* » Il ajoute que toute personne voulant courir sérieusement un marathon le fait « *sans alcool un mois avant et zéro alcool pendant bien sûr.* »

Mais le vainqueur repart avec son poids en vins de Blaye, le deuxième avec vingt-quatre bouteilles... et chaque participant reçoit deux bouteilles, un rouge et un blanc.

Quoi qu'en dise Tony Parker, avant un événement, l'abstinence domine. Mais après, c'est une autre histoire, surtout quand les clubs, équipes et champions doivent fêter victoires et médailles. Eve Tiollier sait bien l'importance culturelle de la « troisième mi-temps », festive et arrosée, « *profondément ancrée dans la structure même du rugby.* »

Emmanuel Petit, joueur de l'équipe de France de football, vainqueur du Mondial en 1998 et de l'Euro en 2000, a raconté la nuit d'excès suivant la conquête du titre européen, à Rotterdam, aux Pays-Bas, dans *Euro 2000 : l'histoire secrète des Bleus*, un documentaire du journal L'Equipe. « *On n'a pas bu un verre, on s'est torché la gueule avec les frères canadiens de Linda Evangelista [alors compagne du gardien Fabien Barthès]. Nous, on n'avait pas l'habitude de boire, c'était chaud.* » Le portier de l'équipe de France, hilare, complète : « *Tu passes des betteraves, carottes râpées, brocolis depuis deux mois, et celle-là, je l'avais pas vue arriver.* » Ce dernier avoue avoir fini la nuit sous perfusion.

Boisson énergétique

Combien de sportifs ont connu une nuit similaire à celle de Petit et de Barthez ? Mathieu Jouys le sait, et se veut philosophe : « *Il y a un temps pour tout, et pour l'alcool aussi. Il n'y a pas d'inconvénient à fêter un titre olympique ou une fin de saison, à condition qu'il n'y ait aucune reprise d'effort juste après, pas même un entraînement, afin d'éviter une blessure.* »

Et pourtant, il fut une époque, lointaine il est vrai, où l'alcool entraînait presque dans la diététique du sportif. Sur son blog, Jean-Pierre de Mondenard le décrit comme « *le dopant le plus consommé sur la planète et ce, depuis le début des compétitions sportives.* » Pendant l'Antiquité, donc. Le premier article en français sur le dopage, ajoute-t-il, date de 1887, et il a pour sujet « *L'usage des stimulants alcooliques dans les courses de montagne.* ». C'était le temps où alcool et dopage faisaient très bon ménage.

« L'alcool n'est pas interdit en soi, mais, en période de préparation et, évidemment, avant un match, c'est abstinence totale »

EVE TIOLLIER

médecin et nutritionniste pour l'Insep et la Fédération française de rugby

Le cognac était par exemple pris comme une boisson énergétique. Suzanne Lenglen, « la Divine » championne de tennis française, en buvait. Pour sa première finale à Wimbledon, en 1919, alors qu'elle avait perdu le deuxième set face à Dorothea Lambert Chambers, sept fois gagnante du tournoi, elle a bu quelques gorgées d'un flacon de cognac que son père lui a lancé. Lenglen a gagné la finale, après avoir sauvé plusieurs balles de match. Par la suite, le cognac est devenu sa « *potion magique* » en compétition.

Bien des années plus tard, en 2011, le tennisman Yannick Noah confiait dans *Le Monde* avoir « *carburé quelques matchs au café cognac* ». Des gorgées contre le stress ou pour se sentir mieux ? « *Quand vous êtes en haut de la pyramide, que tous les feux semblent au vert, vous pensez que vous pouvez vous permettre un verre* », analyse Nicolas Aubineau, diététicien du sport. Mais c'est une illusion, prévient-il, car il faudra solliciter encore plus l'organisme pour l'éliminer.

En tout cas, il n'y aura pas d'alcool dans les nombreux restaurants des sites olympiques de Paris 2024. « *Le défi sera de nourrir plus de 10 000 athlètes sept jours sur sept et vingt-quatre heures sur vingt-quatre. En tenant compte des traditions de 206 pays, de l'approvisionnement en énergie, des besoins en protéines, glucides et lipides. Nous ne servirons que des eaux et des sodas* », assure Carole Galissant, directrice de la transition alimentaire chez Sodexo, l'entreprise chargée de l'alimentation du village olympique de Paris 2024. Pas d'alcool, donc... sauf initiative individuelle. ■

RÉMI BARROUX