

La vie professionnelle des nageurs : après une grande échéance, place à la récup !

Les Maîtres sont des sportifs XXL car contrairement aux autres nageurs, ils doivent mener de front leur passion avec leurs vies personnelle et professionnelle. Pas toujours simple de concilier le tout. Pierre Blanc, l'auteur de [On Manage Comme On Nage](#) a de nouveau accepté notre sollicitation pour faire le lien entre la natation et le monde professionnel.

Au lendemain du grand rendez-vous rennais, il aborde un sujet d'actualité : la récup ! Et vous ? Que ce soit, dans votre vie professionnelle ou dans votre pratique sportive, pensez-vous à récupérer ?

Nous n'y pensons pas suffisamment...

Quel est le moment clé le plus mal considéré en entreprise ? Celui dont il est même recommandé de ne pas parler ? Vous l'évoquez et vous êtes immédiatement catalogué(e) dans une catégorie de collaborateurs à éviter. Vous êtes discrédité(e). On vous colle une étiquette quasiment indélébile. Et pourtant, ce moment est incontournable dans le monde professionnel. Sans lui, impossible d'avancer, impossible de progresser. De quoi s'agit-il ? De la récupération tout simplement !

Savez-vous quelle est l'une des premières questions que se pose un compétiteur quand il entre dans une piscine ? « Où est le bassin de récupération ? » Vers quel endroit se dirige-t-il quand il sort de l'eau après sa course ? Le bassin de récupération. Ce bassin apparemment secondaire pour le grand public est indispensable pour éliminer les toxines accumulées, pour se ressourcer et pour se reconnecter avant de passer à autre chose. *Se retrouver* en quelque sorte avant de retrouver les autres. C'est l'endroit où l'on papote également. Chacun raconte sa course et ses sensations. Les anecdotes fusent. C'est pour cela qu'il y a souvent un embouteillage au mur ou sur les lignes d'eau où se sont accrochés les *conteurs*, tels des berniques à leurs rochers.

Chacun nage tranquillement. Le dos à deux bras est prisé. De 200 à 400 mètres, voire 600 ou 800 mètres au final. Pendant que l'on se *nettoie* de sa course, on bascule progressivement sur la suivante. Ceux qui récupèrent croisent ceux qui s'échauffent. Les rencontres ne sont pas aussi *amicales* que cela, notamment au mur...

Prenez maintenant les champions planétaires de natation. Nous suivons tous leurs frasques après des échéances mondiales ou olympiques. Avant de replonger pour viser de nouvelles échéances, la presse *people* ne manque pas de montrer nos héros souvent sous des traits peu avantageux pendant leur break. Ils peuvent durer 3 à 6 mois. *Changer d'air* pour mieux repartir. C'est évident me direz-vous. Pas tant que cela dans la *vraie* vie.

Pourquoi ce qui est naturel en natation l'est beaucoup moins dans le milieu professionnel ? Pourquoi ceux qui accordent autant d'importance à ce moment en natation l'oublient une fois qu'ils ou elles sont dans l'entreprise ? Qu'est-ce qui les empêchent de récupérer ou de faire récupérer leurs collaborateurs ? Et ce d'autant que l'on passe dans sa vie professionnelle à *minima* 90% de son

temps en mode compétition. Les processus sont mis sous tension. Les temps non productifs sont chassés et éliminés. Les pauses également : on ne prend plus le temps de... Place au-toujours-plus-dans-un-minimum-de-temps !

D'un côté, la disparition de la frontière entre le monde personnel et le monde de l'entreprise est de plus en plus effective avec l'envahissement grandissant des smartphones. De l'autre côté, les chaînes d'information continue accélèrent leur déversement d'informations anxiogènes. Les journalistes voudraient que l'on ressentie les mêmes choses que les familles des victimes. Impossible de débrancher. Place au toujours-plus-d'émotion !

Résultat, nous sommes tous sur la brèche. Plus le temps de souffler. Pas le temps de dire STOP. Vous *encaissez* jusqu'au jour où votre corps le dit à votre place, et c'est le burn-out. *End of game*. Il est alors trop tard pour faire machine arrière. C'est 6 mois de repos forcé avant de repartir de l'avant.

Il est incompréhensible que la récupération n'ait pas sa place dans l'entreprise. Tout comme, il est incompréhensible que ce moment clé ne soit pas mentionné dans les ouvrages de management ou dans les formations *ad hoc* comme une pratique d'excellence.

Personne n'est à l'abri, mais heureusement tout le monde sait ce qu'il faut faire pour ne pas y avoir affaire. Aussi, avant de vouloir réattaquer à 100% après un temps fort ou de faire replonger vos collaborateurs dans un nouveau défi, demandez-vous « **quel est votre (ou leur) bassin de récupération ?** » et « **y êtes-vous passé(e) ou y sont-ils passés ?** ». Et si vous preniez votre temps avant d'y répondre ?

Pierre Blanc (BBN)



Santé : Fatigue et nutrition

Après de longs mois de préparation et une grande échéance, les organismes sont fatigués. Pour pouvoir les régénérer, il est indispensable de ne pas négliger sa récupération.

Pierre Blanc vient d'aborder cet épineux sujet de la récupération que ce soit dans les bureaux ou les bassins, voyons maintenant avec Francine De Patchère comment la nutrition au quotidien permet de gérer la fatigue.

Fatigues physiques, psychiques, centrales, émotionnelles ???

Les Nageurs Maîtres

Le déséquilibre entre les besoins nutritionnels individuels liés à la vie quotidienne et les apports est une des origines de la fatigue.

Avant d'atteindre le seuil des carences, les déficits creusent la fatigue avec son lot de, levers difficiles, manque d'énergie, de concentration, d'entrain, mauvaises performances intellectuelles et physiques... irritabilité, apathie, cadre émotionnel plutôt « déprimé ».

Ces déficits peuvent entraîner des « Désadaptations ». Glucides Lipides Protéines sont consommés à l'effort, mais aussi minéraux et vitamines. S'ajoutent aux pertes, une variabilité des absorptions selon l'état de la muqueuse intestinale, du microbiote et l'efficacité des combinaisons alimentaires. Les déficits en certains micronutriments, favorisent l'apparition des fatigues.

Pour chacun d'eux, quelques éléments clés à connaître.

Les Vitamines C et E limitent l'impact du stress oxydatif induit par l'exercice physique ou les contraintes de vie. Présentes dans les fruits, les légumes, certains gras, elles sont sensibles à la chaleur. Kiwi, pomme, poire, raisin et citron sont incomparables lorsqu'ils sont BIO pour leurs apports en Vit C, Mg, et même Fe.

La **Vitamine B12** aide à l'entretien des cellules nerveuses, participe à l'élimination des toxines. Deux excellentes sources : viandes rouges. Les huîtres sont d'excellentes sources de Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se, Vit B2, B3, B12, α -3, et vit A et D. Une seule huître cuite fournit trois fois les apports nutritionnels recommandés en B12.

Le **Fer** antioxydant bénéfique peut devenir un pro-oxydant délétère. Les pertes urinaires en fer sont de 1mg/j. Tous les saignements visibles ou non augmentent les pertes et chez les femmes en âge de procréer, celles-ci montent à 30mg/cycle. Les viandes rouges (recommandations de consommations : 2 à 3 fois par semaine) font partie des 15% d'aliments contenant environ 15 à 25% de fer hémique (Fe⁺⁺), assimilés à 25%. 85% des aliments, nombreux végétaux, apportent environ 10 à 5% de fer non hémique (Fe⁺⁺⁺) assimilés à 5%. De quoi faire calculer les sportifs végétariens.

En comparant les meilleures sources de fer, animales et végétales, le boudin apporte 20 mg/100g de fer alors que les lentilles en apportent 7 à 8 mg/100 g

Le **Zinc** est antioxydant et cicatrisant, entre autres de l'intestin. L'absorption intestinale du Zn diminue de plus de 40% en prenant de l'âgeavis aux Maîtres !

Les aliments les plus riches en Zn sont les foies (12mg%), les crustacés et coquillages (8mg%), le thym sec (6mg%).

Le **Manganèse** agit en synergie avec le Zn. Présent dans les céréales, thés, légumes verts feuillus, secs et à

racines, il est de plus en plus déficitaire dans les végétaux à cause de l'appauvrissement des sols. Une carence crée fatigues au réveil, mauvaise régulation de la glycémie, règles abondantes d'autant plus préjudiciable si la ferritine est basse.

L'Iode des produits de la mer intervient dans le fonctionnement de la thyroïde et un hypofonctionnement crée de la fatigue.

Le **CoenzQ10** est fabriqué à partir d'un acide aminé issu des protéines en présence de glucides. Son déficit, fréquent chez les sportifs, crée des troubles musculaires avec baisse de la performance, fatigues et douleurs musculaires, fragilité immunitaire et diminution des aptitudes aérobies.

Le **Mg** intervient dans plus de 300 réactions dans l'organisme. 7 français sur 10 ont des apports inférieurs aux ANC (étude SU.VI.MAX, 1997) et les pertes urinaires et sudorales sont augmentées par l'exercice et l'acidose métabolique latente. En sont riche, les amandes, poissons, viandes, fromages à pâtes dures, céréales complètes et légumineuses, et les eaux minérales.

Les **Omega-3** doivent être apportés par des poissons gras, huiles de colza, noix... et leur transformation en EPA et DHA actifs, dépend du Mg, Zn, Vit C et Vit E.

Certains **acides aminés** grâce à Fe, Mg, Zn, Vit C, B12 peuvent limiter les sensations de fatigue.

Si les glucides et les lipides ne sont plus disponibles, à l'effort, ces acides aminés servent de substrats « de luxe », au détriment de leur action sur le cerveau, une fatigue mentale peut s'installer.

Que se passe-t-il chez les Maîtres ?

4 enquêtes© (enquêtes intégrales© sur www.mns2.fr) (6 questionnaires) effectuées entre 2009 et 2011, montrent les symptômes de fatigue ressentis et déclarés par les Nageurs Maîtres qualifiés aux Championnats de France (2011, n=107) (2010, n=254).

Les femmes et les hommes ne déclarent pas les mêmes ressentis alors que les taux d'entraînement relatifs sont proches sauf pour les C8 qui s'entraînent nettement plus.

1. Les nageuses accusent des **fatigues permanentes** nettement plus prononcées que les hommes principalement les catégories C2, C3, C4 et C7. Les Maîtres « un peu fatigués » (41%) se retrouvent dans toutes les catégories de façon assez identique : désadaptations ?
2. 70% des Maîtres ne se sentent pas **angoissés ou déprimés** : effet Natation, Nutrition?
3. L'**anxiété** touche plus de 43% des nageurs et les femmes la ressentent plus que les hommes. Toutes les catégories sont également touchées.
4. 46% des nageurs se plaignent de difficultés de **mémorisation**, femmes plus que les hommes avec un pic en C3 et C4.