LA FEMME EST L'AVENIR DU SPORT

women sports

N°10 ■ Octobre - Novembre - Décembre 2018 ■ 4,90€

SPÉCIAL EURO HANDBALL

ALLISON PINEAU

« En tant que championnes du monde, nous devons assumer le statut de favorites ! »

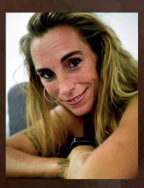
EN IMMERSION



RUGBY À 7

BERNARD LAPASSET FÉLICITE « LES ENRAGÉES »

CAHIER PRATIQUE



COURS DE MUSCULATION

AVEC NATHALIE FERNANDEZ DE KOH-LANTA

L 12919 - 10 - F: 4,90 € - RD

www.womensports.fr

© FF Handball / S. PILAUD

ET SI ON TESTAIT LE SPORT EN CHANVRE ?

LE CHANVRE, ON VA VOUS EN FAIRE MANGER !

Avec la montée en popularité des régimes alternatifs axés sur les plantes et les super-aliments, la protéine de chanvre est plus prisée que jamais et séduit le milieu sportif. Mais au fond, y-a-t-il danger ? Quels sont les bienfaits, les risques, d'où vient-elle, où va-t-elle ?

PAR LÉA BORIE



8 raisons en or de manger du chanvre

1 UNE EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES VÉGÉTALES

La protéine de chanvre contient 50% de protéines complètes, ainsi que l'ensemble des 21 acides aminés. De quoi se construire du muscle de manière fiable !

2 UNE ALTERNATIVE AUX PROTÉINES ANIMALES SUR-TRAITÉES

Les sportifs ont tendance à se tourner vers les protéines animales à base de lait (de petit lait précisément). Or, si elle est la plus connue, cette protéine comporte un inconvénient notable : avec le rendement imposé à la filière, les vaches laitières sont traitées sous antibiotiques et bourrées d'hormones de croissance, sans compter les autres additifs en tous genres...

3 LA GESTION DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Contrairement à la consommation de produits animaux, en s'orientant vers des produits végétaux comme le chanvre, on neutralise l'acidité de l'organisme engendrée par les



Le chanvre dans l'alimentation

«L'huile de chanvre est un ingrédient idéal à l'approche de l'hiver pour booster ses défenses humanitaires», Anaïs Bobichon, responsable du magasin La Vie Claire Charlemagne, à La Confluence (Lyon). Huile de chanvre, 25 cl, 9,19 €.



Les sportifs glissent du chanvre dans leur assiette pour réguler l'acidité dans leur organisme.

© Neil Symonenka / Shutterstock

protéines animales et évitons ainsi inflammations et maladies virales.

4 UNE QUANTITÉ IMPORTANTE DE FIBRES

La protéine de chanvre possède plus de 17 % de fibres non solubles et environ 3 % de fibres solubles. Les fibres assurent un bon transit intestinal et entretiennent la bonne santé de la flore intestinale. De plus, elles préviennent les maladies cardiovasculaires ainsi que l'apparition du diabète de type 2.

5 DES ACIDES GRAS À L'ÉQUILIBRE : DE BONNES GRAISSES !

La protéine de chanvre possède un parfait équilibre d'acides gras omégas 3, 6 et 9.

6 DES NUTRIMENTS ELLE EN EST CHARGÉE !

La protéine de chanvre est riche en calcium, phosphore, fer et vitamine E. Mais aussi : thiamine, cuivre, manganèse, potassium, sodium, riboflavine !

7 COUP DE POUCE POUR L'ORGANISME

Elle renforce le système immunitaire et stimule la production d'anticorps.

8 EN COMPLÉMENT EN ALTERNATIVE

On la considère comme le complément idéal des athlètes, végétariens, végétaliens ou pour toute personne soucieuse de sa santé et… de la planète ! Car nous le savons : la consommation de protéines animales (notamment la viande) de notre société est beaucoup trop importante. C'est donc une bonne façon de limiter le désastre écologique…

2 minutes ! Protéine de chanvre, quèsaco ?



© DarioZg / Shutterstock

Elle est obtenue lorsque l'huile de chanvre est extraite de chaque graine de chanvre, ne gardant que la protéine. La graine, remplie de protéines, peut ensuite être transformée et modifiée en poudre de protéines de chanvre. La poudre de protéines de chanvre contient une combinaison unique et puissante de 2 protéines : l'albumine et l'édestine. Elles regorgent d'une série d'acides aminés essentiels et non essentiels. Les nutriments qui la composent stimulent le système immunitaire. C'est pour cela que la protéine de chanvre est idéale pour la croissance et la réparation musculaire.

Quelle quantité pour obtenir les résultats escomptés ?

Il est conseillé de consommer 1 à 3 shakers de protéines de chanvre quotidiennement.



L'importance des omegas 3, 6 et 9 : la clé du succès du chanvre.



Avec tous ces bons points au tableau, inutile de préciser que les marques et laboratoires tentent de surfer sur la vague pour faire parler de leur produit. Ça a été le cas pour Ritter Sports. Au printemps 2018, à l'occasion du dernier 420, la marque aux barres de chocolat de renom a sorti un « Schoko & Gras » (chocolat et weed) en édition limitée à Berlin et Waldenbuch, ainsi que sur son site. Un produit très convoité composé de graines de chanvre bio décortiquées et grillées s'il-vous-plaît ! Résultat ? 100 000 exemplaires écoulés en 4h22, rien que ça !

Chanvre et cannabis, même combat ?

La question est souvent soulevée : est-ce que la plante de chanvre est réellement sans danger ? Effectivement, les graines de chanvre proviennent de plantes de marijuana. Par contre, elles ne contiennent pas de THC (tétrahydrocannabinol) - le principal composé qui donne ces effets « planants ». Il en existe une quantité infime (inférieure à 0,2 %), certainement pas assez pour altérer l'esprit. La variété Sativa est autorisée à la culture en Europe, en raison de son faible taux de THC. Après, est-ce que, comme les chocolats Mon chéri et leur dose d'alcool, si vous en mangez 3 kg, les effets commenceront : le débat est lancé ! (Attention, à ne pas reproduire à la maison, même en la présence de tes parents… !)

Le chanvre est partout…

Le saviez-vous ?



Tige, graines… On utilise toutes les parties de la plante ! Les plantes sont cultivées pour un certain nombre de raisons, car le chanvre est en fait très utile… Il peut être utilisé pour fabriquer des textiles et du papier, pour créer des solutions de stockage biodégradables, et c'est un bon isolant thermique utilisé dans le bâtiment.

Et pourquoi du chanvre dans les cosmétiques ?

Louis Brauer, chimiste de la marque Cosmoz, cosmétiques bio, nous répond :

« *Le chanvre est une plante qui a un imaginaire dévalorisé, étant le cousin proche du cannabis et donc d'une consommation*



illicite, alors qu'elle a de nombreuses propriétés ! Une problématique d'autant plus vraie chez nous à Cosmoz que nos produits sont écrits en latin. Or, le nom latin du chanvre est «cannabis sativa». Il nous a donc fallu opérer un important travail de communication et de marketing afin de sensibiliser les consommateurs à cette utilisation.

En matière de soin de la peau, le chanvre est reconnu dans la pharmacopée française pour ses propriétés antivieillissement. On ne parlera pas d'antiâge mais on peut retarder le vieillissement. En cosmétique, on utilise les huiles issues des graines de chanvre. Dans notre laboratoire, l'extraction se fait en bio, via une technique de pression à froid mécanique des graines, sans traitement chimique ni chauffe. Ensuite, l'huile est filtrée pour ôter les particules. »

L'huile de chanvre a tout bon pour la peau

Elle est riche en vitamine E : elle contient 20 mg de vitamine E pour 100 g d'huile. Elle protège ainsi les membranes cellulaires. C'est aussi une source d'oméga 3 et d'oméga 6 : elle est composée de 18 % d'acide alpha-linolénique (oméga 3) et de 60 % d'acide linoléique (oméga 6), dont 4 % d'acide gamma-linolénique.

Grâce à tous ces composants, elle adoucit, protège et régénère l'épiderme tout en maintenant son élasticité grâce à une bonne hydratation malgré un toucher sec. On en use aussi pour des ongles et des cheveux tonifiés !

LE POINT DE VUE DE...

CHRISTOPHE LATOUCHE, GÉRANT DE L'CHANVRE, SPÉCIALISTE DU CHANVRE ALIMENTAIRE BIO


DR

Nous avions rencontré Christophe Latouche pour la première fois en juin 2018, sur son stand au SISAF (Salon international de sport au féminin), à Paris. Au milieu de sa large gamme de produits, c'est un homme proche de la terre et de la nature qui s'est présenté à nous. Sa marque, basée à Gouarec, est spécialisée dans le chanvre depuis 2002; une gamme de produits alimentaires au chanvre 100 % biologique, transformés en Bretagne.

PARLEZ-NOUS DES IDÉES REÇUES SUR LE CHANVRE AUXQUELLES VOUS ÊTES CONFRONTÉ.
Toujours un problème de lobbying... Alors que le CBD (cannabidiol) est un très bon antiinflammatoire ; il vient de sortir de la liste des produits dopants... J'essaie d'expliquer que le cannabis n'est contenu que dans les fleurs de la plante, donc à aucun moment, on ne peut soupçonner ces produits d'être dangereux !

On entend aussi souvent dire que c'est un aliment qui se conserve mal dans le temps. Mais si elle est décortiquée, que les températures d'extraction sont respectées et l'humidité contrôlée, la protéine de chanvre se garde très bien sur une année. Ce n'est pas un produit si fragile, car certes il y a les acides gras insaturés, mais la vitamine E agit comme un conservateur.

COMMENT L'CHANVRE A SU S'IMPOSER AU MILIEU DE TOUS CES DOUTES ?
J'ai 20 ans d'activités sur le terrain ! Nous sommes 12 au sein de la société, et à nous seuls, on fournit grands comptes français, chefs cuisiniers et préparateurs sportifs avec une croissance à 2 chiffres, depuis le centre de la Bretagne, en zone sinistrée. Ma démarche ? Faire goûter et rappeler que c'est un super-aliment, et qu'en plus, il est bon en bouche ! On a réussi à aller à contre-courant en mettant en lumière les raisons diététiques. On peut en manger à la louche sans charger le foie. Le seul risque est de mal utiliser cette plante, car on a tendance à la cuire, or, on ne monte jamais en température un oléagineux !

> « MA DÉMARCHE ? FAIRE GOÛTER ET RAPPELER QUE C'EST UN SUPER-ALIMENT, ET QU'EN PLUS, IL EST BON EN BOUCHE ! »

COMMENT EN ÊTES-VOUS ARRIVÉ À VENDRE CETTE GAMME DE PRODUITS AUJOURD'HUI ?
A la fin des années 90, je travaillais dans le domaine de la construction. C'est en 2002 que j'ai cherché une valorisation directe du chanvre en créant ma propre société de construction, mise en œuvre, accompagnement de chantier, avec du granulat pour isolant. Ce jusqu'en 2005 où le secteur de la construction a commencé à battre de l'aile. L'alimentation gagnait du terrain ; j'ai misé mes efforts sur la R&D de produits alimentaires autour du chanvre, cette graine offre tellement de possibilités. Il nous a fallu 5 ans pour mettre en place une machine qui dégage la graine de sa coque sans la broyer afin de ne pas sacrifier les qualités gustatives. Et en parallèle, on s'est tourné vers la dermatologie et les cosmétiques, avec des crèmes et des huiles au chanvre agissant sur la beauté de la peau, mais aussi sur l'eczéma, le psoriasis, l'herpès...

QUE RETENIR DE BON EN MATIÈRE D'APPORT NUTRITIONNEL ?
La protéine de chanvre contient la même protéine que l'œuf ou la viande. Sachant que chez ces derniers, on table à 10-20 % de protéines, quand la graine de chanvre décortiquée en apporte 30 %.
Mais il y a différents taux de protéines selon s'il s'agit de farine boulangère, de farine ou de protéine de chanvre. D'où les différences de prix entre les produits. Les sportifs et les végétariens iront chercher la concentration de protéines.

LE CHANVRE, POUR QUEL SPORTIF ?
Fondeurs traileurs, nageurs, cyclistes, coureurs... toutes les personnes qui ont besoin de reconstituer leurs muscles après l'effort. Ça concernera moins les sprinteurs et plus les ultra-traileurs qui ont besoin d'un produit qui va les régénérer. Les hydrates de carbones, les 500 g de nouilles, c'est terminé ce temps-là !
On ne cherche plus l'énergie dans le sucre mais dans la protéine et l'huile, qui se conservent dans le foie, contrairement aux glucides ! On vient alors combiner cette protéine avec des ingrédients à faible indice glycémique type coco ou datte. WS

© Bokasana / Shutterstock

L'avis de CAROLINE ALVAREZ

Naturopathe et réflexologue plantaire, membre de la Fédération française des Écoles de Naturopathie, formée à Euro Nature Lyon



CITEZ-NOUS 5 BONS POINTS NUTRITIFS DU CHANVRE POUR LES SPORTIFS SUR LE BOUT DES DOIGTS

1 La complète des acides aminés
Dans le milieu végétal, on arrive rarement à cette «complète», comme c'est le cas pour les légumineuses et les céréales. Le chanvre, lui, se révèle compétitif, au même titre que l'ortie et le soja.

2 Sans gras
Le produit animal est composé de protéines, mais le reste, c'est du gras saturé. Or, cet aspect le rend pro-inflammatoire, ce qui n'est pas le cas avec le chanvre.

3 Des bienfaits mieux assimilés par l'organisme
Le chanvre est pourvu d'acides gras et de fibres qui le rendent mieux assimilable par l'intestin.
De plus, ses omégas 6 sont déjà transformés (pré-assimilables), comme l'onagre et la spiruline. Ces nutriments ont un pouvoir anti-inflammatoire et sont bons pour le système nerveux. Le chanvre prend également soin de la paroi intestinale, et permet aux sportifs d'éviter les crampes.

4 Non acide
Les athlètes sont enclins à l'acidification, alors que la viande a justement tendance à acidifier le corps. Ils ont alors davantage besoin de calcium et magnésium.
Le chanvre répond à ces besoins en minéraux.

5 Vitaminé
Le sport créé un stress oxydatif. La vitamine E présente dans le chanvre est bienvenue. Celle-ci ralentit notamment le vieillissement.

SOUS QUELLE FORME CONSEILLEZ-VOUS D'UTILISER LE CHANVRE ?
Je déconseille de l'utiliser sous forme d'huile ou de protéine seules. On préfère conserver la plante entière pour garder tous ses bienfaits. Or, avec la première, on manquera de fibres, et de vitamine E pour la seconde. On recommande de modifier le moins possible l'aliment, car on a besoin de tout dans le chanvre !
On peut alors l'utiliser sous forme de graines décortiquées, de poudre ou de purée d'amande de chanvre. Mais aussi en farine à partir de graine réduite en poudre.
Attention à ne pas les cuire pour garder les acides gras, au risque qu'ils ne soient traités comme déchet par l'organisme. On aura donc du mal à l'ajouter à des préparations de gâteaux cuits au four, si l'on veut garder toute les propriétés du chanvre. On peut l'ajouter à des plats chauds, mais pas au-delà de 80°C, juste après cuisson.

Une nouvelle boutique de produits au chanvre : quelle communication ?



Cet été, un magasin d'un nouveau genre a vu le jour. Son nom : Nativus, à Lyon 9e. On a interrogé l'équipe à la tête de ce vaisseau amiral…

QUELS PRODUITS PROPOSEZ-VOUS À LA VENTE ?
Nous vendons toutes sortes de produits alimentaires, pour le bien-être, les soins, les huiles, pâtes, pesto, graines, chocolat, barres de chanvre pour le sport… On diversifie l'activité avec des cours de yoga, de shiatsu ou encore de paddle pour avoir un regard d'ensemble sur tout ce qui est bon pour le corps.

QUELLE COMMUNICATION AVEZ-VOUS MISE EN PLACE À L'OUVERTURE ?
On nous a forcément rapproché de l'image de coffee shop, alors que jamais on incitera les gens à fumer. Ceci étant, on va dire que 90 % de la clientèle est déjà convaincue avant de venir. Pour le reste, des curieux, on leur explique le principe du CBD, sa provenance, en détaillant qu'on travaille sur la molécule qui vient du cannabis, mais que ce n'est pas celle qui contient le psychotrope (contenu dans le THC). Néanmoins, elle détend le corps, les muscles…

PARLEZ-NOUS DE CES PRODUITS POUR SPORTIFS.
On a développé des barres sportives protéinées au chanvre. Elles se présentent sous forme de pâte d'amande et de fruits.
On propose aussi des tisanes. En effet, les fleurs sont consommées en tisane pour détendre le corps musculairement, ce qui peut être intéressant après un entraînement intense.

Remerciements - Caroline Alvarez, azcaro7@gmail.com / L'équipe de Nativus, nativus.fr / Louis Brauer, créateur chimiste de Cosmoz, cosmoz.bio / Christophe Latouche, lchanvre.com / La Vie Claire Charlemagne - La Confluence, 87 Bis cours Charlemagne, Lyon 2e

CRACKERS AU CHANVRE :

LA RECETTE SANS GLUTEN À FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE



A chaque numéro, l'agence culinaire et sportive SportCook, menée par une cheffe et une diététicienne, nous dispense sa recette accompagnée de conseils nutritionnels. Pour cette nouvelle édition, elle se penche sur l'utilité du chanvre dans le milieu sportif, et nous propose une recette multifarinée qui croustille !

Difficulté :

Les ingrédients (pour 25/30 pièces) :

770 g de farine de riz
30 g de farine de lentilles vertes
30 g de fécule de pommes de terre
25 g de graines de chanvre
3 cl d'huile de colza
1 cuil. à café de miel
1/2 cuil. à café de sel
environ 6 cl d'eau

La recette des crackers au chanvre :

1. Faire tremper les graines de chanvre dans un fond d'eau. Préchauffer le four à 170°C
2. Tamiser ensemble les deux farines et la fécule
3. Faire un puits au centre des diverses farines et ajouter le miel, le sel, l'huile et les 6 cl d'eau. Malaxer le tout pour obtenir une boule de pâte souple qui ne colle pas aux parois (si la préparation est trop collante, ajouter une ou deux pincées de farine). Laisser reposer idéalement ½ heure
4. Abaisser la pâte au rouleau, le plus finement possible, entre deux feuilles de papier sulfurisé.
5. Tracer au couteau des losanges sur toute la surface de la pâte abaissée
6. Egoutter les graines de chanvre et les répartir uniformément
7. Appliquer une nouvelle fois le rouleau à pâtisserie pour incruster les graines dans la pâte
8. Enfourner 18 à 20 mn, en fonction de la coloration. Laisser refroidir avant dégustation

TIPS ET ASTUCES :

• Point trop n'en faut : plus l'abaisse de pâte sera fine, meilleurs seront les crackers !
• Variez les plaisirs ! On peut saler avec un trait de sauce soja et donc réduire d'autant l'ajout d'eau.

CONSEILS NUTRITIONNELS

Outre un profil de recette sans gluten, la variété de farines proposée dans cette création culinaire permet d'offrir une large palette nutritionnelle. Alors qu'une farine de riz ou une fécule de pomme de terre seule pourrait donner un index glycémique(*) assez haut à cette recette, la farine de lentilles permet de nuancer cet effet pour atteindre un IG intermédiaire.

La graine de chanvre a la particularité d'être riche en fibres insolubles. Cela lui procure une bonne digestibilité, et en protéines, plus d'un tiers de sa composition ! Ces propriétés jouent également en faveur d'une diminution de l'index glycémique de la préparation.

Les contextes de consommation appropriés pour ces crackers :

- durant une sortie longue (randonnée, trek, ultra-trail, alpinisme, ski de fond)
- en complément d'une collation prise 2h/2h30 avant un entraînement : exemple à la collation de 17h avant une séance de bloc ou de fractionné à 19h, à compléter d'une compote ou d'une banane selon l'appétit
- en cas de fringale en cours de journée, à compléter de quelques noix et/ou de quelques carrés de chocolat noir.

(*) Index glycémique (IG) : critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs capacités à élever plus ou moins la glycémie sanguine après le repas par rapport à un standard de référence qui est le glucose pur.

Recette SportCook® proposée par Judith Melka, cheffe, et Aurore Vial, diététicienne
Propos recueillis par Léa Borie

Judith Melka / SportCook