

La naturopathie s'invite au Marathon du pôle Nord

9 avril 2017. Camp Barneo. 89° nord. Après leur Grand Chelem Marathon, réalisé sur cinq continents en 2013 et sur le continent Antarctique en 2014, les marathoniens de l'extrême Frédérique Laurent et Christophe Lebrun sont repartis pour une ultime étape au pôle Nord géographique. L'occasion de découvrir les capacités d'adaptation de notre organisme et comprendre dans quelle mesure les préceptes naturopathiques peuvent accompagner une épreuve de l'extrême.

Fréderique Laurent (47 ans) et Christophe Lebrun (54 ans) étaient le premier couple français à espérer boucler le tour du monde des marathons (5 continents/2 pôles) en participant au Marathon du pôle Nord. Ce marathon international, dont c'était la 15^e édition, s'est tenu le 9 avril dernier sur la banquise gelée de l'Arctique, par 89° nord. Les deux athlètes défient la nature et se surpassent pour l'association Monsieur Nez rouge. La volonté et la motivation de Frédérique et Christophe est de courir utile, au bénéfice des tout-petits, atteints de maladies rares, dites « orphelines ». Leur but en s'engageant sur ce nouveau marathon en conditions difficiles : faire connaître leur aventure afin de recueillir des fonds auprès des particuliers et des entreprises pour que ces enfants puissent bénéficier d'équipements adaptés et de mieux-être au quotidien.

Le marathon le plus froid du monde !

Le Marathon du pôle Nord : un marathon international, créé en 2003, dont le départ et l'arrivée se situent au pôle Nord géographique. Le seul marathon au monde qui se court entièrement sur l'eau gelée, la banquise de l'Arctique. Un tracé de 42,195 km, en conditions extrêmes de froid, de vent et de glace. Plusieurs boucles à décrire autour du pôle sur une épaisseur de glace et de neige de seulement 2 mètres, recouvrant les eaux glacées de l'Arctique (profondes de 4 000 à 5 000 m). Marathon le plus froid du monde, la température pendant la course est d'environ -32 °C (-37 °C en 2009). En cas de vent, la température ressentie est plus basse, approchant les -50 °C.



Frédérique Laurent, vainqueur féminine du Marathon du pôle Nord, à l'arrivée de l'épreuve.

Après les volcans du Vanuatu, le désert de sel en Bolivie, la jungle indonésienne, la savane d'Afrique au milieu des fauves en totale liberté et les glaces de l'Antarctique, Christophe et Frédérique se sont donc préparés à affronter l'un des endroits les plus inhospitaliers de la planète.

Une préparation sous le signe de la naturopathie

La performance n'est pas de mise dans ce grand chelem mais bien plus l'envie de découvrir les capacités de l'organisme, de l'éprouver en lui faisant repousser des limites parfois uniquement psychologiques.

« La naturopathie permet de préparer au mieux et de façon respectueuse notre organisme à ce nouveau challenge », explique Frédérique, naturopathe à Annecy. Cela se traduit par une approche reposant sur les trois techniques majeures de la naturopathie que sont l'hygiène alimentaire, la préparation physique et la gestion du mental, auxquels viennent s'ajouter d'autres techniques nécessaires.

Les deux marathoniens expliquent leur démarche originale : « Connaître les contraintes liées au grand froid et écouter notre organisme est la meilleure façon d'adapter l'alimentation aux besoins. En

termes de proportions, cela se traduit par 50 % de sucres lents (pâtes semi-complètes, riz, pain, céréales, pommes de terre...), 25 % de lipides (une majorité d'huiles contenant des oméga-3 dont les huiles de lin, de carthame, de sésame, les poissons gras comme le saumon, le maquereau...), 20 % de protéines (volailles, poissons, œufs, lentilles, pois chiches, fromage de chèvre ou brebis...) et 5 % de sucres rapides (fruits, chocolat, crème dessert...).

« Au-delà des séances de fond habituelles pour des marathoniens, nous avons choisi de consacrer du temps à la phase d'adaptation au froid, avec des entraînements en chambres frigorifiques et tunnel de surgélation, synonymes de températures négatives avoisinant les -35 °C ! Les congélateurs industriels recréaient les conditions polaires, ce qui nous a permis de tester nos capacités de résistance, mais également de peaufiner nos choix en termes d'équipement (gants, bonnets, lunettes, collants, vestes...) pour un marathon prévu sur glace et par -30 °C minimum. Il faut veiller à bien protéger les extrémités du corps et du visage, tout en conservant suffisamment d'espace pour assurer une bonne ventilation. Durant toutes ces séances en chambre froide, nous avons cherché la combinaison idéale, celle qui permettrait d'évacuer la transpiration, et ferait en sorte qu'elle ne gèle pas. »

Quant à la préparation mentale, un seul mot d'ordre : rester centré ! C'est-à-dire mettre en adéquation le sens donné à ce challenge et l'état d'équilibre du corps et de l'esprit pour l'atteindre. Cela est indispensable pour mener ce marathon, couru dans une immense étendue blanche et désertique, unicolore et riche de... vide. Ne pas être centré dans cet univers entraîne une déstabilisation forte et une perte de repères inévitable. Comment courir sinon