

Les plantes incontournables pour le sportif

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Que ce soit pour faire le plein d'énergie, préserver les articulations, gérer le stress d'une compétition ou encore drainer l'organisme, les plantes sont de vrais atouts pour le sportif. Découvrez notre sélection de plantes incontournables !

Faire le plein d'énergie

Améliorer ses performances sportives passe d'abord par de bons apports nutritionnels, une hydratation suffisante, et un sommeil de qualité, mais pas seulement. Certaines plantes se présentent comme un revitalisant qui offre à l'organisme un petit « coup de boost » non négligeable.

Le ginseng est notamment intéressant en cas de fatigue physique. Les rhizomes du [ginseng rouge](#) ou **d'eleutherococque** (encore appelé ginseng de Sibérie), aident à maintenir énergie et vitalité.

Gérer le stress des compétitions

Chaque personne réagit différemment face au stress. Cet état psychologique est particulièrement présent lors d'une compétition sportive et peut, dans certains cas, devenir très handicapant et amoindrir nos performances. Le stress n'est pourtant pas incontrôlable !

Des études ont montré qu'une plante, la [rhodiola rosea](#), favorise le bien-être, la performance intellectuelle, le fonctionnement psychomoteur, la qualité du sommeil ainsi qu'une motivation et une humeur plus stables. Cela est dû en grande partie à ses propriétés adaptogènes, c'est-à-dire la capacité à contrebalancer les effets néfastes d'un stress physique ou psychique.

Ces effets bénéfiques sur les fonctions mentales pourront s'avérer particulièrement intéressants en période de compétition avant les épreuves dans toutes les disciplines sollicitant intensément les capacités cognitives (tennis, escalade ; sports collectifs comme le rugby, le hand-ball, le basket-ball ; la voile ...).

Préserver les articulations

La pratique de certains sports sollicite de manière régulière les articulations et les mettent parfois à rude épreuve. Pour les soutenir, [l'harpagophytum](#) et la [prêle](#) forment un duo de choc ! Ces 2 plantes sont traditionnellement utilisées pour aider à maintenir la mobilité et la souplesse articulaires.

Autre incontournable du sportif, le rhizome du [curcuma](#) est épais et charnu de couleur orange, riche en curcuminoïdes. Il participe à la bonne marche de nombreuses fonctions majeures de l'organisme et aide notamment à protéger les articulations et à maintenir leur flexibilité.

Drainer l'organisme

Pour assurer un fonctionnement métabolique optimum lors de la pratique d'une activité sportive, le foie est un des organes particulièrement sollicités. Il assure trois fonctions métaboliques essentielles :

- Fonction de digestion : le foie sécrète la bile.
- Fonction d'épuration : le foie filtre le sang.
- Fonction de synthèse et de stockage : le foie joue notamment un rôle central dans le métabolisme des glucides.

Le foie filtre, trie et neutralise les toxines et déchets qui sont ensuite dirigés vers les reins pour être éliminés. Le [chardon-marie](#) et le [bouleau](#) sont deux plantes qui agissent de manière ciblée sur ces deux organes d'élimination. Le chardon-marie contribue à la protection du foie et le bouleau soutient les fonctions d'élimination du rein.

Il est généralement conseillé de drainer son organisme au printemps et à l'automne afin qu'il soit plus résistant face aux agressions extérieures.

[Découvrez notre sélection de compléments alimentaires pour sportifs](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser