

CHAPITRE I

Efforts et défaillances

Avant-propos

Ce livre a été rédigé en prison. S'il peut aider ceux qui le liront à s'épanouir dans leur sport, il rendra, alors, un sens à cette absurdité.

Efforts et échec

Tout sportif, mais plus particulièrement tout coureur cycliste, sait qu'il doit s'entraîner pour progresser. S'il l'oublie, la réalité du terrain le rappelle très vite à l'ordre. Et pour progresser davantage, il faut s'entraîner davantage. Mais, en sciences humaines comme dans la vie, plus ne signifie pas toujours mieux. A un moment donné survient la désillusion : tous ces efforts, toutes ces heures, tous ces sacrifices quotidiens pour se retrouver en bas de l'échelle !

Dans le jargon, on a coutume de dire que le coureur est « *collé* », ce qui signifie qu'il n'avance plus. Celui-ci va le ressentir comme une injustice dans la mesure où il a beaucoup investi pour rouler mieux. Et encore, si la situation s'améliorait spontanément… Mais, c'est rarement le cas. Parfois, même le repos n'arrange rien, les contre-performances s'expliquant, ici, par le surentraînement. En toute logique, il suffirait de lever le pied pour voir tout rentrer dans l'ordre.

Mon propos n'envisage nullement ceux qui n'auraient pas donné le meilleur d'eux-mêmes pour progresser : ils se mettent en situation d'échec. Mais, il faut s'inquiéter du sort de ceux qui ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour y arriver, ceux chez qui la désillusion est cuisante. C'est à ce moment précis que, désorientés et amers, ils deviennent la proie idéale du dopage.

Voilà la situation typique qui génère une conduite déviante, même chez ceux animés a priori des meilleures intentions et de la meilleure volonté. J'ai été confronté de multiples fois à cette réaction, humaine et compréhensible.

Echec et dopage

Chacun doit comprendre que le dopage ne naît pas de la réussite, mais bien de l'échec. Le coureur qui progresse en s'entraînant ne s'oriente pas vers une

aide artificielle. Il continue à s'entraîner pour poursuivre sa progression. Par contre, l'échec, surtout s'il est ressenti comme immérité, modifie profondément la mentalité du coureur et, dès que l'opportunité se présente, il franchit la frontière. C'est en fonction de sa frustration – et non de son âge ou de son ambition – que le coureur risque de franchir le pas. Ceci va à l'encontre de bien des idées reçues, mais le terrain le prouve chaque jour : sachons donc le comprendre !

Il s'ensuit une démarche logique : la prévention du dopage – efficace, pas celle inventée par ceux qui n'y entendent rien – passe par un accompagnement attentif du sportif de compétition dans sa quête de progrès. Il faut lui expliquer comment s'entraîner, comment récupérer, comment manger, comment éviter maladies et défaillances. Voilà bien le seul remède efficace contre le fléau du dopage. Il faut que les coureurs puissent bénéficier des conseils leur évitant cette situation d'échec si périlleuse. C'est là le but de cet ouvrage, qui propose un *programme*.

La dysbiose intestinale

En révélant d'emblée la cause majeure des défaillances chez ces coureurs motivés, j'attire l'attention sur ce que nous devons considérer comme l'ennemi public n° 1 du coureur : la *dysbiose intestinale*. Objet du chapitre XI, elle correspond à une infection du système digestif, le plus souvent des intestins, qui peut se manifester par des troubles digestifs variés, mais peut parfois être muette sur le plan intestinal. Elle s'exprime alors par de la fatigue, des problèmes de récupération et, surtout, une chute inéluctable des performances sportives !

Il ne s'agit pas d'une infection au sens classique du terme. A la faveur d'une baisse de l'immunité chez le coureur, de nombreuses espèces de micro-organismes – habituellement présents en petite quantité dans les intestins –se mettent à proliférer, ce qui modifie l'équilibre de l'écosystème intestinal et affaiblit le patient, sans pour autant qu'il ait été infecté par une source extérieure. Le fait que la source de l'infection se trouve dans la flore intestinale explique le développement de l'infection dès que la résistance globale chute. Ce phénomène de dysbiose intestinale, extraordinairement fréquent chez les cyclistes mais également très répandu dans la population, peut être soupçonné d'après les signes cliniques, diagnostiqué par certaines valeurs biologiques sanguines et confirmé via des examens de selles et d'urines spécifiques. Il se soigne par des médicaments, mais doit surtout être prévenu par un renforcement de l'immunité et par une modification des habitudes alimentaires…