

## | MÉDECINE DOUCE |

# Pour un dopage naturel

L'Ostwaldois Pierre-Xavier Frank et Françoise Couic-Marinier, docteur en pharmacie à la faculté de Strasbourg, ont coécrit un livre pour permettre aux sportifs d'améliorer leurs performances de manière naturelle, en utilisant la micronutrition, l'aromathérapie et la gemmothérapie.

**Geneviève Daune-Anglard**

Pierre-Xavier Frank est pharmacien, diplômé depuis 2011 de la faculté de pharmacie de Strasbourg. C'est aussi un sportif qui a fait de la natation pendant dix ans et qui a participé aux championnats de France en 2000. « J'ai une grosse affinité avec le sport, explique-t-il. Quand j'ai dû écrire ma thèse de pharmacie pour obtenir mon doctorat de pharmacie, j'ai décidé de le faire autour du sport et des médecines alternatives et complémentaires à l'allopathie. »

## « Dommage de laisser ce travail dormir dans un coin »

Le jeune pharmacien choisit la micronutrition, « car l'alimentation est le premier médicament et on peut avoir une utilisation pharmacologique des nutriments. » Il y associe l'aromathérapie et l'homéopathie. « Parmi les membres de mon jury de thèse, il y avait Françoise Couic-Marinier, qui est pharmacienne d'officine et spécialisée en aromathérapie. Le feeling est assez vite passé avec elle ».

Serge Dumont, biologiste et plongeur alsacien, faisait aussi partie de son jury de thèse. « À la fin de ma soutenance, il est venu me dire que mon travail était très intéressant. Il l'avait fait lire à des copains médecins et trouvait dommage de laisser ce travail dormir dans un coin. »

Déjà, Françoise Couic-Marinier l'avait encouragé à préparer sa thèse dans l'optique d'en faire un livre. « J'ai tenu parole. Avec Françoise, on a retravaillé la thèse. Elle l'a enrichie sur l'aspect aromathérapie et homéopathie, en y ajoutant la gemmothérapie, la science des bourgeons utilisés pour soigner (lire le lexique ci-contre).

*Moi, je me suis concentré sur la micronutrition. Et on a vulgarisé le texte pour le rendre accessible à tous. »*

Après trois ans d'écriture, à laquelle les deux auteurs ont consacré leurs week-ends, soirées et vacances, l'ouvrage a été publié il y a un an. Intitulé « Sportifs, boostez vos performances au naturel », le livre prodigue des conseils qui ont été testés sur huit sportifs amateurs de très bon niveau. « On a aussi contacté d'autres professionnels de santé, dont des kinés préparateurs, en leur faisant parvenir une liste d'huiles essentielles. Ils ont eu d'excellents résultats et l'un d'entre eux a ajouté une note sur son expérience à la fin du bouquin. »

Comme son ancien étudiant, Françoise Couic-Marinier conjugue également le sport et la pharmacologie : « J'ai fait mes études de pharmacie à Limoges pour étudier les domaines de l'aromathérapie et de la gemmothérapie. Je voulais être professeure dans ce domaine », explique cette skieuse en compétition, férue de karaté, qui a obtenu un diplôme universitaire d'aromathérapie clinique. « Il existe des protocoles très précis. On regarde quelle pathologie on peut traiter. Par exemple, le budget de l'aromathérapie à l'hôpital de Valenciennes est de 100 000 euros par an ». En officine aussi, la demande en médecines douces est en forte augmentation, note Françoise Couic-Marinier.

## Des bourgeons bourrés de produits actifs

Ainsi, un échauffement peut être amélioré avec des huiles essentielles favorisant la vasodilatation, comme quelques gouttes de lavandin super, de gaulthérie et d'euca-



Pierre-Xavier Frank et Françoise Couic-Marinier sont alsaciens, pharmaciens et coauteurs du livre « Sportifs, boostez vos performances au naturel » qui fait la promotion de la micronutrition, de l'homéopathie et de l'aromathérapie dans la préparation sportive. DR

lyptus citronné dans de l'huile de massage. L'aromathérapie est aussi très efficace pour soulager des douleurs liées à un claquage.

La jeune femme s'intéresse également à la gemmothérapie. Les bourgeons, comme les graines germées, contiennent en très grande quantité des substances embryonnaires, des vitamines et des facteurs de croissance. « Le bourgeon de cassis contient par exemple un « Solupred » naturel qui stimule la production de cortisone », assure la pharmacienne.

Les bourgeons sont mis à macérer dans une solution d'alcool et de glycérine pour en extraire les principes actifs. Cette macération est ensuite diluée ou non, selon la plante. La solution est alors à prendre en gouttes, diluées dans l'eau. « En Allemagne, il existe des capsules avec deux gouttes de macération de bourgeons de lavande officinale, qui sont aussi efficaces que du Valium ou du Temesta pour dormir ! »

Elle remarque que l'homéopathie fonctionne très bien pour la pré-

vention des courbatures et conseille de traiter certaines tendinites par une cure de quinze jours sans gluten dans l'alimentation. « Djokovic lui-même fait la promotion du régime sans gluten », rappelle-t-elle. Pour autant, elle se défend d'être un « ayatollah du sans gluten. Tout est dans la mesure ».

D'ailleurs, les deux auteurs sont d'accord pour vanter un dernier avantage de leur ouvrage : il peut aussi aider les non sportifs à mieux manger.

## Lexique

- **La micronutrition** s'intéresse à l'impact des micronutriments sur la santé. Par opposition aux macronutriments (lipides, glucides, protéines), les micronutriments ne jouent aucun rôle énergétique dans l'organisme, mais ils sont essentiels au fonctionnement de l'ensemble des métabolismes. Ce sont des vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, des flavonoïdes, acides aminés, probiotiques, etc.
- **L'aromathérapie** est l'utilisation médicale des extraits aromatiques de plantes, sous forme d'essences ou d'huiles essentielles.
- **La gemmothérapie** utilise des tissus embryonnaires végétaux en croissance comme de jeunes pousses, bourgeons, racicules à des fins thérapeutiques.

**LIRE** « Sportifs, boostez vos performances au naturel », de Pierre-Xavier Frank et Françoise Couic-Marinier. Publié en autoédition, disponible sur Amazon ou Sawondosport. 543 pages, 39,50 € (prix conseillé).

