



Marc Rosset dit n'accorder aucune importance à son poids et n'avoir aucun plaisir à faire du sport sans objectif. Pierre Albouy

# La balance, cette ennemie des athlètes à la retraite

● Après avoir raccroché raquette, vélo, patins et chaussures à crampons, ils ont dû gérer leur poids. Comme à la recherche d'un nouvel équilibre.

PIERRE-ALAIN SCHLOSSER  
pierre-alain.schlosser  
@lematindimanche.ch

C'est le piège classique de la fin de carrière. L'activité physique cesse, mais les habitudes alimentaires demeurent. Conséquence: les corps sveltes et gainés prennent des rondeurs. Les athlètes évitent les miroirs, desserrent la ceinture et rompent avec leur balance. Comme beaucoup de sportifs, le champion olympique et du monde Pascal Richard a connu ces démons. «On me dit souvent que je suis affûté comme avant, témoigne l'ex-cycliste pro. Mais j'ai quand même pris dix kilos. Vous savez, les cyclistes sont vraiment maigres. En ce qui me concerne, je peux dire que je suis revenu à un poids normal. Et je me sens bien comme ça.»

## Marc Rosset a perdu 19 kg

Pas question pour autant de se laisser aller. «À mon âge (56 ans), il faut faire attention au changement physique, insiste Pascal Richard, qui roule encore entre 7000 et 8000 km par an, pour le plaisir. Si je fais des écarts, je prends deux jours pour me refaire. Psychologiquement, je ne supporte pas de devenir gros. J'envie ceux que cela n'affecte pas et qui ont d'autres priorités.»

Marc Rosset fait précisément partie de ceux-là. Prendre des kilos ne l'affecte pas le moins du monde. «Je ne me suis jamais préoccupé de vouloir conserver à tout prix mon poids de forme, assure le champion olympique de Barcelone. Je n'ai jamais rechigné lors d'un entraînement physique avec Pierre Paganini. Il y avait la carotte au bout du bâton. Je devais rester en forme pour être plus performant sur le court. Sans cette motivation, je n'ai aucun plaisir à faire du sport. Je ne suis pas du genre à faire un footing trois fois par semaine.» La prise de poids n'est pas une fatalité. Si les jeunes retraités du sport se font surprendre, ils



«Quand ma femme m'a offert un vélo électrique, j'ai compris le message»

Ludovic Magnin,  
football

peuvent toujours redresser la barre. Comme l'a fait Marc Rosset. «J'ai certes pris du poids après avoir rangé ma raquette, mais je viens de perdre 19 kg, en faisant juste attention à ce que je mange. Cette perte de poids était plus un challenge personnel que la volonté de me voir moins gros dans le miroir.»

Ludovic Magnin se trouve précisément dans cette phase de reprise en main. Double champion d'Allemagne avec Brême (doublé Coupe-championnat) et Stuttgart, l'ex-no 3 de l'équipe nationale de football a forcé. «Je devais peser 82-83 kg quand j'ai arrêté, en 2012, estime l'entraîneur du FC Zurich. Là, j'en fais 12 ou 13 de plus. Le problème, c'est que j'ai quatre enfants à la maison qui laissent des restes dans les assiettes. Comme je n'aime pas gaspiller, je me sens obligé de finir ce qu'ils ont laissé.»

Sauf que l'élimination des calories n'est plus la même, une fois que la vie de footballeur professionnel est derrière soi. «Durant ma carrière, je ne me privais de rien,

confie Ludovic Magnin. Je faisais juste attention un ou deux jours avant les matches. Je savais que j'éliminais les éventuelles calories superflues, par mon activité. J'avais un bon équilibre entre ce qui me faisait du bien physiquement et mentalement. Maintenant, c'est différent. D'autant plus que j'ai connu un gros coup de barre sportif au moment de me retirer. Je n'avais aucune envie de bouger. Si bien que pour me rendre à la Migros, qui se trouve à 50 m de la maison, je prenais ma voiture.»

## Cervelas, pain et fromage

Il lui a fallu un coup de main de son épouse pour se remettre en question. «Quand ma femme m'a offert un vélo électrique, j'ai compris le message! Pendant la pandémie, je m'y suis mis. J'ai recommencé le vélo et le sport avec les enfants. Mon gros péché mignon, c'était le cervelas, pain et fromage à 22 h, avant d'aller me coucher. J'ai arrêté ça et j'ai diminué la mayo.» De bonnes résolutions que John Gobbi, n'a pas eu besoin

de prendre. Jeune retraité depuis deux saisons, l'ancien hockeyeur de Genève et de Lausanne est le contre-exemple de ce qui arrive à la plupart des sportifs. L'ancien international a perdu quatre kilos, en gardant une hygiène de vie impeccable. Il pratique dix à quinze heures de sport hebdomadaire (vélo, ski de randonnée, marche, fitness, paddle).

«Comme les contacts physiques du hockey nécessitent d'avoir un poids conséquent, j'ai pu éliminer une partie de ces kilos, explique le directeur administratif et financier du LHC. Au niveau de la nourriture, j'étais attentif à ce que j'ingérais durant ma carrière. Une bonne habitude que j'ai su conserver. La nourriture, c'est le carburant de notre corps. Je mange donc beaucoup de légumes et d'aliments sains. Sans oublier de me faire plaisir. J'aime le fromage. Il m'arrive de manger une raclette ou une fondue, de temps en temps en hiver.» Sans doute la recette idéale pour rester en forme.



«Je ne me suis jamais préoccupé de vouloir conserver à tout prix mon poids de forme»

Marc Rosset,  
tennis

## «Les habitudes sont le plus grand piège»

### MAAIKE KRUSEMAN

Chargée de cours à l'ISSUL et professeur HES en nutrition diététique à Genève, décrypte le phénomène.

### La prise de poids est-elle systématique, lors de la retraite d'un sportif?

La gestion du poids fait partie du quotidien des sportifs en activité. Le corps est leur outil de travail. Les athlètes d'endurance cherchent à garder un poids relativement bas. Certains doivent lutter plus que d'autres pour se maintenir dans la cible. Et lorsqu'il n'y a plus besoin de lutter, ils prennent du poids.

### L'âge joue-t-il un rôle?

L'âge est un facteur à prendre

en compte. Les sportifs atteignent leur sommet vers l'âge de 25-30 ans. Plus tard, leur composition corporelle change, précisément à cause de l'âge, comme tout le monde. Après leur carrière, certains champions restent présents dans les médias. Du coup, on aurait tendance à comparer leur silhouette avec celle de leur période d'activité sportive.

### Mange-t-on davantage après sa carrière pour compenser une boulimie de sport?

Lorsqu'un compartiment entier de la vie s'arrête, il doit être rempli par autre chose. Pour un certain nombre d'athlètes de haut niveau, il est très compliqué de se retrouver du jour au lendemain seul, après

avoir été entouré de coéquipiers et d'un staff qui s'occupe de vous et de votre diététique. L'alimentation peut être une façon de gérer ses émotions négatives. Ça active des hormones et des neurotransmetteurs, telles la sérotonine et la dopamine qui donnent un effet immédiat de bien-être.

### Les sportifs ont souvent un bon coup de fourchette. Une habitude à bannir?

Les habitudes sont le plus grand piège. Quand on mange des rations qui représentent le quadruple ou le quintuple de la normale, même en les diminuant, ces quantités resteront plus importantes que pour quelqu'un de sédentaire. La portion normale que l'on a enregistrée dans nos yeux

et dans notre cerveau reste parfois trop élevée par rapport à nos besoins. Les gens sélectionnent souvent la quantité qu'ils pensent pouvoir manger en fonction de leur histoire.

### Quel conseil donneriez-vous à un jeune retraité du sport?

Il conviendrait de réduire ses portions de manière progressive jusqu'à trouver un nouvel équilibre, mais il ne faut pas s'arrêter de manger de façon drastique. Se peser une fois par semaine permet à l'ex-sportif de surveiller ce qui se passe. Histoire de vérifier que ce qu'il mange aujourd'hui correspond à ses besoins énergétiques. Si le poids augmente deux fois de suite, c'est qu'il mange trop. On peut alors réagir.