

Ces régimes sans gluten qui ont changé la vie de champions...

TENNIS | US Open: après Djokovic, Lisicki et Murray se réjouissent des effets de leurs nouvelles habitudes alimentaires

De notre envoyé spécial Bernard Andrié | 31.08.2011 | 19:26

Dès les prémices du printemps, les magazines de mode ressortent de leurs cartons poussiéreux un sujet mille fois éculé et analysé sous toutes les coutures depuis la nuit des temps. On veut parler bien sûr des régimes minceurs. Ce marché juteux, censé rapporter gros, a aussi ses émules au sein du gros du peloton des «filles de la balle», toutes plus ravissantes les unes que les autres.

Mais dans les arcanes du tennis, le principal sujet de conversation tourne désormais autour des régimes alimentaires **depuis que le nutritionniste de Novak Djokovic lui a découvert une allergie au gluten. Transformé en véritable F1 des courts, le nouveau No 1 mondial enchaîne les victoires** comme le joaillier enfiler des perles sur un collier, avale les kilomètres avec une insolente facilité, surfe sur la vague du succès et, osons, marche sur l'eau.

«Aujourd'hui, je ne mange plus de pain, de pâtes et de pizza», explique-t-il.

Kratochvil précurseur

Au fait, l'intolérance au gluten, c'est quoi? Le corps médical parle d'une maladie due à une hypersensibilité à la protéine de certaines céréales, qui induit une réaction immunologique dans la muqueuse de l'intestin. **Rien qu'en Suisse, 70 000 personnes sont touchées par ce mal, mais la plupart l'ignorent.**

Michel Kratochvil, aujourd'hui à la retraite, a joué – à l'insu de son plein gré – les précurseurs sur le circuit ATP. Il a découvert son allergie au gluten en 2004 après de longues années d'errance. «C'est une sacrée histoire, racontait-il à l'époque dans le journal *Coopération*. **Dès le milieu des années 90, j'ai commencé à souffrir de troubles physiques, de gripes à répétition et de maux intestinaux. Les docteurs suisses et américains que j'ai consultés étaient incapables de poser un diagnostic.** C'est finalement mon bon vieux médecin de famille qui a trouvé l'origine de mes maux. Le régime sans gluten a changé ma vie. Bien sûr, c'est parfois un peu plus compliqué de composer un menu, mais je me sens enfin en pleine forme.»

En pleine forme, Novak Djokovic l'est aussi. Assurément! Interloqués par l'insolent état de santé affiché au quotidien par le nouveau taulier de l'ATP Tour – 58 victoires pour deux défaites seulement en 2011 – d'autres acteurs du circuit se sont dits: pourquoi pas nous? La belle **Sabine Lisicki, sa santé sérieusement affectée par les produits au gluten jusqu'à s'évanouir sur le court, adoptait dès le printemps la méthode Djokovic.** «Même si, avouait la demi-finaliste de Wimbledon 2011, il n'est pas facile tous les jours de s'interdire tout écart.» **Andy Murray lui emboîtait le pas cet été.** Et décidait de chasser à son tour l'intrus de son régime. **Ainsi que les produits laitiers. Au rencart donc, le lait de vache, les barres de céréales et les pâtes!**

Sa vie a changé

«Désormais, je bois du lait de soja, raconte l'Écossais. Et je mange du poisson, des sushis et des légumes. Auparavant je me levais à 9 h 30, en toute petite forme. Aujourd'hui dès 7 heures le matin, je pète le feu. Le plus difficile, c'est de modifier ses habitudes au petit-déjeuner et d'abandonner les produits laitiers comme le beurre et le fromage à la crème. De renoncer aussi à grignoter un truc chocolaté, plutôt que des fruits pendant la journée. Ce n'est pas toujours commode. Mais ça a changé ma vie.»

La preuve: Andy Murray se pose aujourd'hui comme le légitime outsider de Novak Djokovic à l'US Open.