

Jeannie Longo

La championne
la plus titrée
du sport
français !



**Une sportive
100 % naturelle**

En fait, il faut adopter une attitude globale que j'appelle « l'écolovie »

Chaque jour, un nouveau scandale éclate : les sportifs seraient tous drogués et des truqueurs. Leurs médailles seraient en chocolat et leurs records seraient « volés ». Certains vous expliquent que c'est impossible de faire autrement, et que ce seraient même les sponsors les vrais responsables. Pourtant, il existe au moins une championne qui gagne sans se dopper. Et ce n'est pas n'importe quelle championne ! C'est la sportive française la plus médaillée. Ses performances, elle les doit uniquement à une rigoureuse hygiène de vie et à des compléments alimentaires naturels bien choisis.

Championne olympique, 47 fois championne de France, et 13 titres de championne du monde ! Quel est votre secret ?

Jeannie Longo : Il y a bien sûr de l'entraînement, mais il y a aussi un état d'esprit et de bonnes habitudes alimentaires. Il faut bien sûr manger des produits frais et sains, bio si possible. Il faut éviter de grignoter en dehors des repas. En fait, il faut adopter une attitude globale, que j'appelle « l'écolovie ». C'est un comportement soucieux de la nature, de son corps et respectueux de l'environnement.

Manger sainement est donc primordial ?

J.L. : Oui, je prends mon vélo et je vais chercher mon lait dans une ferme de montagne. J'achète les légumes, les fruits, la viande chez des petits producteurs bio et en épicerie des produits tous bio.

Et vous préparez des petits plats ?

J.L. : J'aime beaucoup faire la cuisine. Vous trouverez quelques-unes de mes recettes dans mon livre « *Vivre en forme* » (Ed. Anne Carrière).

Mais vous prenez aussi des compléments alimentaires

J.L. : C'est une façon d'aider l'organisme en apportant minéraux et vitamines. Ainsi la vitamine C et les anti-oxydants me permettent de passer à travers les refroidissements et de lutter contre le stress. Pour la souplesse des articulations, rien ne vaut la glucosamine-chondroïtine.

Que buvez-vous ?

J.L. : Je bois surtout de l'eau riche en calcium et magnésium, Ou du thé de Chine Oolong, semi-fermenté, et Pu Ehr, fermenté. De temps en temps, je bois du café, pur arabica. Et, rarement, un verre de bon vin, bordeaux, beaujolais, Côtes-du-Rhône.

Votre premier geste du matin ?

J.L. : Une grande gorgée d'eau et une goutte d'huile essentielle de romarin.

Comment faites-vous pour ne pas vous laisser envahir par le stress et garder le moral ?





Sydney, Moore Park, 30 septembre 2000, Jeux de la XXVII^e Olympiade : la Française Jeannie Longo-Ciprelli présente sa médaille de bronze gagnée dans l'épreuve contre la montre individuelle de cyclisme sur route féminin.

Je n'utilise jamais spontanément les médicaments classiques. Ils soignent le mal et pratiquement jamais la cause

J.L. : C'est surtout mental. Il ne faut pas se complaire dans le stress. Il faut aussi s'organiser très minutieusement. Il faut provoquer des choses heureuses. Un petit bonjour, un sourire, quelques fleurs. L'hiver par exemple, j'achète

des bouquets d'anémones sur les marchés. C'est joli, pas cher, et ça donne le moral.

Quand vous êtes malade, avez-vous recours d'abord à l'automédication ? Ou bien faites-vous appel à un médecin ?

J.L. : Immédiatement l'auto-médication. Sauf quand je fais des chutes graves.

Pour les maux habituels (rhumes, douleurs musculaires ou articulaires, maux de tête, insomnies...) utilisez-vous d'abord les médicaments classiques, les plantes ou les remèdes homéopathiques ?

J.L. : Je n'utilise jamais spontanément les médicaments classiques. Ils soignent le mal et pratiquement jamais la cause. L'organisme a besoin de lutter. J'essaie de chercher la cause du mal

et j'augmente les compléments alimentaires pour renforcer l'organisme (vitamines, minéraux, plantes...)

Pour bien se soigner, il faut bien se connaître.

J.L. : Oui, j'ai toujours été à l'écoute de mon corps. Je fais du yoga, ça aide à se connaître, se comprendre. J'ai beaucoup lu, participé à des Salons de médecine naturelle. J'ai peu à peu engrangé des connaissances, échangé des points de vue avec des spécialistes comme le Docteur Rueff, spécialisé en médecine orthomoléculaire.

Etes-vous déjà allé voir un acupuncteur ? Un homéopathe ? Un ostéopathe ?

J.L. : Les trois. L'homéopathie pour les angines, le stress avant les grandes compétitions. L'acupuncteur et l'ostéopathe après des accidents et pour des



Le 27 novembre 2000, quelques jours après avoir porté le record de l'heure (vélo traditionnel) à 44,767 km sur le vélodrome de Mexico, Jeannie Longo (déjà Officier de la Légion d'Honneur depuis 1986), recevait des mains du Président Jacques Chirac, le grade de « Commandeur dans l'Ordre du Mérite ». Ici avec Vincent Boury (handi-sportif - champion de tennis de table) et Marie-Georges Buffet, Ministre de la Jeunesse et des Sports.

Occasionnellement, j'utilise l'aimantothérapie pour des problèmes inflammatoires

problèmes de sciatiques. Ca se passe toujours bien. Ce sont des méthodes dont j'ai l'habitude depuis longtemps.

Y at-il des méthodes encore peu courantes que vous connaissez bien et qui vous sont utiles pour vous maintenir en bonne santé ?

J.L. : Un ioniseur d'ions négatifs que j'ai essayé à Mexico, une ville très polluée. Occasionnellement, j'utilise l'aimantothérapie pour des problèmes inflammatoires. J'aimante aussi mon eau : je place mes packs d'eau entre deux gros aimants. J'ai toujours dans ma poche ou dans mon sac à main un tout petit flacon d'helichryse, pour une chute ou un coup éventuel, et un autre mélange d'eucalyptus, ravensare, lavande contre les gripes, la pollution, la fumée.

Au cours de votre vie, avez-vous été victime d'une maladie ou d'un accident grave ?

J.L. : J'ai fait plusieurs chutes graves, un traumatisme crânien, quatre côtes cassées, avec un pneumothorax (perforation de la plèvre) j'ai pris un guidon au niveau du ventre, proche des viscères. Vous voyez, je m'en suis plutôt bien sortie !

Quels produits homéopathiques utilisez-vous souvent ?

J.L. : Paragrippe et oscillocoquinum.

Prenez-vous des tisanes ? A quoi ?

J.L. : Je varie. Mais elles sont toujours bio. Des tisanes dépuratives ou désinfectantes des bronches (thym, eucalyptus...) Je bois aussi du jus de bouleau, par cures de quelques jours.

Quelles huiles essentielles utilisez-vous ?

J.L. : J'ai beaucoup de fioles d'huiles essentielles à la maison. J'en achète et je fais des mélanges personnels pour moi, pour la famille et des amis sportifs. Dans mon sac, j'ai deux flacons, l'un pour la respiration (à base d'eucalyptus, de thym, de lavande), l'autre pour les chocs. Et quand je pars

en course, j'emporte une quinzaine de flacons ; pour le foie, une diarrhée passagère, l'inflammation, le stress, l'insomnie, les problèmes musculaires...

Quels produits de beauté utilisez-vous ?

J.L. : Tout ce que j'utilise est 100 % bio, à base d'huiles essentielles, de fleurs, de beurre de karité.

Quelle est votre actualité ?

J.L. : Championnats de France, Championnats du Monde (une sélection aux Championnats du Monde sur piste qui se dérouleront du 13 au 16 avril 2006 à Bordeaux). ■

Du miel dans mon cartable

Jeannie Longo - André-Arnaud Fourny
Éditions Robert Laffont (1988)



L'argent, le dopage, la vie dans le peloton, les coulisses de la télévision, les conseils aux débutants, Jeannie Longo n'évite aucun sujet dans cette confession qui retrace, avant tout, l'itinéraire d'une

femme marginale qui a l'immense tort, aux dires de quelques-uns, de ne pas savoir se taire.

(383 pages - 14,94 €)

Performances et records

Jeannie Longo, Patrice Ciprelli et
Jean-Pierre Demenois



Cet ouvrage s'adresse à tous les sportifs de haut niveau et aux amateurs les plus assidus. Avec notamment, un système d'évaluation par points pour mesurer ses progrès. Jeannie Longo y donne tous ses secrets.

(34 €. Cet ouvrage n'est disponible que par correspondance : <http://jeannielongo.free.fr>)

Vivre en forme

Jeannie Longo
Éditions Anne Carrière (2002)



Son palmarès impressionnant et sa longévité au plus haut niveau font de Jeannie Longo un modèle de réussite sportive. Elle qui suit depuis toujours les préceptes d'une nutrition saine attribue une

(240 pages - 16 €)



part de son succès à son hygiène de vie : pour être en forme, il est indispensable de s'alimenter correctement. Pour cela, il faut choisir les bons produits, savoir les cuisiner (elle donne au passage une quarantaine de recettes) et les associer dans un « programme alimentaire ». Ses conseils sont le fruit de son expérience personnelle, comme en témoignent les nombreuses anecdotes qui émaillent ce livre.

Vivre en forme

Jeannie Longo
Éditions Le Livre de Poche (2003)
(220 pages - 5,50 €)