



EN DIRECT DE
Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine **Zatopek** fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

À la découverte de la maca

LA MACA EST UN PETIT TUBERCULE ORIGINAIRE DES ANDES. ELLE EST PORTEUSE DE BEAUCOUP D'ESPOIRS EN MÉDECINE. POUR LES SPORTIFS AUSSI.

La maca, petit tubercule originaire des Andes qui ressemble un peu à un navet, est une plante "extrémophile", c'est-à-dire qu'elle s'épanouit là où les autres végétaux capitulent. Elle ne craint ni le froid, ni le vent, ni la neige, ni la sécheresse. Cette résistance a toujours impressionné les êtres humains. On a donc attribué à la maca un tas de propriétés médicinales, dont certaines ont été récemment prouvées par la science !

La maca est effectivement riche en macamide, une substance dotée de véritables propriétés thérapeutiques. Elle aurait ainsi des effets avérés sur l'infertilité, l'ostéoporose, le gonflement de la prostate, les troubles de la mémoire ou encore le diabète.

Son intérêt pour les sportifs est plus discutable. Une expérience qui consistait à tester les effets de la plante sur les performances d'un groupe de cyclistes s'était soldée par des résultats assez peu convaincants. La conclusion des chercheurs était on ne peut plus vague : "prometteur mais demande confirmation". Depuis lors, cette confirmation se fait attendre puisque aucune recherche n'a été menée sur l'être humain au cours des dix dernières années.

UN BON DOPANT POUR LES SOURIS !

Pour trouver des arguments en faveur de la maca, il faut se rabattre sur des expériences animales. En 2016, une équipe de scientifiques avait administré pendant trois semaines plusieurs types de macamide à des petits rongeurs. On les plongeait ensuite dans l'eau pour voir combien de temps les souris pouvaient nager avant de s'épuiser. Celles qui avaient ingéré du N-benzyloléamide (une des trois macamides testées) avaient augmenté leur temps de nage d'environ 30 % ! Pas mal ! Et ce n'était pas tout. Ces souris biberonnées au N-benzyloléamide montraient aussi une amélioration d'un tas d'autres facteurs favorisant les performances.

Il n'en fallait pas plus pour que la maca

inonde le marché des compléments alimentaires. Dans les boutiques spécialisées, on en trouve désormais sous forme de poudre, de pilules ou de boissons qui promettent de faire de vous un sportif hors pair.

Encore faudrait-il que ces compléments soient effectivement riches en N-benzyloléamide. Or rien n'est moins sûr. Cette concentration est rarement indiquée sur les emballages. De plus, on ignore presque tout sur la posologie appropriée et les quelques expériences sur le sujet sèment plus le trouble qu'elles n'apportent de réponses.

LA MACA EN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ? MÉFIANCE !

Une chose est claire cependant : la maca vaut de l'or. Au sens propre évidemment. Le petit tubercule se vend désormais à plus de 65 euros le kilo ! Bref, on se trouve là face à une plante réellement épatante et qui a certainement beaucoup de choses à nous révéler encore sur son adaptation aux conditions de vie les plus rudes. De là à ce qu'elle puisse transmettre ses vertus à l'ensemble de l'espèce humaine, le raccourci paraît bien hasardeux. À moins d'y croire très, très fort !

■ Anouk Ramaekers



La maca inonde le marché des compléments alimentaires. Reste que son efficacité sur la performance reste à prouver. © SHUTTERSTOCK

ENQUÊTE SUR UN SUPER-NAVET

De prime abord, la maca ne paie vraiment pas de mine. Elle se présente sous la forme d'un légume blanchâtre, à la chair dure, terreuse et peu agréable en bouche. Les fleurs et les feuilles de la plante ne se consomment pas. Seul le tubercule est comestible après séchage au soleil. Rien de terrible, donc. Les Péruviens l'utilisent néanmoins en accompagnement de leurs recettes traditionnelles pour profiter de sa haute valeur nutritive, notamment sa richesse en leucine, un acide aminé réputé pour contrecarrer la fonte musculaire liée à l'âge.



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS
MARDI 5 FÉVRIER 2019