

C'EST POSSIBLE!

LE SPORT À HAUTE DOSE ET LA PCU

Nous sommes heureux de publier ci-dessous le portrait d'un adolescent atteint de PCU qui pratique le hockey sur glace comme gardien à un niveau national et qui part régulièrement en tournée à l'étranger. Thomas Brossard est un exemple inspirant de la manière dont le sport de compétition et la PCU peuvent être conciliés avec succès. Thomas Brossard vit en Suisse, il a 14 ans et demi et est en 11ème année. Au terme de sa scolarité, il aimerait faire un apprentissage (il fait des stages pour choisir sa voie) dans une entreprise qui lui permettra de continuer à conjuguer le hockey au plus haut niveau possible et sa formation. Il rentre de Suède où il a participé à un tournoi international et nous raconte son quotidien. L'expérience de Thomas doit servir d'exemple motivant pour d'autres jeunes PKUistes afin qu'ils ne renoncent pas à leurs rêves.



Comment en es-tu venu au hockey sur glace ? Qu'est-ce qui te plaît tant dans ce sport ?

THOMAS : J'ai commencé le hockey sur glace à l'âge de six ans. Tout a commencé lors de vacances au mois de février mais il neigeait tellement que nous sommes allés avec mes parents et ma sœur tous les jours à la patinoire. Au début de la semaine je ne savais pas patiner et à la fin de la semaine j'avais une canne de hockey et un puck. C'était parti... 😊

Ensuite, j'ai commencé à jouer au HC Université Neuchâtel et depuis la saison 2021-2022 je joue au LHC Academy, le mouvement junior du Lausanne Hockey Club en tant que gardien pour la catégorie U15 Elite. Le championnat réunit des équipes de toute la Suisse et je joue aussi en sélection avec l'équipe Suisse romande.

À quelle fréquence t'entraînes-tu et comment concilies-tu l'entraînement intensif avec ton régime PCU ?

THOMAS : Mon entraînement prend beaucoup de temps et je m'entraîne tous les jours, entre 1h 45 et 2h 30 par jour, parfois le soir, parfois à midi. J'ai un jour de repos par semaine durant la saison. Il est tout aussi important d'inclure des jours de repos afin d'éviter le surentraînement et de laisser au corps le temps de se régénérer. Parfois un autre en plus, on regarde ça avec l'entraîneur des gardiens qui contrôle les périodes de repos.

Je prends avec moi pour midi un plat que je réchauffe à la patinoire et le soir je mange en rentrant à la maison. Mais j'essaie de manger plusieurs fois par jour des petites quantités en plus, par exemple avant les entraînements pour avoir toujours

de l'énergie et éviter les blessures. Je prends, par exemple, du melon, de la pastèque, un concombre, des radis ou des olives noires entre les repas.

Et je prends les mélanges d'acides aminés de manière très régulière. J'ai appris à me connaître et je sais comment répartir mes repas et les quantités. C'est plus compliqué lors des tournois à l'étranger.

Peux-tu nous expliquer les difficultés que tu rencontres ?

THOMAS : Ces trois dernières années j'ai joué un tournoi à Prague en Tchéquie en 2022, un autre à Québec au Canada en 2023 et il y a quelques semaines un autre à Stockholm en Suède. J'ai reçu dernièrement une demande d'une équipe aux Etats-Unis pour faire un tournoi avec eux dans le Colorado mais à cause de l'école j'ai dû dire non.

Lors des voyages, on prend avec nous tous les produits hypo protéinés pour la semaine car c'est difficile d'en trouver à l'étranger. Mais une fois sur place, c'est souvent compliqué car les organisateurs des tournois n'acceptent souvent pas de préparer des repas différents pour moi. Alors mon papa qui m'accompagne et me soutient doit se débrouiller pour faire mes repas un peu comme il peut. Mais il y arrive toujours.



J'espère que si un jour je peux jouer dans un championnat junior à l'étranger, les choses seront plus simples et que je trouverai une famille d'accueil qui fera mes repas comme celle que j'ai eu quand j'étais à Québec. C'était vraiment super comme ils avaient tout préparé, on leur avait envoyé tous les produits par la poste avant.

Quel est ton plan d'entraînement et ton plan alimentaire correspondant ? - Exemple d'une journée.

THOMAS : Une journée type pour moi commence à 6h le matin avec le déjeuner, je mange du pain perdu (pain pauvres en protéines, crème et sucre) et mes acides aminés. Après je pars à l'école et j'emporte les boîtes préparées par mon papa pour le repas de midi. Durant la matinée, si je m'entraîne à midi, je mange une barre de céréales et des fruits. A midi, je mange en principe des pâtes hypo protéinées et des légumes, une sauce Loprofin (par exemple) et de la salade s'il y en a. L'après-midi c'est comme le matin et le soir je mange des pommes de terre, des légumes, cela dépend de mes envies. Je mets du beurre dans les pâtes pour augmenter les calories, et différentes huiles dans les préparations, du ketchup et de la mayonnaise.

À quoi ressemble une journée de récupération typique pour lui ?

THOMAS : Quand je n'ai pas d'entraînement dans la semaine, en principe j'en profite pour avancer dans mes devoirs pour l'école car je n'ai pas beaucoup de temps, même si je suis dans une structure sports-études qui me laisse un peu plus de temps que les autres élèves car je ne suis pas tous les cours. Et après je joue à la console de jeu ou je vais en ville avec des copains. Mais pour le reste, c'est une journée comme une autre pour l'alimentation.

de trouver les meilleurs moyens afin que je puisse continuer à faire du hockey dans de bonnes conditions et avec de bonnes valeurs de Phe. Nous surveillons également ma courbe de poids. Je me dépense beaucoup et c'est difficile pour moi de prendre du poids. Actuellement je suis grand, je mesure 1mètre 76 mais je pèse 54 kg. Il y a des gardiens de mon âge qui font la même taille mais qui pèsent 20 kg de plus que moi.

Comment parvient-on à avoir de bonnes valeurs malgré autant de sport ? À quoi fait-il attention ?

THOMAS : Je dois faire attention à toujours manger, même si parfois je n'ai pas toujours faim. Par exemple, si je prends mes acides aminés avant un match, selon l'heure où je joue, je n'ai pas toujours faim en sortant du match ou de l'entraînement. Si je ne mange pas assez, mon taux de Phe peut augmenter en raison de la dégradation des protéines par l'organisme et je ne prends pas de poids. Parfois j'aimerais être comme les autres, manger n'importe quoi et n'importe quand. Mais c'est comme ça.

Y a-t-il autre chose que tu voudrais partager aux autres sur leur chemin de vie ? Une sorte de conclusion ?

THOMAS : On dit que le sport est une école de vie. C'est vrai car on doit apprendre à s'organiser, à prendre des décisions et à s'adapter. Même si le sport de compétition n'est pas toujours facile avec une PCU, les efforts en valent la peine. Bien souvent le problème ce n'est pas de savoir si on est capable de faire quelques. Le problème c'est de savoir si on est prêt à faire les efforts pour atteindre notre but.

Rien ne devrait t'empêcher de faire ce que tu aimes. N'abandonnez pas vos rêves.

“ Je dois faire attention à toujours manger, même si parfois je n'ai pas toujours faim. ”

ASTUCE



Grâce à l'énergie supplémentaire apportée par les glucides et les lipides ainsi qu'à l'enrichissement adéquat en calcium, les Milupa PKU 2-shakes (14 g PE), PKU Anamix Easi (12,5 g PE), PKU Anamix (10 g PE) et aussi le nouveau Nutricia PKU GMPro LQ (10 g PE) sont idéaux pour le sport.

Des atouts supplémentaires

- PKU GMPro LQ et PKU Anamix Easi dans des sachets pratiques à boire
- Milupa PKU 2-shakes et PKU Anamix en sachets-portions pratiques
- Milupa PKU 2-shakes naturellement bon – avec du vrai cacao et de la vraie poudre de fraise



Demandez ici des échantillons gratuits!



Sous, Nutricia Metabolics → EiwelBarme Rezepte (nutricia-metabolics.de) tu trouveras de nombreuses recettes pauvres en protéines. Une recette de „Armer Ritter“ avec notre Loprofin Badener Toastbrot y figure également:

