

# La grippe est une phobie pour les athlètes

## Kariem Hussein

Champion d'Europe du 400 m haies

Le moindre éternuement dans la rue sonne pour moi comme un signal d'alarme.

Chaque hiver, c'est la même histoire. L'épidémie de grippe saisonnière frappe la Suisse, et cette année n'échappe pas à la règle. Lorsque les nez commencent à couler, que la toux se fait sèche, et que certains sont même alités, cela sonne comme un signal d'alarme pour moi. Car passer l'hiver en bonne santé est primordial pour un athlète, c'est là que je lance les bases de ma saison lors de mes entraînements.

Je dois surtout faire attention lorsque je rentre de mon camp d'entraînement en Afrique du Sud, comme c'était le cas fin décembre. Il ne faut pas sous-estimer le choc climatique associé au fait que mon corps a été très sollicité. Déjà dans l'avion, je me méfie de la climatisation et de l'air sec. J'ai toujours une



écharpe et une crème pour éviter que mon nez ne sèche.

De retour en Suisse, j'ai passé quelques jours en famille à Davos. La première chose que je fais en arrivant dans ma chambre à l'hôtel, comme à chaque fois, c'est de couper la clim. Ensuite, j'installe mon coussin personnel que j'emporte toujours avec moi en voyage. Que ce soit à la maison, lors de camps d'entraînement ou durant les compétitions, un sommeil sain et suffisant est primordial pour rester en bonne santé. J'avoue que j'évite aussi les rassemblements de foule où le risque de contagion est très élevé. Et, dès que les premiers symptômes apparaissent, je fais une cure de vitamines C et D: associé à un bon sommeil, ce traitement marche à merveille en ce qui me concerne.

Avec toutes ces précautions, il ne faut pas oublier une chose. Si l'on fait tout pour échapper aux virus, alors on affaiblit également ses défenses immunitaires. C'est pour cela qu'il est très important de ne pas vivre dans un environnement totalement aseptisé. Ce n'est qu'en confrontant son corps

à la vie en société que l'on renforce ses défenses. On pourrait dire que c'est comme un entraînement pour le système immunitaire.

Voilà ce que je mets en œuvre pour me préserver de la vague de grippe. Tout ça pour pouvoir surfer sur une autre vague cet été: celle du succès.

**Cette chronique** est assurée en alternance par Thabo Sefolosa, Kariem Hussein, Lara Gut, Yann Sommer et Mark Streit.

## Viril mais correct

Nicolas Jacquier  
Journaliste



## Pas si solitaire au milieu du monde

Y en a marre de les voir rappliquer chaque jour dans nos salons, le vôtre comme le mien, non? Depuis qu'ils ont largué les amarres des Sables-d'Olonne le 6 novembre, les marins du Vendée Globe n'ont jamais été aussi présents dans nos vies. Et que je t'envoie mes images du rafistolage de mon safran. Et que je te balance la vidéo de mon passage du Horn. Et que je te fais la popote en direct des mers du Sud... Au lieu de nous inonder d'images, y pourraient pas hisser la grande voile et disparaître pour de bon autour du Globe. Trois mois loin du monde, la paix, avant de refaire surface, ça aurait été là une vraie aventure... Mais voilà, les «merveilles» de l'outillage moderne ont transformé nos skippers en JRI (journaliste reporter d'images) du grand large.

Alors, une course en solitaire, vraiment? Du tout! Aujourd'hui, l'exploit se partage en mondiovision - chacun le vit par procuration les pieds dans ses charentaises. Les coups de grain nous projettent par-dessus le canapé, on en prend plein la gueule, on tanguue faute d'avoir le pied marin. Tout ça parce que le règlement du Vendée impose aux concurrents multifonctions une communication hi-tech. Comme l'obligation d'assurer au moins deux vidéoconférences live par semaine - si possible dans un océan déchaîné pour booster l'audience. Certains skippers n'ont pas hésité à embarquer un passager clandestin sous la forme d'un drone permettant d'accentuer les effets spéciaux. Si elle peut fasciner, cette dérive technologique m'agace parce qu'elle banalise l'autre exploit, le vrai, l'invisible, celui qui se mesure en miles et non en puissance de transmission. Bon, moi, promis, m'en vais passer mon permis de bateau. En solitaire et sans assistance.

Photos Sébastien Anex, Keystone

## Zapping La semaine en images



**A gauche:** Encore un GPS qui indique des routes fermées en hiver.  
Markus Berger/Red Bull

**En haut:** Le très pur air de ne pas y toucher.  
A. Warmuth/EPA/Keystone

**A droite:** Fan de Frank Ribéry.  
Peter Cziborra/Reuters

