

Et puis le sport permet aussi d'être confronté à des challenges et donc de développer des capacités. Et surtout, comme les règles sont les mêmes pour tout le monde, quels que soient nos différences, nos moyens, notre couleur de peau ou même notre langue, on se retrouve sur un terrain d'égalité. Et ça, c'est primordial.

Un conseil à ceux qui souhaitent pratiquer un sport malgré leur handicap ?

Osez, essayez et amusez-vous... Mais ne vous mettez pas en danger ! Grâce aux Jeux-Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, pour la première fois de l'histoire, des collaborateurs de plus de 3 000 clubs sportifs vont être formés pour devenir para-accueillants. Et donc, de plus en plus de personnes en situation de handicap vont pouvoir faire un sport qui les attire... En toute sécurité !



Avec Arnaud en cuisine

Quelle est ta routine alimentaire pour optimiser ton énergie au quotidien ?

Elle consiste à ne pas manger de sucre et à prendre une cuillère de beurre d'amande ou à manger des amandes quand j'ai un petit creux. Cela me permet d'avoir la glycémie la plus stable possible.

Un aliment « sous-coté » à inclure dans son quotidien ?

C'est l'aliment plaisir que tout le monde aime : le chocolat ! On peut en manger raisonnablement, plutôt au-delà de 70% de cacao car il est moins sucré. Plein de magnésium, le chocolat est très efficace contre le stress et pour bien récupérer. Et on peut y ajouter des noix, des amandes, tous ces oléagineux boosters d'énergie et bonnes sources d'oméga 3.

As-tu une recette comorienne ou française que tu aimes partager en famille ou entre amis ?

La particularité des repas comoriens, c'est qu'ils sont composés de plein de petits plats à partager ! Il peut y avoir par exemple des samboussas - les meilleurs au monde d'ailleurs - ou du pilau qui ressemble un petit peu à un biryani et témoigne des influences indiennes dans notre cuisine. Mais ma préférence va au madaba. Ce sont des feuilles de manioc cuisinées et revenues pendant des heures dans du lait de coco, avec un peu de poisson et des épices. Ce condiment se mange avec du riz, des bananes vertes qui peuvent être frites ou du fruit à pain. C'est un incroyable délice, à goûter absolument !



**L'INTERVIEW
d'Arnaud
À RETROUVER
JUSTE ICI !**

