

« Je fais encore plus attention à mon poids »

L'ailier de Cholet Basket Vafessa Fofana raconte la gestion de son régime alimentaire en cette période de confinement.

En temps normal, la gestion de votre alimentation représente-t-elle un souci pour vous ?

Vafessa Fofana : « J'ai appris à gérer. Je mets ce que j'aime dans mon assiette, mais avec des portions plus réduites, et le moins de gras possible. »

Vous cuisinez vous-même ?

« Oui, je me débrouille pas trop mal. Ça fait maintenant sept, huit ans que je vis seul, donc je n'ai pas le choix. Pâtes-poulet, pâtes-saucisse, le truc de célibat en début de carrière, ça va deux minutes. »

Le confinement a-t-il changé quelque chose dans votre routine alimentaire ?

« La principale différence, c'est que

j'ai enlevé un repas, le petit-déjeuner, puisque je me lève plus tard qu'à l'habitude. Et comme notre activité physique s'est réduite, je contrôle vraiment mon poids. Je fais encore plus attention. »

Le fait de rester à la maison vous pousse-t-il à quelques écarts, quelques douceurs ?

« La clé, c'est d'éviter de générer de la frustration. Il ne faut pas que ça touche le mental. Si tu manges ce que tu aimes, et que tu fais attention par rapport à la quantité de sel, la quantité de gras, il n'y a pas de souci. Et pour les petits plaisirs, les petits écarts, ça va être plus le week-end. »

C'est le petit carré de chocolat ?

« Non, ça va être de la nourriture africaine, qui peut être bien grasse. Pendant le confinement, ça arrive assez souvent. Comme j'ai réduit les portions, je me le permets un peu plus. Ce sont des plats gras, mais je fais en



Vafessa Fofana. Photo CO - Etienne LIZAMBARD

sorte que ce le soit un peu moins. »

Vos courses alimentaires se sont-elles compliquées ?

« Pas du tout. À Cholet, je continue à trouver ce qu'il me faut. D'autant que je ne prends pas forcément comme tout le monde, pâtes, riz, pomme de terre... Moi je vais être sur des patates

douces, igname, manioc... »

Avez-vous pris du poids depuis le début du confinement ?

« Un petit peu. Mais j'ai surtout légèrement perdu en muscles. Je n'ai pas vraiment pris de gras. Je suis très attentif à ça, et je bosse physiquement autant que je peux. »

Outre les retrouvailles avec vos proches et la reprise de votre activité de basketteur, la sortie du confinement sera-t-elle l'occasion de vous offrir un petit plat qui vous manque actuellement ?

« Pas vraiment, parce que j'arrive à continuer à manger ce que j'aime. Vous pensiez peut-être au petit Mac Do ? (rire) Mais ce n'est pas vital. La pizza, pareil, j'en mange très rarement. »

Recueilli par P-Y.C.

Le Courrier de l'Ouest – Vendredi 10 avril 2020



NOUVELLE SAISON,
NOUVEAU REBOND !
#CBFAMILY



SOLIDARITE