

# « Je fais encore plus attention à mon poids »

**BASKET-BALL.** Ancien joueur de l'Hermine de Nantes (Pro B), l'ailier de Cholet Basket (Jeep Élite) Vafessa Fofana raconte la gestion de son régime alimentaire en cette période de confinement.

**V**afessa Fofana a passé deux saisons au Nantes BH, en 2016-2017 puis en 2018-2019, avant de rejoindre l'élite du basket français, l'été dernier à Cholet. Aujourd'hui, comme tous les athlètes de haut niveau, le joueur franco-ivoirien doit concilier la période de confinement avec une pratique sportive moins importante qu'à l'accoutumée tout en veillant à son poids. Entretien.

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

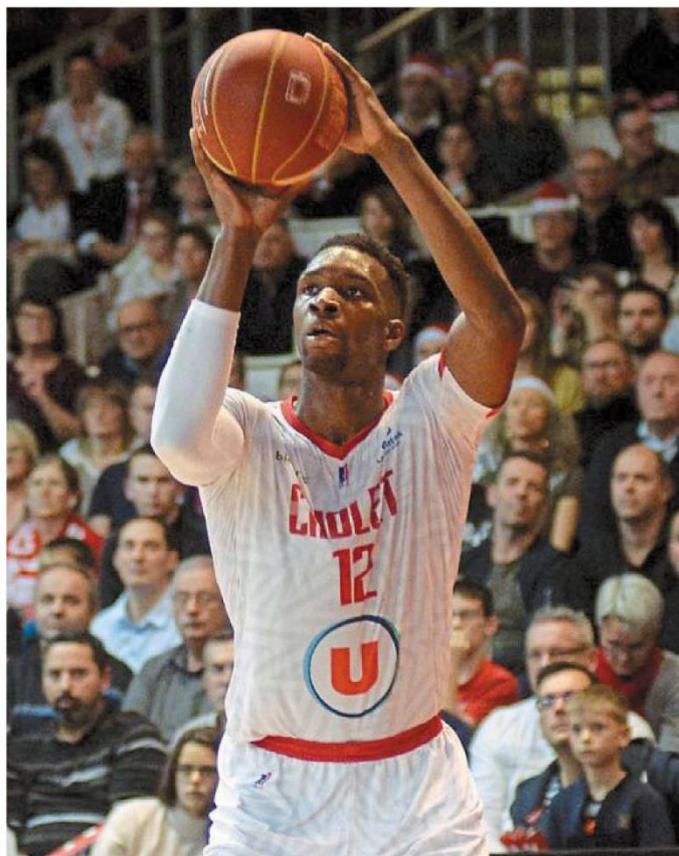
**Vafessa Fofana (Cholet Basket) :** « J'ai appris à gérer. Je mets ce que j'aime dans mon assiette, mais avec des portions plus réduites, et le moins de gras possible. »

**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'habi-



Vafessa Fofana, ailier de Cholet et ancien Nantais. Photo CO - E. Lizambard

tude. 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 atten-

tion 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 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, pommes 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 ? (rires) Mais ce n'est pas vital. La pizza, pareil, j'en mange très rarement. »

Recueilli par P.-Y.C.

Presse Océan – Dimanche 26 avril 2020



NOUVELLE SAISON,  
NOUVEAU  
REBOND !  
#CBFAMILY



SOLIDARITE