

CÉCILE CAPDEVILLE

Avec elle, les stars du ballon rond se mettent (bien) à table

La jeune femme qui est toujours licenciée au club de volley d'Aubagne, est devenue la nutritionniste de certains footballeurs internationaux (Saliba, Tchouaméni et Koundé). Elle leur sert des régimes alimentaires aussi exigeants que gourmands. Rencontre.

Difficile d'attraper Cécile Capdeville. Deux jours à Madrid, un aller-retour du côté de Londres, une étape dans le nord de la France. Une série de consultations entre Aubagne et Marseille puis quelques jours de vacances, loin de l'agitation pour souffler en famille ou en mode détente dans sa cuisine dans l'arrière-pays aubagnais, pour préparer son surprenant Houmous à la betterave et son pain sans gluten. "J'adore cuisiner", confesse la jeune femme. Ce n'est pourtant pas avec ses "recettes faites maison" que Cécile Capdeville a forgé sa réputation mais plutôt une solide formation de diététicienne nutritionniste du sport qui lui permet de tutoyer aujourd'hui les footballeurs internationaux. C'est elle qui a permis à Dimitri Payet de retrouver son poids de forme au printemps 2021 à l'OM. Depuis, d'autres joueurs sont venus grossir son carnet d'adresses. Des poids lourds du football international comme Aurélien Tchouaméni (Real Madrid), Jules Koundé (FC Barcelone) ou encore William Saliba (Arsenal FC)...

"Qui n'a pas rêvé, un instant de partager l'intimité des stars du football ?" crâne avec humour celle qui a encore du mal à accepter cette trajectoire professionnelle. "Pourquoi moi ? s'interroge toujours Cécile. Rien ne me reliait à ce monde." Petite dernière d'une fratrie de trois filles, elle grandit dans les quartiers nord de Marseille "au-dessus des Aygalades", confinée entre un père infirmier et une mère au foyer. Enfant, Cé-

"J'ai hésité à travailler avec les Olympiens... Mon mari m'a dit tout le monde rêverait d'être à ta place."

cile se rêvait prof de sport. "Je ne vivais que pour ça", confesse-t-elle. Grande à la carure athlétique, aux cheveux longs et bruns, elle goûte au basket avant de tomber sous le charme du volley qu'elle "pratique toujours." En toute logique, elle entame des études de Staps à la faculté de Luminy à Marseille. Une maîtrise en Éducation et motricité la mène vers le professorat. Dans le même temps, elle rencontre Claude Marblé, médecin du sport reconnu qui lui offre un premier poste au Centre Provençal de médecine du Sport qu'il ouvre alors à Aubagne.

Poussée par son "mentor", elle prolonge par un diplôme universitaire en micronutrition, nutrition du sportif et compléments alimentaires. La suite, ce sont des coups de chance qui s'enchaînent. "Je n'ai rien prémédité, les portes se sont ouvertes", assure-t-elle. La Marseillaise fait ses débuts à la Fédération française de Triathlon. "De 2017 à 2021, j'ai participé à la préparation des athlètes sélectionnés aux JO de Tokyo sur le plan nutritionnel et micronutritionnel", raconte-t-elle.

Son nom circule dans le milieu sportif. Lors d'un congrès sur la médecine sportive, un médecin l'aborde et lui propose une mission. "Vous êtes Cécile Capdeville, ça vous intéresse de travailler pour moi ? Je suis Jacques Taxil, médecin de l'Olympique de Marseille, se rappelle-t-elle. Elle intègre le club en novembre 2020. Un samedi matin, elle arrive, en plein Covid, à la Commanderie. "J'étais partie pour une heure tout au plus, j'ai passé la journée, rembobine-t-elle. Pour moi, l'OM c'était inaccessible. C'était ma jeunesse quand j'allais au stade avec mes copains. C'était l'époque des Papin, Waddle, Boli ! Là, je ne connaissais aucun nom. J'ai hésité. Mon mari m'a dit tout le monde rêverait d'être à ta place." Elle y reste presque deux ans et apprend à connaître André Villas-Boas, Nasser Larguet et surtout Jorge Sampaoli. "Un homme extraordinaire. Très humain avec les joueurs."

On la met en garde. "Ce sont des footballeurs." Elle dépasse la pression et se concentre sur sa première mission : faire maigrir Dimitri Payet. "On a bien travaillé. Il m'a fait confiance et a retrouvé le plaisir du terrain." Depuis le Brésil, il lui téléphone toujours. De ses deux années, elle garde le souvenir d'un quoti-

"Quand on est en sélection avec William (Saliba), on se chambre parfois. Je regarde son assiette et je lui dis : je vais envoyer un message à Cécile pour lui balancer ce que tu manges."



Avec Aurélien Tchouaméni, elle a créé une belle complicité. / DR

dien qui ne manque pas de piquant. "C'est un club à part où tu ne tombes jamais dans la routine, où tu connais les goûts et caprices culinaires de chacun." Son contrat s'arrête. Elle retrouve la tranquillité de son cabinet à Saint-Martin Sports à l'hôpital Sainte-Marguerite, quand elle reçoit un curieux appel d'un agent de joueurs, lui proposant de s'occuper d'Aurélien Tchouaméni. Nouveau changement de régime. Trois jours après, elle part à Madrid et rencontre le joueur du Real. "Quand je suis arrivé à Madrid, je voulais avoir mon nutritionniste personnel parce que j'aime bien la nourriture. Cet amour du bien manger, je voulais l'optimiser avec un professionnel et au Real, on t'incite à avoir ta propre préparation, résume le joueur. Une relation de confiance s'installe. "Le feeling est bien passé. Elle a mis en place les menus en fonction des entraînements, des compétitions de la saison, de la préparation physique. Elle vient une fois par mois à la maison pour faire le bilan."

"Elle est aux petits oignons avec les sportifs, confie un proche. Elle connaît par cœur les goûts de chacun et adapte. Elle ne les prive jamais. Mais avec elle, il faut jouer collectif sinon ça ne marche pas." Pas "trop de poisson" et des burgers "faits maison de temps en temps", confirme l'international. "J'ai même le droit de déguster une pâte à tartiner chocolatée ! Elle en a réalisé une très healthy." Sourire de Cécile Capdeville. "Aurélien est super consciencieux malgré son jeune âge. C'est une belle personne." Avec elle, les joueurs n'hésitent pas à se mettre à table. Elle se rappelle de sa rencontre avec William Saliba à Marseille. "Il était jeune. Il a fallu remettre à

plat certains excès culinaires." À Arsenal où il évolue désormais, elle le surveille comme le lait sur le feu. "À l'OM, il était un peu son chou chou", reconnaît-on. Si Cécile admet le maiterner "parfois", elle reste professionnelle et n'est pas là pour rigoler. "Il avait un type d'alimentation qui ne collait pas avec le sport." William Saliba assume. "Il faut savoir me cadrer parfois. A Marseille, elle venait cuisiner à la maison. J'aime bien manger et surtout grignoter. J'ai un faible pour les céréales, les chips, les bonbons et le chocolat. Il y a des moments dans la saison

"Dimitri Payet m'a fait confiance. Il a retrouvé le plaisir du terrain."

quand on est moins bien dans sa tête, on a tendance à compenser. Je dois reconnaître que ces recommandations m'ont évité des blessures cette saison à Arsenal." Même en Allemagne où les internationaux se sont retrouvés pour disputer l'Euro, celle qui distille ces conseils nutritionnels, n'est jamais loin. "Quand on est en équipe de France avec William (Saliba), on se chambre parfois. Je regarde son assiette, je la prends en photo et je lui dis : je vais envoyer un message à Cécile pour lui balancer ce que tu manges, plaisante Aurélien Tchouaméni. Depuis notre rencontre, j'ai vu la différence. Je fais le plein d'énergie et je récupère mieux après." De quoi nourrir des espoirs alors que ce soir, l'équipe de France jouera son premier match de l'Euro.

Florence COTTIN



Naviguant entre les sollicitations des joueurs et son cabinet marseillais, Cécile Capdeville apprend à vivre cette double existence. / PHOTO NICOLAS VALLAURI