**Saine et zen: Mélissa Boisvert, le bonheur sur deux roues**

Article tiré de La voix de l’Est, écrit par Sophie Allard.

Mélissa Boisvert a 28 ans. Résidante de Granby, elle travaille à Montréal comme agente de communication quatre jours par semaine. Malgré un horaire chargé et la longue route, elle ne déroge pas à son programme d'entraînement.

Semi-voyante de naissance, elle pratique le paracyclisme en tandem depuis quatre ans. Elle est membre de l'équipe canadienne et rêve d'une participation aux Jeux olympiques de Rio en 2016. Le sport est devenu une passion, un besoin.

**Pour une qualité de vie**

Mélissa se rend à son boulot en covoiturage et en métro. « Quand il n'y a pas de panne de métro, je mets environ 1 h 30. Ça me fait de très longues journées, mais j'aime demeurer à Granby. J'y suis née, mes parents y sont et je bénéficie d'une quiétude que je ne pourrais pas trouver à Montréal. Il arrive qu'aucune voiture ne passe pendant une heure dans ma rue. J'ai un très grand appartement, j'ai accès à la nature, je peux faire toutes mes courses à pied, je suis à deux minutes de ma piste cyclable et tout près du Centre national de cyclisme de Bromont. » Si le transport l'épuise, le jeu en vaut la chandelle, dit-elle.

**Le plein de collations**

Parce qu'elle s'entraîne de 10 à 15 heures par semaine, Mélissa a un besoin constant d'énergie. Pour cela, elle prend soin de consommer plusieurs collations par jour. « Mes collègues rigolent, parce qu'ils me voient toujours en train de manger! » Elle opte pour des collations nutritives: des fruits, des légumes, des oeufs, du fromage, du yogourt. « Je privilégie les aliments frais, non transformés. J'en profite pour ajouter des noix à mes biscuits et mes muffins. J'aime cuisiner et savoir ce qu'il y a dans mon assiette. » Elle boit aussi beaucoup d'eau. « Je suis toujours en train de remplir ma bouteille et d'aller aux toilettes. Ça aussi, c'est l'objet de rigolades au bureau. »

**Un repos sacré**

Afin de pouvoir être efficace au boulot comme sur son vélo, Mélissa se fait un devoir de ne jamais amputer ses nuits de sommeil. À 21 h 30 au plus tard, elle est au lit. Il faut dire qu'elle est debout dès 5 h tous les matins. « Il me faut absolument huit heures de sommeil par nuit. Je suis matinale naturellement, mais la fin de semaine, je dors parfois jusqu'à 10 heures pour récupérer de ma semaine. »

**Du sport comme une drogue**

À l'école primaire, Mélissa a rapidement été écartée des cours d'éducation physique en raison de sa déficience visuelle (une rétinite pigmentaire). « Les sports d'équipe étaient trop dangereux pour moi. J'en ai reçu, des ballons de basketball sur le nez! » Ses parents l'ont cependant toujours encouragée à bouger : elle a fait du ballet classique pendant 14 ans et du ski alpin à Owl's Head pendant 7 saisons. « Parce que le sport était peu accessible en général, je n'étais pas une grande sportive. » Jusqu'à ce qu'elle découvre le paracyclisme. Le déclic s'est fait il y a quatre ans, lorsqu'elle assistait au Défi sportif AlterGo, un événement sportif pour athlètes handicapés. Rapidement, elle a intégré l'équipe québécoise de paracyclisme. « C'est devenu un besoin, une drogue. J'aime quand ça bouge, les compétitions. J'imagine que c'est l'effet de la dopamine! »

**À la dernière minute**

Mélissa doit être accompagnée pour rouler. Et pour courir. Aussi, elle est toujours prête pour les sorties imprévues, non planifiées. « Souvent, des amis vont m'envoyer un texto: viens-tu rouler cet après-midi ? Dès que je peux, j'accepte volontiers. » Heureusement, elle peut compter sur son père qui roule régulièrement avec elle. « Je l'appelle mon assistant coach. Il me guide, me transmet les données du chronomètre, de l'indicateur de vitesse. » Elle roule aussi avec son conjoint, mais l'écart de grandeur rend la chose plus difficile. « On court plus qu'on roule. On est attachés l'un à l'autre par le poignet. Ça attire l'attention. » Elle aime la course à pied. « Ça sollicite le corps autrement, ça change le mal de place. »

**Ne pas se prendre la tête**

Mélissa est née avec son handicap, avec lequel elle a appris à vivre naturellement. « Comme je n'ai pas connu autre chose, c'est probablement plus facile à accepter. De toute façon, ça ne servirait à rien de me rouler en boule et pleurer. C'est parfois fâchant; il y a certaines journées où je me cogne souvent. Je n'en fais pas un plat et je me dis: ça y est, aujourd'hui est une journée où je vais me cogner! », dit-elle en riant. Les ecchymoses font partie de son quotidien, elle a pris le parti d'en rire.