

Mirecourt

L'hygiène du sportif au cœur d'une conférence



Une vingtaine de personnes ont assisté à la soirée.

L'Office municipal des sports organisait, vendredi dernier, une soirée d'information sur le thème de l'hygiène du sportif. Pascale Pierrot-Cracco avait, pour la circonstance, sollicité l'éclairage de Jaël Donnate, des Jardins de Qiara à Mattaincourt, spécialiste en bien-être, naturopathie et nutrition.

Une vingtaine de personnes ont assisté à cette rencontre, répondant à l'invitation de la présidente de l'Office. Durant son intervention, Jaël Donnate a évoqué plusieurs aspects essentiels à la pratique sportive : fonctionnement du système

digestif, alimentation adaptée, qualité du sommeil et récupération, ainsi que l'impact du mental et des émotions.

La soirée a donné lieu à des échanges nourris avec les participants. L'intervenante a conclu son propos en soulignant l'importance de la gestion émotionnelle, en s'appuyant sur un acronyme destiné aux sportifs : « RAGE », pour « Reconnaître - Accepter - Gérer - Efficacité ».

La prochaine soirée d'information aura lieu le vendredi 13 mars 2026 et portera sur les dérives dans le sport.