

MIRECOURT

L'alimentation et le sportif

L'Office municipal des sports vient d'organiser une soirée à thème consacrée à l'alimentation du sportif. L'occasion de revivifier les bienfaits d'une alimentation saine et les erreurs à éviter.

Pascalie Pierrot-Cracco et ses amis de l'Office Municipal des Sports avaient planifié une soirée placée sous le thème de l'alimentation. Cette conférence s'est déroulée à l'espace Robert-Flambeau.

L'OMS avait pour la circonstance convié un prestigieux maître de cérémonie en la personne de Jean-Luc Contet-Audonneau, médecin du Comité départemental olympique et sportif et du Comité départemental de Meurthe-et-Moselle de judo et ju-jitsu. Ce passionné des arts martiaux puisqu'il est également ceinture noire 3^e dan de judo et de karaté et effectue tous les ans un séjour au Japon, est également une sommité dans le domaine de l'alimentation du sportif.

Dix erreurs à éviter

C'est un secret de polichinelle : si la réussite du sportif est conditionnée à son entraînement, l'alimentation et l'hygiène de vie sont des éléments incontournables pour la performance. L'exposé du conférencier a de la sorte balayé une multitude de sujets : le rôle de l'alimentation, les conseils de nutrition, les erreurs habituelles, l'alimentation pendant les phases d'entraînement, pen-



Le docteur Contet-Audonneau et Pascalie Pierrot-Cracco, maîtres d'œuvre de la soirée ont développé les spécificités de l'alimentation du sportif.

dant les jours qui précèdent la compétition, l'art de s'alimenter le jour de la compétition, les menus de récupération... Bref ! Rien n'a été laissé au hasard par l'homme de l'art qui a toutefois rappelé sa maîtresse maxime : « La diététique ne peut pas garantir la victoire, mais elle permet d'éviter la contre-performance. »

Dix erreurs à éviter dans l'alimentation du sportif, selon le docteur Contet-Audonneau sont les excès de lipides, les excès de sucres, négliger le petit-déjeuner, ne pas consommer suffisamment de protéines, sauter des repas, attendre

d'avoir soif lors des entraînements ou des compétitions, grignoter entre les repas, manger dans la précipitation, ne pas mâcher suffisamment et boire

plus de deux verres d'eau pendant les repas.

Chacun est ainsi reparti avec de précieux conseils dans sa besace.

Un conférencier de qualité

Le conférencier qui a tenu en haleine son auditoire sur l'alimentation du sportif est une solide notoriété régionale.

Chargé de cours, ce médecin a souvent donné des conférences sur la traumatologie, les conduites addictives ou l'alimentation du sportif. Il est lui-même un pratiquant d'arts martiaux (3^e dan de judo et de karaté) et un fervent connaisseur de la culture japonaise.

bloc-notes

MIRECOURT

Bibliothèque

11, rue Vurilbaume.
Tél. 03 29 29 82 86.
➤ Tous les mercredis, samedis de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

Collecte de sang

➤ Vendredi 21 avril. De 15 h 30 à 19 h 30. Espace Flambeau.

Cresus

Maison des Pampres.
Santé et bien-être et micro-crédit.
Sur rendez-vous au 03 29 37 10 35.
➤ Tous les jours sauf le samedi et le dimanche.

Déchetterie

➤ Tous les lundis, mardis, jeudis, vendredis de 13 h 30 à 18 h.
Tél. 03 29 37 15 86.

Jeunes prêt à bosser

Maison des Pampres.
Accompagnement des 17-30 ans sur rendez-vous au 03 29 29 89 65.
➤ Tous les jours sauf le samedi et le dimanche.

Messe

➤ Lundi 26 avril. À 18 h 10. Église Notre-Dame.
Paroisse Saint-Pierre Fourier.
Vêpres et messe.

Messe

➤ Mercredi 19 avril. À 17 h 30. À 18 h 30. Église Notre-Dame.
Paroisse Saint-Pierre Fourier.
Adoration du Saint Sacrement suivie de la messe.

Mission locale

Maison des Pampres.
Accompagnement des (16-25 ans) sur rendez-vous au 03 29 96 07 60.
➤ Tous les jours sauf le samedi et le dimanche.

Office du tourisme

Du lundi au samedi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h 30. Tél. 03 29 37 01 01. Dimanche et jours fériés de 14 h à 18 h.
➤ Tous les jours sauf le dimanche.
Tél. 03 29 37 01 01.

Permanence de l'écrivain public d'Arcothic, Andrée