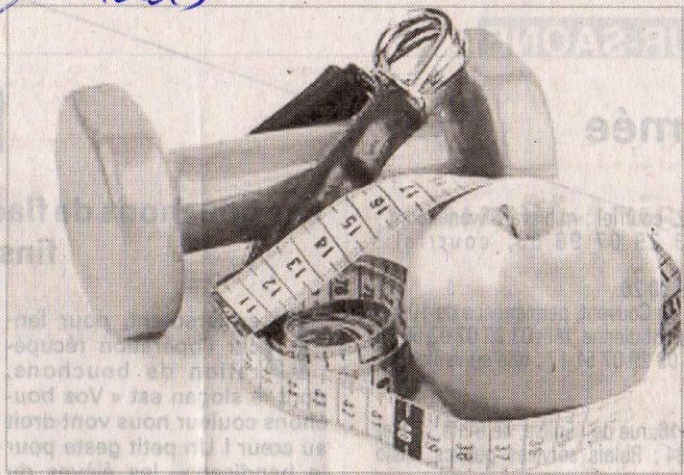


11.10.13

Information sur la diététique avec l'OMS

C'est ce jour, **vendredi 11 octobre**, qu'aura lieu une réunion d'information sur le thème « La diététique du sportif ». Cette soirée sera animée par le Docteur Patrick Laur, médecin conseiller à la DRJSCS de Lorraine. Chacun sait que la pratique du sport implique une alimentation saine et adaptée : une bonne alimentation maîtrisée conditionne en effet les performances du sportif. Il est donc essentiel de connaître les gestes élémentaires dans le domaine de la diététique et le docteur Laur se propose à cet égard de répondre à la curiosité de tous les sportifs ou dirigeants des clubs locaux ayant fait parvenir leur inscription pour cette soirée qui débutera à 20 h 15 : rendez-vous à la salle de la Bonbonnière dès 20 heures.



18.10.13

Conférence

Vérités et préjugés sur la diététique sportive

Rendez-vous riche d'intérêt dernièrement à la Bonbonnière. Au centre des débats de l'OMS : la diététique du sportif présentée par le docteur Laure. Une quinzaine de participants : la soirée d'information sur la diététique sportive n'a pas fait le plein ce vendredi à la salle de la Bonbonnière. Dommage ! Pour recourir aux vieux poncifs, on reconnaîtra que les absents une fois encore ont eu tort tant les débats ont suscité d'intérêt auprès des dirigeants ou sportifs ayant répondu à l'appel de la présidente Pascale Pierrot-Cracco. En face de ces inconditionnels, le docteur Patrick Laure a tenu à tordre d'emblée le cou à certaines vérités toutes faites. Ainsi à ceux qui prétendent que pour augmenter la force musculaire, il est utile d'ajouter des protéines en poudre à l'alimentation, le pra-

ticien nancéien a tenu à rappeler que les muscles se développent d'abord grâce à l'activité physique et que dans une alimentation bien équilibrée, l'apport de protéines est largement suffisant, même pour les sportifs. Excès de caféine, supplément de vitamines, doublement des portions de viande... Aucune vérité toute faite n'a trouvé grâce aux yeux du docteur Laure : *« Tout comme une alimentation riche en viande n'augmente pas la masse musculaire, et n'améliore pas les performances, de même l'excès de sucre peut conduire au déséquilibre de l'alimentation et provoquer des hypoglycémies réactionnelles et des passages à vide ! Certains prétendent également que pendant la pratique sportive, il faut limiter les boissons pour ne pas avoir les jambes coupées. C'est absolument faux :*

bien au contraire, un apport hydrique qui serait insuffisant rendrait l'activité sportive difficile et pénible, et peut provoquer des troubles graves. »
A défaut de proposer des menus diététiques types, (« Il existe pas une vérité, mais autant de vérités qu'il existe de disciplines sportives »), le diététicien meurthe-et-mosellan s'attacha à combattre les erreurs les plus fréquentes commises par les sportifs dans leur alimentation : non-respect du petit-déjeuner (un quart de l'apport alimentaire de la journée), manque d'hydratation dans la journée (« Il faut boire au minimum 2,5 l d'eau pure par jour ! »), consommation excessive de viandes rouges qui fatiguent les reins et favorisent les accidents musculaires, recours aux boissons énergisantes bourrées de caféine et de tau-



Un public passionné par la conférence donnée par le docteur Laure.

rine notamment, excès de sucres rapides (soda, barres chocolatées, gâteaux secs...), carence en fibres alimentaires (son, pain complet, riz complet, légumes et fruits frais)... Bref ! Le docteur Laure

aurait pu prolonger bien au-delà de la nuit tant son auditoire s'est montré passionné : il ne reste plus maintenant qu'à faire passer le message auprès des jeunes pratiquants !