



Atelier du Professeur Robert De la diététique sportive Samedi 4 février 2012

François me dit : « J'ai bien aimé ton exposé sur la physiologie sportive. J'aimerais que tu nous fasses un cours, comme par exemple : comment se nourrir pour mieux pédaler ? »

Houaou !!!

Dans ce domaine en entend tout et son contraire et surtout à des fins commerciales...

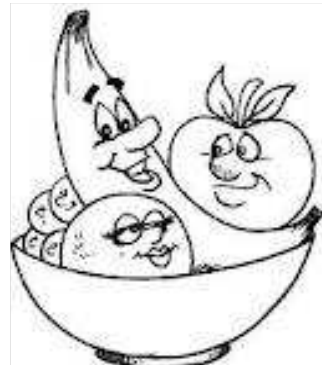
Mon exposé sur la physiologie sportive ? Relativement simple pour moi pour avoir par le passé suivi des cours sur ce sujet et pratiqué sur le tas le principe du régime dissocié à ses tous débuts.

Le problème se présentait d'une toute autre manière en ce qui concerne la nutrition sportive, adapté à la pratique du vélo. Je ne connaissais que ce que l'on se transmet comme trucs, machins et autres habitudes aux cours de nos sorties en groupe.

Alors, ordre du « Patron » je me suis mis au travail. Recherches en bibliothèque, lecture de diverses revues spécialisées, question à mon copain médecin (mon ex entraîneur de course à pied), un long et laborieux travail pour aboutir à la rédaction de mon exposé.

Celui à qui cet exposé a le plus profité, c'est votre serviteur. J'espère toutefois que toutes les personnes présentes à notre réunion ont également découvert un maximum d'informations.

Robert G.



Salle de l'OMS du 20^e, Robert nous a fait un atelier sur la diététique sportive.

Depuis son adolescence, il a acquis une expérience sportive et a souhaité nous la faire partager et nous transmettre son savoir. On ne peut pas faire une activité physique (compétition, loisir ou endurance) si l'on ne se penche pas sur une alimentation saine et équilibrée. Le corps humain a besoin de tout (calcium, magnésium, fer, etc.) au travers d'aliments que nous mangeons au quotidien (pâtes, poissons, viandes, œufs, produits laitiers, fruits et bien d'autres aliments essentiels à notre équilibre).

Chez une personne sédentaire qui a tendance à manger un peu trop riche, il lui incombera des maladies cardio-vasculaires et obésité. Par contre, chez une personne pratiquant une activité physique journalière et qui a une alimentation équilibrée chaque jour, les risques de maladies cardio-vasculaires et obésités sont quasi-nulles. Quand à la boisson, il est nécessaire de boire régulièrement de l'eau avant, pendant et après l'effort. Sur des petits parcours de marche, on peut boire de l'eau. Mais les personnes faisant de longues distances (marathon), des boissons énergétiques sont recommandées.

Isabelle R.