

# NUTRITION, SPORT et SANTE

**Samedi 20 mai 2006**

**OBJECTIFS:** Information, sensibilisation, prévention.

**PUBLIC:** Sportifs - Encadrement technique et médical – Enseignants.

**THEMES ABORDES:** Nutrition – Santé - Performance sportive - Sport et prévention des problèmes d'obésité chez l'enfant – Alimentation et sports de montagne.

## PROGRAMME

**8h45:** Accueil  
**9h00:** Ouverture

**Dr. Roland KRZENTOWSKI**

*Médecin du sport, Paris - Pitié Salpêtrière*

**“ Bien bouger, bien vivre”**

**Programme d'éducation à la santé par l'activité physique et le sport dans l'académie de Paris.**

.....  
**Dr. Gilbert PERES**

*Chef du service de physiologie du sport, Directeur du DU de nutrition du sportif, CHU Pitié Salpêtrière Paris*

**Les besoins nutritionnels des sportifs: des données scientifiques aux considérations pratiques, à l'entrainement et en compétition.**

.....  
**Dr. Jean Félix BROUSSARD**

*Gastro-entérologue spécialisé en nutrition – Centre Hospitalier d'Antibes*

**Nutrition et sports de montagne.**

.....  
**Dr. Laurent LOTTE**

*Médecin du sport, MID 06, CROS Côte d'Azur*

**Présentation de la mallette “ Le sport pour la santé”.**

**12h30:** Clôture et cocktail

## UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

La combinaison de l'activité sportive et de l'alimentation favorise une condition physique optimale et contribue à améliorer la performance. Pour parvenir à ce résultat une alimentation équilibrée et variée est indispensable.

Pour un bon équilibre alimentaire, il faut consommer quotidiennement un certain nombre de portions dans chacune de ces catégories.

*La pyramide alimentaire: proposition pour un équilibre quotidien*



*Sources: mallette d'information "Le sport pour la santé", fondation sport santé*

### Conseils Généraux

- **Consommer** des aliments de tous les groupes,
- **Eviter** de saucer un repas et limiter le grignotage pour respecter votre ration énergétique,
- **Prendre** un petit déjeuner équilibré assurant 1/4 des besoins quotidiens,
- **Equilibrer** au mieux son alimentation au lieu d'abuser de suppléments nutritionnels,
- **Préférer** la consommation des laitages frais, volailles, viandes maigres, poissons, fruits, légumes et féculents,
- **Modérer** la consommation des fromages gras, viandes grasses, fritures, sauces et cuissons au beurre, pâtisseries à la crème,
- **Surveiller** régulièrement votre poids mais surtout votre % de masse grasse,
- **Limiter** les fluctuations pondérales à +/- un kilo au cours d'une saison car chaque perte de poids entraîne une perte de masse musculaire souvent non compensée et remplacée par de la masse grasse lors de la reprise de poids.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM: \_\_\_\_\_  
Prénom: \_\_\_\_\_  
Titre: \_\_\_\_\_  
Téléphone: \_\_\_\_\_  
Fax : \_\_\_\_\_  
Email : \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_

### Structure (Cochez et précisez):

Etablissement Scolaire: \_\_\_\_\_

Ligue / Comité: \_\_\_\_\_

Pôle - section sportive: \_\_\_\_\_

Autre: \_\_\_\_\_

### Fonction exercée dans la structure (cochez et précisez):

Bénévole: \_\_\_\_\_

Salarié: \_\_\_\_\_

**A RETOURNER AVANT LE 15 MAI 2006**

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**Comité Régional Olympique et Sportif Côte d'Azur**  
Maison Régionale des Sports - 809 Bd des Ecureuils  
06210 Mandelieu  
Tel: 04.93.93.61.10 - Fax: 04.93.93.61.19  
E-mail: [crosca22@wanadoo.fr](mailto:crosca22@wanadoo.fr)  
<http://cotedazur.franceolympique.com>

## Les partenaires



Direction Régionale Côte d'Azur UNSS Académie de Nice



Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports PACA  
Délégation Régionale de la Jeunesse et des Sports Côte d'Azur



Conseil Régional PACA



Conseil Général des Alpes-Maritimes



Conseil Général du Var

## Fondation Sport Santé



La mallette de prévention "le sport pour la santé" éditée par la fondation sport santé du CNOSEF a été créée afin de sensibiliser les jeunes sportifs et l'ensemble des acteurs constituant son environnement aux bonnes pratiques du sport et à la prévention contre le dopage. C'est un outil d'information pour tout utilisateur désirant s'impliquer dans des actions de sensibilisation. Elle contient des documents d'information et pédagogiques adaptés à différentes cibles. En fonction de ces dernières, les utilisateurs de la mallette sont à même de choisir les outils les plus opérants. La mallette contient :

- \* Le guide de prévention
- \* Un outil multimédia avec :
- \* Deux fiches recommandations et outils pour l'intervenant.
- \* Un jeu de 16 fiches
- \* La bibliographie
- \* Le pin's
- \* L'éventail "Parcours sans faute"
- \* Le jeu de carte : Sport Net Challenge
- \* Le catalogue

Pour vous procurer la mallette contactez le CNOSEF au 01 40 78 29 24  
1 avenue Pierre de Coubertin 75640 Paris Cedex 13



## Plan d'accès au CROS Côte d'Azur

### Sortie d'Autoroute N°40 Mandelieu Centre

Stationnement Parking des Ecureuils (Gratuit et couvert): prendre au 2<sup>ème</sup> feu à droite, l'entrée du parking est à votre gauche après la salle EUROPA.  
Le CROS Côte d'Azur se situe au 2<sup>ème</sup> étage au dessus du supermarché "CASINO".  
Entrée principale à droite de l'esplanade.



# COLLOQUE



# NUTRITION SPORT SANTE

**SAMEDI 20 MAI 2006**  
de 9H00 à 12H30

**Maison régionale des sports  
(Mandelieu)**