

Les recettes d'une bonne alimentation pour les sportifs de tous niveaux

L'association SPORT de la Porte du Hainaut va sortir début décembre un livret de recettes à destination des sportifs. Une mine de précieux conseils, faciles et peu chers à mettre en application.



La rédaction de ce livret a valu à l'association SPORT d'être primée par la Mutualité française Hauts-de-France.

PAR VALÉRIE AUBERT
denain@lavoixdunord.fr

DENAIN. L'association SPORT (Surveillance prévention orientation recherche terrain) de la Porte du Hainaut possède une antenne à Denain et une autre à Saint-Amand. Elle assure la délivrance de certificats de non contre-indication à la pratique du sport, offre une écoute psychologique, œuvre pour la lutte contre le dopage, réalise un suivi médical des sportifs de haut niveau, entre autres. Elle intervient aussi dans les collèges, notamment en ce qui concerne l'équilibre alimentaire et l'hygiène de vie. Elle édite également des bro-

chures : *L'hydratation du sportif, Sport et Ramadan, Prévenir les hypoglycémies, Les compléments alimentaires*, pour n'en citer que quelques-unes. Début décembre,

“ Les recettes sont faciles à réaliser et accessibles aux petits budgets.

elle va éditer un livret de 80 pages intitulé *Sportifs, à vos fourneaux !* rédigé par Anne-Sophie Carlier, diététicienne à l'hôpital de Denain, et Dominique Sainty, secrétaire de l'association et responsable de la communication et de la documen-

tation, ancienne athlète et entraîneur. Ce petit livre très pratique, tiré à 150 exemplaires, fera le bonheur des sportifs, avec des recettes déclinées dans trois rubriques : entraînement, compétition, récupération. Ainsi que des suggestions de menus. Pas besoin d'être un grand chef pour y arriver ou de dépenser sans compter : les recettes sont faciles à réaliser et accessibles aux petits budgets. Le recours aux produits de saison est également encouragé. Chaque recette est accompagnée d'un éclairage de la diététicienne sur un aliment. ■

« *Sportifs, à vos fourneaux !* » Format A5, 80 p. Prix : 10 €. Disponible à l'association SPORT : centre médico-sportif, centre hospitalier, 25 bis, rue Jean-Jaurès. Tél. 03 27 24 39 20.