

Conférence débat sur la diététique : Le CODEP 26/07 a programmé une conférence sur le thème de la nutrition sportive ouvert à tous les clubs de L'Ardèche et de la Drôme : pour le nord du département : **Le 20 octobre à 18 h à St Péray**, salle...

Elle sera animée par Mme Dominique DUMAS diététicienne-nutritionniste du sport :

Programme :

- les bases de l'équilibre alimentaire : rôle de l'hydratation, des nutriments, vitamines, minéraux, etc.
- les **besoins spécifiques du sportif** dans les conditions de l'**entraînement** et des **sorties moyennes à longues durées** : adaptation des quantités, choix des aliments en relation avec les besoins de l'organisme à l'effort avec exemples concrets
- échanger sur le rôle des **compléments alimentaires**, de leur intérêt réel ou supposé ainsi que des liens et conditionnement éventuel avec le dopage.