

LE PETIT CANARD

BULLETIN DE LIAISON DU PLOUZANE A.C. MARCHE COURSE A PIED

DECEMBRE 1998

A vos vitamines !

Avant l'hiver il faut se garantir des coups bas du froid et des germes pernecieux qu'il apporte. A l'issu d'une saison sportive, l'organisme a besoin de reconstituants. Ne boudons donc pas les fruits et les légumes frais - voir ci-après le rapp et des règles diététiques -

L'hiver est aussi une saison intermédiaire que l'on doit mettre à profit pour pratiquer une activité physique différente qui permet d'alterner les sollicitations musculaires tout en ménageant ce capital fibreux.

C'est aussi pour certains l'occasion de réviser complètement toute forme de sport. Dans ce cas, il convient de limiter l'alimentation spécifique du sportif habituellement très énergétique.

Le maintien des entraînements d'endurance est généralement compatible avec la mise en veille des activités hivernales. Trotter sous les halos des lampadaires a aussi beaucoup de charme aux heures où les odeurs de soupe aux choux s'échappent des maisons calfeutrées.

Pour d'autres, ce sera l'occasion de rejoindre les infatigables marcheurs qui battent la campagne enveloppés de laine et la goutte salubre au nez ! Soyons plus fourmi que cigale et attendons l'année nouvelle de pied ferme !

L'ESSENTIEL

CROSS DU PLOUZANE AC
le 3 janvier 1999 à Kéramazé

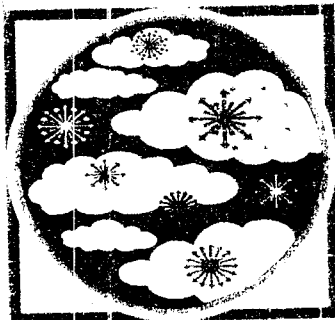
PREMIERS RESULTATS
DES CROSS
nos athlètes brillent

THEME :
les aliments de la forme

SECURITE : bis repetita !

MERC! POUR EUX !

Bernard Vaillant, organisateur de la journée de collecte des Restos du Coeur, remercie tous les adhérents - de plus en plus nombreux - qui ont donné de leur temps pour que cette journée soit un succès. Plus de deux tonnes de produits ont été recueillis.



PLOUZANE fête les Droits de l'Homme

Le PAC MAC a été partie prenante dans la journée du 6 décembre 1998 consacrée à la commémoration des 50 ans des Droits de l'Homme*
A l'issu de ces randonnées on pouvait se restaurer autour d'un petit-déjeuner convivial.

*au Canada on dit « Les Droits de la Personne ».

VRAI OU FAUX

- pour être en forme il faut manger beaucoup de pâtes : **faux !**

Bien que les pâtes apportent le glycogène nécessaire à l'effort, elles sont pauvres en sels minéraux et en vitamines. Il faut donc ne pas en manger beaucoup de façon régulière mais seulement les jours précédant une compétition.

- pour avoir une alimentation équilibrée je dois manger des céréales en paquet : **faux !**

Les céréales se trouvent sous forme de pain, pâtes, riz. Celles que l'on trouve en paquet - y compris les barres de céréales - sont souvent des mélanges complexes qui contiennent beaucoup de son et de céréales complètes qui peuvent être la cause de carences nutritionnelles (anémie, déminéralisation).

Il vaut mieux manger du pain complet que du pain ordinaire : **vrai et faux !**

vrai, si le pain complet est fait réellement à 100 % au levain (sans levure) ;

faux, parce qu'en pratique une telle fabrication est très difficile (et donc très rare).

commentaire :

L'acide phytique présent dans la farine complète empêche l'assimilation des sels minéraux du pain - et des autres aliments consommés avec - sauf si le pain est fabriqué avec du levain. A noter que la farine blanche ne contient pas d'acide phytique.

à suivre...