AURAY QUIBERON
TERRE ATLANTIQUE

Conférence

SPORT & NUTRITION : COMPRENDRE, PRÉVENIR, PERFORMER

JEUDI 29 JAN.
PLUVIGNER
Le Stang · 19h



ANIMÉE PAR
LE DR FRÉDÉRIC MATON
Gratuit, sur inscription

www.auray-quiberon.bzh

Pluvigner

Original COMMUNICATION

BOUGER EN BONNE SANTÉ : L'IMPACT DE LA NUTRITION SUR VOTRE CORPS

Le Dr Frédéric Maton, médecin du sport et nutritionniste installé à Lille, accompagne depuis de nombreuses années des sportifs de haut niveau. Collaborateur de plusieurs fédérations sportives, il intervient notamment auprès des équipes de France d'aviron et de la Fédération française de cyclisme.

Son engagement s'étend de la lutte contre la sédentarité et l'obésité à la promotion des bonnes pratiques sportives, en passant par la prévention des blessures et l'adaptation de la nutrition à l'effort.

Auteur de l'ouvrage de référence "La nutrition du sportif, du loisir à la compétition", le Dr Maton s'adresse à tous : sportifs confirmés, pratiquants réguliers ou simples amateurs d'activité physique. Il rappelle que les besoins nutritionnels varient selon de nombreux paramètres : discipline pratiquée (endurance, vitesse, force, sports collectifs…), sexe, âge, charge d'entraînement, intensité ou encore qualité du sommeil.

Cette conférence offrira l'occasion d'aborder de manière concrète la nutrition adaptée aux activités physiques et sportives, l'équilibre alimentaire au quotidien, l'hydratation, ou encore la gestion du poids. Seront également évoqués la gestion de l'effort, l'utilisation raisonnée des compléments alimentaires et les réflexes à adopter quel que soit le niveau de pratique, du loisir à la compétition.

"Quelle que soit la discipline, il existe toujours une stratégie nutritionnelle qui permet d'optimiser l'effort tout en respectant sa santé. Mon objectif est de donner à chacun des repères simples, fiables et utilisables au quotidien, du sportif loisir au compétiteur."

Frédéric Maton, médecin du sport et nutritionniste.