

« Sportez-vous bien » chez les basketteurs



Hélène Rousseau lors de son intervention devant un auditoire passionné. - Gonzalez Daniel

Dans le cadre de l'opération nationale « Sportez-vous bien », la JSM Basket s'était mobilisée pour faire découvrir son sport et, au-delà, les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique. Pour l'occasion, le gymnase municipal était à la disposition de tous, parents et enfants. Les licenciés et les techniciens du club n'ont pas ménagé leur peine pour faire de cet après-midi une réussite.

À cette initiative, ils ont souhaité associer Hélène Rousseau, diététicienne nutritionniste marzyate. « L'obésité touche 15 % de la population tandis que le surpoids concerne 30 % des Français. Une pratique sportive régulière et bien pensée peut largement contribuer à combattre ce fléau », devait-elle évoquer en introduction. Particulièrement compétente en la matière, elle a su captiver son auditoire. Tout au long de l'année, elle intervient dans le cadre de la prévention de l'obésité en milieu scolaire, de la maternelle au lycée.

D'autre part, sous l'égide de l'UNSS 58 et dans le cadre d'une convention avec dix collèges nivernais, elle est chargée de la promotion de la santé par l'activité physique et la nutrition. Autant d'éléments qui expliquent l'à-propos de son intervention, samedi. La santé et la performance en ont constitué les deux axes. Elle a donné quelques exemples concrets de collations adaptées pour les entraînements et les jours de compétition, du petit déjeuner au dîner. Elle a insisté sur l'importance de l'hydratation, avant, pendant et après l'effort.

Un petit quiz, destiné à débusquer les graisses et le sucre caché dans l'alimentation, a rencontré un grand succès et permis de prendre conscience qu'une canette de soda contenait l'équivalent de six morceaux de sucre !