

GUEBWILLER - CÉLINE DISTEL AUX RENCONTRES DE L'OMS

Sport et nutrition

Pour la première rencontre d'information de l'année, à destination des sportifs, l'OMS de Guebwiller avait convié Céline Distel-Bonnet, ancienne athlète internationale et aussi diététicienne spécialisée dans le sport de haut niveau, autour du thème de la nutrition à tous âges.



Céline Distel-Bonnet, invitée de Johan Charpentier et de l'OMS de Guebwiller. PHOTO DNA-GG

Johan Charpentier, le président de la structure guebwilleroise, a accueilli son invitée et l'a présentée, rappelant qu'elle avait fait partie de l'équipe de France du 4 x 100 m, avec en point d'orgue de sa carrière d'athlète de haut niveau, les places de vice-championne du monde en 2013 et d'Europe l'année suivante, acquise avec ses coéquipières du relais national, ainsi que ses sélections aux Jeux Olympiques de Londres en 2012 et Rio l'an dernier.

L'intéressée, maintenant retirée des compétitions, a précisé que depuis 2011 elle est diététicienne, dans une structure médicale et aussi auprès d'athlètes professionnels, comme les basketteurs de la SIG.

Etape par étape autour d'une échéance sportive importante

Devant une assistance d'une vingtaine de personnes représentant différents clubs affiliés à l'OMS, elle est entrée dans le vif du sujet par un exposé très précis, centré sur l'aspect nutrition entrant dans la préparation d'une compétition, un sujet qui intéressait au plus au point ses interlocuteurs.

Céline Distel-Bonnet a abordé la gestion de l'alimentation, évoquant successivement la semaine « pré-compétitive », la veille du jour J, le repas d'avant la compétition, le ravitaillement « en course » et la phase de récupération. Elle n'a pas omis d'évoquer aussi la 3e mi-temps, « qui n'est pas l'idéal pour la récupération mais qui sert à se faire plaisir ! »

La conférencière a beaucoup insisté sur ce qu'on pourrait appeler les « fondamentaux » de la nutrition sportive : la nécessaire hydratation, la (re) constitution des réserves en glucides (« se resucrer »), l'intérêt primordial du petit-déjeuner, voire du goûter en cas d'entraînement après 17 heures, la mise en garde contre la tendance actuelle à faire des efforts à jeun, finalement plus nocive qu'efficace !

Sans les développer, Céline Distel-Bonnet a mentionné encore d'autres points complémentaires du sujet de sa conférence : la pratique sportive et la nutrition après 50 ans, les crampes (origine

et prévention), la récupération mentale... Et d'affirmer en guise de conclusion : « La nutrition est une alliée de la performance. »

Tout au long de son intervention, elle a été très attentive aux réactions et réflexions de son auditoire en y répondant immédiatement.

Parmi les thèmes de formation que proposera l'OMS dans les mois à venir, le sport chez l'enfant et l'adolescent, le dopage et les conduites dopantes, les métiers du sport et de l'animation, la gestion mentale avant et pendant la compétition...