



## Bien s'alimenter avant l'Escalade



Pour bien préparer son activité sportive, Nicou Etemad a organisé des ateliers spécifiques offerts par la Commune de Plan-les-Ouates. GEORGES CABRERA

### Laurence Bézaguet

**A**cette époque de l'année, les courses pédestres se multiplient. Et alors que le fameux défi de l'Escalade se précise pour des dizaines de milliers de Genevois, bien s'alimenter s'avère essentiel pour voler sur les pavés de la Vieille-Ville. La nutritionniste Caroline Berney rappelle les bienfaits d'un repas adéquat à la veille d'un tel effort: «Il faudra prévoir un féculent non complet (pâtes, riz ou pain blanc), une portion de protéines (viande blanche par exemple) et éventuellement des légumes cuits sans effet ballonnant, comme la carotte.»

«L'atelier s'adresse à un large public. L'objectif numéro un est de booster sa santé, son humeur, sa vitalité»

**Nicou Etemad** Responsable des Sports de Plan-les-Ouates

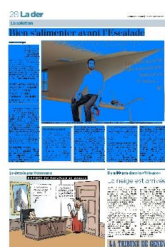
Le jour de la compétition? «Bienvenue à l'atelier «Sport et nutrition» du 18 novembre pour apprendre à préparer vos en-cas», répond celle qui coanimera une journée de sensibilisation proposée par la

Commune de Plan-les-Ouates (PLO) pour doper sa santé. Et combattre le stress (les détails dans l'encadré ci-dessous).

«Jusqu'à présent, la Commune organisait deux à trois conférences annuelles sur le thème du sport, explique Nicou Etemad, nouveau responsable des Sports de PLO. Quand j'ai repris ce poste, il y a environ un an, j'ai voulu dépasser ce type d'événements, qui s'adressent surtout à des spécialistes, pour séduire un public plus large. L'atelier du 18 novembre s'inscrit dans cette dynamique populaire.»

### Du sport dans son salon

Cette réflexion sur le sport et la nutrition se composera d'explications théoriques mais surtout d'activités pratiques per-



mettant d'apprendre tout en s'amusant. «Deux spécialistes en physiologie de l'exercice et en nutrition expliqueront aux participants comment mieux se nourrir trouver des moyens simples et ludiques pour pratiquer une activité physique au quotidien, précise Nicou Etemad. L'objectif numéro un est de booster sa santé, son humeur, sa vitalité.»

Doté d'un Master en sciences du sport, spécialisé en physiologie, psychologie et nutrition, William Janssens acquiesce: «Si on arrive à aider les participants à adopter un mode de vie sain pour affronter le stress ambiant, nous aurons déjà pari gagné.» Et le professionnel recommande l'activité physique, même à petite dose, pour y parvenir: «Mobiliser ses muscles est essentiel. Ils n'existent pas pour rien! Et il suffit de peu de temps. Lors de l'atelier, je fournirai des astuces pour faire du sport même dans son salon avec le moins de contrainte et de matériel possible.» Stimulant alors que, selon un sondage réalisé par l'institut Sotomo, publié lundi, environ la moitié des adultes renonce à pratiquer une activité physique par manque de temps... «Du stress en prime!»

### 3 km de course pour un croissant

«Plus on est mobile, plus on change de posture, mieux on prévient les maladies, la prise de poids et le stress, note William Janssens. Une dépense d'énergie qui permet, en outre, de manger plus librement.» Gare à ne pas surconsommer parce que l'on fait du sport, prévient toutefois sa partenaire d'atelier, Caroline Berney, aux commandes de la société Global Nutrition et qui promeut également une alimentation équilibrée auprès des élèves des Ecoles de commerce: «Pour éliminer un croissant par exemple, il faudra courir au moins 3 km!»

D'une manière générale, cette diplômée de la Haute Ecole de santé souhaite accompagner les gens pour qu'ils se recentrent sur leurs sensations alimentaires: «C'est le nouveau cheval de bataille dans notre domaine. Se recentrer sur la faim, la satiété et les envies. Quand on sait écouter son corps, on cesse de le nourrir alors que ses besoins sont remplis.» Travailler sur le plaisir, «c'est aussi pouvoir manger ses cookies préférés sans culpabiliser, mais à condition de les croquer de façon modérée».

## Un atelier gratuit

L'atelier «Sport et nutrition» aura lieu le samedi 18 novembre à l'Ecole de commerce Aimée-Stitelmann, située 24, route de Base, à Plan-les-Ouates. Ce sont, en fait, deux ateliers qui seront offerts par la Commune de PLO, ce jour-là: le premier se déroulera entre 8 h et 12 h; le second de 13 h à 17 h.

Cette sensibilisation est ouverte à tous, mais les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés. *Gratuit sur inscription: sport@plan-les-ouates.ch*