

## **UNE LECTURE, DES RÉSULTATS !**

Le sport vous alimente ? vous souhaitez performer ou du moins optimiser vos séances d'entraînement ? Ne cherchez plus, la solution se trouve dans votre assiette.

Les aliments, sources d'énergie et de nutriments, nous fournissent le carburant nécessaire à nos activités quelque en soit l'intensité. Il est donc primordial de veiller à bien choisir nos sources d'approvisionnement.

*Avec Nutrition, sport et performance* trois nutritionnistes sportives qualifiées nous aident à mieux évaluer nos besoins et du coup à maximiser nos performances. Exit les diètes, formules magiques ou produits miracles... Elles abordent la nutrition dans un rapport d'harmonie entre ce que l'on consomme et ce que l'on dépense. Une bible en matière d'alimentation sportive ! Rares sont les livres aussi complets qui conjuguent sport et nutrition en français. Truffé de bons conseils (recettes, trucs d'athlètes etc.) le livre nous présente le corps tel un allié qu'on peut aider en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'activité. Le propos - fouillé - est accessible et s'adresse aux athlètes comme aux sportifs du dimanche.

**Nutrition Sport et performance**, de Marielle Ledoux, Natalie Lacombe et Geneviève St-Martin, éd. GÉO PLEIN AIR, 2006, 255 p.