



Conférence de Genève Plongez au-delà de la performance ! 9 janvier 2017

1* Pourquoi les glucides font-ils tant parler d'eux ... ? Ils sont souvent associés aux féculents et sucreries ainsi qu'à l'énergie mais qu'en dire de plus ?

2* Que penser de la consommation des protéines ? Sont-elles vraiment « Toxiques » ? Peut-on, en tant que sportif n'utiliser que les protéines dites végétales ? Si elles le sont, en quoi sont-elles indispensables ?

3* Pourquoi négliger une fréquence de consommation régulière des viandes rouges (2x par semaine), des coquillages et légumineuses peut-il être néfaste à la performance et la santé du nageur Maître plus que chez les plus jeunes ?

4* Quels sont les intérêts des fruits et légumes tout particulièrement chez les nageurs Masters ?

5* Qu'est-ce qu'une hydratation efficace ? Boire de l'eau en faisant du sport c'est suffisant ? Pourquoi une hydratation « efficace » et « spécifique » ? En quoi est-ce fondamental ?

6* Quoi penser de la masse grasse d'un nageur et d'une alimentation contenant des matières grasses ?