

# Comment changer le fond d'une vidéo avec Camtasia



Vous trouverez sur cette vidéo un tutoriel rapide pour supprimer le fond d'une vidéo avec Camtasia . Une astuce très simple mais qui va vous permettre de faire voyager vos lecteurs . Le principe est simple il suffit de filmer sur un fond vert dans un premier temps puis de supprimer ce fond pour pouvoir incruster une image ou une vidéo de votre choix .

**Le logiciel Camtasia est vraiment un logiciel de montage vidéo très puissant. Je vous laisse découvrir la vidéo .**

---

# Comment accélérer son navigateur Google Chrome sous windows 10 ?



Cet article n'a pas pour but de polémiquer sur l'évolution de windows mais tout de même . Windows 8 n'en parlons pas ,un échec total . Pour windows 10 il est encore un peu tôt pour tirer des conclusions mais bof ,j'attendais mieux .

## Windows que du bonheur !!!

Au final je dispose d'un ordinateur récent mais il rame et bug parfois , souvent même. Il faut sans cesse trouver des solutions à des problèmes qui surgissent . Bref une catastrophe , une perte de temps le pus souvent également.

Quand j'utilise Google Chrome c'est tout ou rien un vrai régal !

Pour ce tutoriel je vous propose de voir comment on peut accélérer la vitesse du navigateur google chrome. Il s'agit de télécharger un nettoyeur de navigateur spécifique oneclick cleaner for chrome sur ce lien

<https://chrome.google.com/webstore/detail/oneclick-cleaner-for-chro/oncckmaelaecccmانيhojgeopkcajfh?hl=fr>

Il existe certainement d'autres solutions que je vais m'efforcer de trouver pour en profiter et vous en faire profiter .

Allez je vous laisse avec la vidéo.

---

## Unlocker pour supprimer des fichiers introuvables sur Windows 10 ?



Vous souhaitez supprimer des fichiers de votre ordinateur mais ce dernier ne trouve pas les fichiers alors que vous les voyez réellement apparaître.

Alors pas de panique il existe un logiciel qui va vous aider à supprimer ces fichiers. Il s'agit de Unlocker . Vous pouvez télécharger à partir de ce lien <http://www.clubic.com/telecharger-fiche20237-unlocker.html>

---

## Comment arrêter de fumer : testez vos possibilités ?



Arrêter de fumer est-ce vraiment si difficile ? Sur ce sujet nous ne sommes pas tous égaux, nous ne réagissons pas de la même manière. Chaque fumeur entretient avec la cigarette une relation particulière propre. Ainsi il n'existe pas de méthodes miracles applicables à tout le monde. Mais il existe des astuces et des aides pour pouvoir y parvenir. Alors testez vos chances de succès en passant ce petit test (élaboré par PR Michel Lejoyeux Edition Plon)

# Résultats du test vos chances d'arrêter de fumer

## De 0 à 4 points

Vous semblez être dépendant de la cigarette mais vous ne l'acceptez pas .Arrêter de fumer ne semble pas être au goût du jour ;

## De 5 à 8 points

Vous sentez bien que fumer vous pose un problème. Vous n'êtes pas sûr, vous hésitez. Un tabac logue peut vous aider

## De à 12 points

Votre décision semble prise, il s'agit maintenant de vous organiser pour faire face à une situation nouvelle . Comment allez-vous faire en cas de manque : quelle activité etc... Il s'agira ensuite de fixer une date.

Comment Arrêter de Fumer Tout Seul *by DavidTremblayMTL*

---

# Les produits light sont ils bons pour notre santé et notre poids ?



Tout le monde s'accorde à dire que les boissons sucrées favorisent l'obésité et les maladies cardiaques. Mais les boissons dites « light » ou sans sucre seraient également néfastes pour la santé . Partons découvrir les dessous de ces produits .

## Que signifie le mot « light » , signifie-t-il produit sans sucre ?

**Faux** .les produits light se sont souvent moins caloriques mais ils comportent tout de même du sucre .Au niveau de la réglementation le terme « light » impose une réduction minimale de 30 % de la teneur en sucre ou en graisses dans la composition du produit. Alors pour conserver tout de même le goût sucré les industriels ont remplacé le sucre par un édulcorant qui va permettre aux produits de conserver leur goût sucré .Chaque industriel possède sa propre petite recette

pour utiliser une quantité plus ou moins importante d'édulcorants. Parmi les édulcorants les plus connus et les plus utilisés en France nous trouvons l'aspartame associé à l'acésulfame qui possède un pouvoir sucrant 100 à 200 fois plus élevé que le sucre.

## **Le light abîme moins les dents ?**

**Vrai** . Car les produits light contiennent moins de sucre et notamment le saccharose qui est la cause principale des caries. Les boissons gazeuses sucrées en effet augmentent l'activité bactérienne qui va libérer des acides et attaquer l'émail de vos dents .

## **Les produits light favorisent les maladies cardiaques**

**Vrai** . En 2012 une étude américaine démontre, que chez les buveurs de sodas, le risque d'accidents vasculaires par rapport à des personnes qui n'en boivent pas est plus important. Une autre étude démontre également que les produits light présenteraient plus de risques de provoquer des accidents cardiaques que les sodas normalement sucrés.

## **Les boissons comportant des édulcorants favorisent le diabète**

**Vrai**. Il était reconnu que les boissons sucrées augmentent la prise de poids et favorise l'apparition du diabète. Une étude de chercheurs français révèle que les boissons light développent plus le risque de diabète de type 2 que des boissons sucrées classiques . L'hypothèse serait que l'aspartame induirait une augmentation de la glycémie et par conséquent du taux d'insuline comparable à celle provoquée par le saccharose.

Finally, one often believes oneself to be safe by using light products. One tells oneself that one will eat less fat or less sugar, but attention, this is not always the case. It is necessary to take care to read labels well to know the composition of products. And then why not use natural products by simply calculating their sugar and fat intake. The process is certainly complicated at first, but one ends up knowing the composition of foods by using them. As for drinks, it's a bit like everything else, one must know how to use them (sugared or light) but with moderation. And then, to hydrate, can one find anything better than water !!!

Santé Bien-être : Que penser des produits light ? *by MinuteFacileSante*

---

## **Comment agir face à un enfant ou un adulte qui s'étouffe (1) ?**



Sometimes simple gestures allow us to save lives. Currently in France, few people are still trained in first aid, even though the training tends to develop. For this article, we will focus on the case of a child or an adult who is choking.

There are 2 simple gestures to perform but often very effective. It is on the one hand the back blows and on the other hand the abdominal or chest compressions (pregnant women and obese people). We will see the compressions in a next article.

Pour aujourd'hui nous allons découvrir dans cette vidéo la technique de désobstruction des voies aériennes par les tapes dans le dos .

### **Attention l'air ne doit plus passer du tout**

Comment savoir si la personne ne peut plus respirer ou que l'air passe . Il existe des signes tels que : la victime ne peut plus parler (poser lui la question « tu t'étouffes? ») ,elle se tient la gorge , elle devient toute rouge ou toute bleue,elle ne peut pas tousser . Alors vous pouvez commencer les tapes dans le dos . Si votre victime ne présente pas ces signes ne pratiquez pas de gestes . Vous risqueriez d'aggraver la situation .

### **Pour l'enfant qui s'étouffe**

Vous pouvez le placer sur vos jambes pour effectuer les tapes dans le dos.

Cette vidéo réalisée par des sapeurs pompiers vous démontre la conduite à tenir.

**Attention rien ne vaut de suivre une formation avec des organismes spécialisés comme les pompiers, la sécurité civile, la Croix Rouge.**

Nb : je suis moniteur national de secourisme. Si vous avez des questions contactez-moi par les commentaires.

Que faire en cas d'étouffement, technique n°1 *by Pratiks*

Que faire en cas d'étouffement, technique n°1 *by Pratiks*

---

# Les activités physiques pour préserver notre longévité et notre santé



Nous prenons tous de l'âge c'est inévitable et même si nous nous entretenons tout le temps, il paraît possible que notre force et notre mobilité diminuent mais ce n'est pas pour autant qu'il faille cesser les activités physiques et sportives et bien au contraire il faut les poursuivre pour ne pas perdre trop de muscles et pour pouvoir rester autonomes le plus longtemps possible. Parmi les activités physiques et sportives certaines peuvent se pratiquer quasiment toute notre vie si elles le sont de façon modérée et régulière. Voici quelques activités qui méritent notre attention :

## La marche



Quoi de plus doux et bénéfique que de marcher en forêt ou en pleine campagne. A défaut vous pouvez également réaliser vos tâches quotidiennes (les petites courses par exemple) en marchant tout simplement. Cette activité permet de faire fonctionner notre cœur et nos muscles et de lutter contre le cholestérol. Marcher 30 mn par jour c'est bon pour notre santé et notre longévité.

## La natation



Une activité douce également, où il n'y a pas de traumatisme. On l'appelle activité ou sport porté. La natation est une activité qui permet de développer les différents facteurs de la santé que ce soit au niveau cardio-respiratoire mais aussi musculaire. Il existe différents types d'activités aquatiques comme par exemple l'aquagym, l'aquabike ou la nage tout simplement.

# Le vélo pour notre longévité



Activité prisée par de nombreux français, cette activité peut se pratiquer longtemps car elle aussi est non traumatique. Elle présente l'avantage d'être aussi un moyen de locomotion qui nous permet de nous rendre facilement d'un point à un autre et surtout dans les grandes villes. Pour les personnes un peu diminuées physiquement, pourquoi ne pas comme le suggère dans un article le site [encasa-experts.com](https://encasa-experts.com), pratiquer du vélo électrique. C'est certes moins physique mais un minimum de pédalage est nécessaire pour avancer.

## Notre corps doit être entretenu et notre cerveau aussi

Outre le fait d'être bonnes pour notre santé, ces activités permettent également d'oxygéner notre cerveau et permettent de lutter contre le stress. Il ne faut pas également délaisser les activités cérébrales, il faut les entretenir car c'est le cerveau qui dirige notre corps.

## Conclusion

Le sport et les activités physiques préservent notre santé et sont des atouts pour vivre plus longtemps. Vivre mieux pour vivre vieux.

Il existe certainement d'autres activités bonnes pour notre santé et notre longévité. En connaissez-vous ?

---

## Le sport permet-il de lutter contre le mal de dos ?



La plupart du temps nous pensons que le mal au dos ne permet pas de pratiquer d'activités physiques ou de sport. Mais avons-nous raison ? Le mal de dos réputé pour être le mal du siècle touche un grand nombre de personnes en France. Nos ancêtres préhistoriques contrairement à nous possédaient des modes de vie basés sur l'exercice physique pratique (tel que la chasse, la cueillette et les déplacements) sollicitant ainsi l'appareil locomoteur et musculaire. Nos modes de vie ont tendance à nous clouer dans nos fauteuils et nos canapés ou encore dans nos voitures diminuant ainsi la pratique du sport et des activités physiques. Nous devenons sédentaires si nous n'y prenons pas garde avec pour conséquence une diminution du tonus musculaire préjudiciable au maintien de nos squelettes et facilitant **le mal de dos.**

# Sport et mal de dos

Contrairement aux idées reçues le sport n'est pas incompatible avec **le mal de dos**. Le sport permet de développer les muscles profonds du dos et de protéger les disques intervertébraux. Il existe des exercices pour lutter contre les douleurs dorsales. Découvrez le top 5 des exercices proposés par la méthode Fitnext dans cette vidéo :

- des exercices de gainage
- le rowing
- les pompes
- soulevé de terre



---

**Comment se préserver au quotidien pendant la canicule**

# ?



Canicule ou pas ? Le climat en France est il en train de changer. Il faut avouer que ces derniers temps nous ne savons quoi penser. Un hiver maussade et humide qui a duré longtemps et un début d'été sous le signe de fortes chaleurs et à priori ça va chauffer

encore .Je ne voudrai pas porter la poisse mais je crois que l'on nous annonce une phase caniculaire. Alors qu'un plan doit normalement être prévu par nos autorités il nous semble bon de rappeler quelques consignes pour se préserver de la canicule si toutefois elle arrive .Des consignes simples et pleines de bon sens mais encore faut il parfois se les rappeler . Le plus grand risque en cas de canicule c'est la déshydratation.

## **Signes de la déshydratation**

?Perte d'élasticité cutanée, yeux enfoncés.

?Etat de choc, diminution ou perte de conscience, urines rares ou inexistantes, extrémités froides, pouls faible et rapide, pâleur.

?Chez le bébé on peut éventuellement observer une absence de larmes alors qu'il pleure, une bouche sèche, une couche qui n'est pas mouillée pendant plus de 8 heures

**En cas de doute et si vous rencontrez ces symptômes appelez immédiatement le 15.**

# **Personnes plus sensibles en temps de canicule**

?Attention aux personnes âgées, aux bébés et aux enfants ainsi qu'aux personnes présentant des pathologies particulières (maladies cardiaques par exemple).

?Amis sportifs faites attention à ne pas courir en plein soleil sans vous hydrater .Pratiquer plutôt des sports aquatiques.

## **Consignes pour faire face à la canicule**

### **1° Evitez les heures les plus chaudes de la journée pendant la canicule**

Il est préférable de sortir avant midi et après 16 heures. Et pourquoi pas lorsqu'on peut, se reposer avec une bonne sieste réparatrice volets fermés.

### **2° Se protéger de la chaleur à l'intérieur**

?Fermer les volets, les rideaux.

?Tenter de faire des courants quand il y a un peu de vent.

?Si vous avez un ventilateur utilisez-le.

?Une astuce du Sud de la France installez aux rideaux des draps mouillés.

### **3° Habillez vous de façon légère**

Logique mais il faut y penser portez des vêtements de couleur claire plutôt que sombres qui absorbe la chaleur. Et protéger vous les yeux avec es lunettes de soleil.

### **4° Pensez à vous rafraîchir souvent pendant la canicule ou les fortes chaleurs**

?Souvent en Hiver quand je vais dans les grandes surfaces pour faire mes courses je me dis souvent (et en passant vers les rayons frais) que c'est là que je devrais venir en cas de canicule ou de fortes chaleurs. Et pourquoi ne pas rechercher des salles climatisées comme les cinémas etc.... Une idée peut être à approfondir.

?Prenez des douches, plongez vous dans une piscine si vous en avez une et ne vous sécher pas en sortant.

**5° Comme vous éliminez beaucoup d'eau, il faut boire buvez régulièrement et plus que d'habitude pour ne pas subir un coup de chaleur. Mangez des soupes, buvez du thé ou des tisanes.**

**6° En cas de malaise appeler votre médecin traitant ou le 15 pour demander conseil.**

Pour plus d'infos ou pour des questions contacter moi par le biais des commentaires ou [ici](#)

**Attention !!! Ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés (GNR 2012)**

*Jean Philippe*



---

# Coup de chaleur et activités physiques attention !!!



Coup de chaleur : L'été semble s'être installé dans l'hexagone et les températures sont même relativement importantes. Nous souhaitons tous poursuivre nos activités physiques et sportives mais attention le coup de chaleur vous guette. En effet le coup de chaleur est souvent lié à la pratique d'une activité sportive. Il s'agit souvent de personnes jeunes qui pratiquent de façon intensive en plein soleil et sans avoir suffisamment bu. Attention le coup de chaleur peut être mortel mais des précautions peuvent être prises pour l'éviter.

## Définition

Il ne faut pas confondre coup de soleil et coup de chaleur .Le coup de soleil est une brûlure de la peau suite à une exposition au soleil sans protection solaire. Le coup de chaleur lui aussi résulte d'une exposition au soleil mail il s'agit d'une augmentation globale de la chaleur du corps au-delà de 40°.Le coup de chaleur peut être mortel sans soins adaptés ou laisser des séquelles au niveau du cerveau .Les bébés, les personnes âgées, les sportifs qui ne s'hydratent pas sont en proie au coup de chaleur.

# Signes : comment reconnaître un coup de chaleur ?

Comment reconnaître qu'une personne est atteinte de ce mal. La fièvre supérieure à 39.5° peut être un premier signe, associée à une fatigue physique, psychique avec maux de tête et nausées. La victime peut présenter un malaise voire perdre connaissance.

## Conduite à tenir

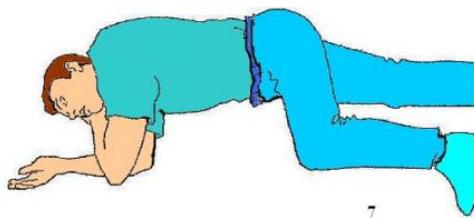
? Desserrer les vêtements

? Mettre la victime au repos dans un endroit calme et frais, allongée ou comme elle se sent le mieux.

? Alerter le 15

? Rafraîchir la victime et la faire boire de l'eau fraîche si elle est consciente

? Si elle est inconsciente placée la victime en position latérale de sécurité



Position latérale de sécurité

? Vous pouvez aussi questionner votre victime si elle est consciente (est ce la première fois que cela lui arrive ? Depuis combien de temps elle est dans cet état ? Prend-elle des médicaments ? A-t-elle été malade ou hospitalisé

récemment ? A-t-elle reçu un choc ? )

## Comment éviter le coup de chaleur ?

### ***Sportifs***

? Evitez de pratiquer des activités physiques en plein soleil et aux heures les plus chaudes de la journée en activités extérieures.

? Buvez régulièrement

### **Bébés**

? Ne laissez pas de Bébés dans les voitures trop longtemps.

? Evitez l'exposition au soleil et sans protection solaire. Hydrater vos bébés souvent.

Pour plus d'infos ou pour des questions contacter moi par le biais des commentaires ou ici

**Attention !!! ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés (GNR 2012)**

Comment agir face à un malaise ? *by jphil3600*

*Jean Philippe*



# Comment agir face à un malaise cardiaque ?



Le malaise cardiaque peut toucher tout le monde, même des sportifs entraînés car il ne faut pas confondre condition physique et bonne santé. En effet, en France 1500 sportifs décèdent de crise cardiaque alors qu'ils n'avaient jamais rien ressentis auparavant ou bien que des petits signes précurseurs étaient apparus sans que l'on y prenne garde. Alors quels sont ces signes et que faire en cas d'apparition ?

## Les signes du malaise cardiaque ?

- un des principaux signes est une **douleur serrant fortement la poitrine**, la **douleur** peut aller jusqu'au **bras gauche** voire même la **mâchoire**.
- Une montée de **sueur** peut survenir et des envies de vomir
- Sensation de **mort imminente**
- D'autres signes particuliers à chaque personne peuvent apparaître

## Quel est la conduite à tenir face à un malaise cardiaque ?

- 1° Mettre immédiatement la personne au repos soit assise le plus souvent allongée.
- 2° Desserrer les vêtements pour permettre à la victime de mieux respirer (elle peut présenter des difficultés respiratoires) et couvrir votre victime

3° Poser des questions pour connaître l'état de santé normal ou habituel de cette personne

- Lui demander son âge
- Demander si c'est la première fois que ce malaise lui arrive
- Depuis combien de temps elle ressent cette douleur dans la poitrine ou au niveau du bras
- Demander si elle suit un traitement ou si elle prend des médicaments (lui faire prendre si elle suit un traitement et qu'elle n'a pas pris ces médicaments)
- Demander si elle a été malade ou hospitalisée dernièrement
- Demander si elle a reçu un coup ou subi un traumatisme récemment
- Demander si elle a mangé ?

4° Alerter les secours et transmettre toutes les informations recueillies

5° Surveiller la victime en la réconfortant car elle peut être angoissée et craindre de mourir

Si la victime du malaise cardiaque devient inconsciente alerter immédiatement les secours.

**Attention !!! ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés (GNR 2012)**

**Pour plus d'informations contactez moi .**

*Jean Philippe*

Comment agir face à un malaise ? by *jphil3600*

Comment agir face à un AVC accident vasculaire cérébral ? by *jphil3600*

---

# Comment agir face à un Accident vasculaire cerebral au cours d'une séance de sport ?



Accident vasculaire cerebral le mal du siècle .Malheureusement les accidents de santé peuvent également toucher les sportifs même les plus entraînés avec une hygiène de vie quasi irréprochable .L'Accident vasculaire cerebral fait partie de plus en plus de l'actualité quotidienne .Aussi il peut arriver que, lors de la pratique d'une activité ce genre de malaise surgisse. Alors que faire quand on se retrouve confronté à cette situation?

# Les signes de l'Accident vasculaire cerebral

Prenons un exemple concret vous êtes parti courir avec un ami dans la forêt près de chez vous et tout à coup votre ami s'arrête de courir, présente une difficulté à lever le bras, vous lui parlez pour demander ce qui ne va pas il a du **mal à s'exprimer** et à la **bouche déformée** et présente des **problèmes d'équilibre**. Il peut présenter un **mal de tête sévère** et une **diminution de la vision**. Que feriez-vous ? Alors bien sûr toujours très simple à dire pas de panique il existe quelques mesures qui devraient éviter une aggravation de la situation.

## Que faire en cas d'accident vasculaire cerebral?

### 1° Allonger votre ami et le couvrir

Vous allez donc allonger votre ami ou une victime si c'est quelqu'un d'autre et la couvrir si vous avez une tenue qui le permet (un blouson, une veste par exemple). Rassurer votre ami et posez-lui les questions suivantes :

### 2° Questionner votre ami

- « Tu as quel âge déjà ? »
- « C'est la première que ça t'arrive »
- « Cela fait combien de temps que tu es dans cet état là »
- « Est-ce que tu prends des médicaments ou tu suis un traitement ? »

- « Tu as été malade ou hospitalisé dernièrement ? »
- « As-tu reçu un coup ou as-tu été victime d'un traumatisme récemment ? »

**3° Alerte les secours et transmettez les informations recueillies auprès de votre ami.**



**4° Surveillez votre ami**

**Surveillez** si votre ami reste conscient et respire en restant à côté de lui en attendant l'arrivée des secours.

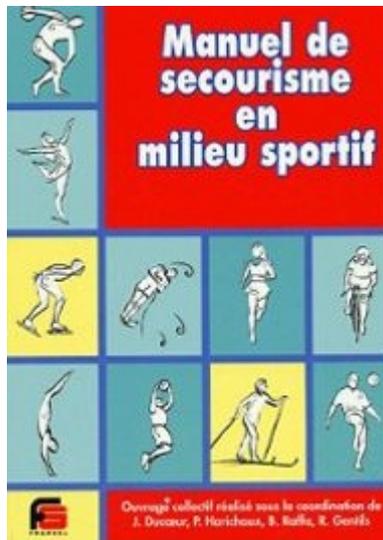
Des questions, des cas non traités dans cet article alors posez la dans les commentaires ou dans la rubrique contact.

**Attention !!! ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés**

**Pour plus d'informations contactez moi .**

Comment agir face à un malaise ? *by jphil3600*

Comment agir face à un AVC accident vasculaire cérébral ? by *jphil3600*



---

# Dopage, dans le sport et ailleurs danger



Dopage, est un fait qui existe et a toujours existé. Il faut remonter à l 'année 1896 avec le premier mort, le cycliste Arthur Linton, par dopage de l'ère moderne

# Définition du dopage

Le **Dopage**, il consiste à prendre des substances ou à pratiquer certaines méthodes permettant d'augmenter les capacités physiques et mentales des personnes qui les prennent.

Le *dopage* existe aussi dans la vie de tous les jours. De plus en plus de personnes dans le milieu étudiant, dans le milieu professionnel ou tout simplement, votre voisin, votre copain, votre frère, utilisent des substances pour accroître leur concentration, pour vaincre le stress ou la fatigue, ou encore pour oublier la douleur, pour perdre du poids et même pour dormir. Dans ces cas, on parle plutôt de conduite dopante que de véritable dopage.

## Actualités dopage

Régulièrement, le monde du sport est frappé par des histoires de dopage. Malgré les analyses de sang, d'urines pratiquées lors de chaque compétition, le dopage laisse penser qu'il est loin de disparaître des habitudes de certains athlètes.

Depuis la fin des années 50 et le début des années 60, les performances des athlètes ont fait un bond considérable. Stabilisées vers les années 70-80, elles redécollent avec l'apparition de nouveaux produits sur le marché.

La mort de Kund Enemark Jensen, aux jeux olympiques de Rome en 1960, incita la fédération internationale de cyclisme à faire des contrôles sur les cyclistes allant aux JO de Tokyo en 1964.

Ce n'est que pour les jeux olympiques de Mexico en 1968, que le contrôle antidopage fut officialisé, ainsi que le test de féminité pour les femmes.

Les contrôles inopinés sont apparus en 1989, sur l'initiative

du CIO.

Le sport, qui rencontre le plus d'histoires connues de dopage, est très certainement le cyclisme. Beaucoup de vainqueurs du tour de France ont connu des problèmes avec le dopage. Certains de ces vainqueurs n'ont jamais échoué aux contrôles effectués. Peut-être que les hormones de croissance ou le dopage par voie sanguine, stimulant le processus physiologique de leur corps, ne sont pas encore bien détectés quand on effectue des analyses d'urine ou de sang.

La plus grosse affaire de dopage dans le cyclisme est très certainement l'affaire Festina. Il y a eu aussi dernièrement l'affaire Lance Armstrong.

Chez les finalistes du 100 mètres en athlétisme, on rencontre le même problème. De même chez les footballeurs avec le procès de la Juventus. Mais aucun sport n'est épargné.

Certains sportifs disent être dopés à leur insu, avoir pris sans le savoir des substances mélangées à leur boisson ou à leur complément alimentaire.

## **Conclusion**

Le dopage serait-il le résultat de la volonté de certains supporteurs, d'avoir de plus en plus de bons résultats de la part de leurs sportifs ou de leurs équipes.

Au lieu de blâmer la pratique du dopage, et de faire le cheval de bataille de la lutte antidopage, ne serait-il pas mieux de créer une agence qui donnerait à tous, sportif et non sportif, une information sur les risques encourus, lorsque l'on prend des substances interdites.

Il faut savoir que le dopage met votre santé en danger.

# Bien manger pour faire du sport

## Apprenez à bien manger pour faire du sport

Un régime alimentaire idéal pour accroître les performances, telle est la recherche de la grande majorité des athlètes de haut niveau mais aussi d'un grand nombre de sportifs amateurs qui tentent de bien manger pour soutenir leur corps. Toute pratique sportive et plus généralement toute activité physique intensive et répétée met en effet l'organisme à rude épreuve et est susceptible de lui occasionner des stress et des dommages si l'on ne prend garde à bien le préserver. Viser une nutrition sportive optimale est donc une préoccupation naturelle et nous allons examiner les différents moyens de bien manger pour y parvenir.

## L'aliment idéal du sportif existe-t'il ?

Certains laboratoires commercialisent des produits qui sont mis en avant comme des aliments formulés pour fournir tous les nutriments essentiels de l'effort sportif mais il est impossible de garantir les meilleurs résultats de cette

manière pour au moins deux raisons :

- chaque pratique sportive correspond à des efforts différents
- chaque individu possède des particularités et donc des besoins spécifiques

Par conséquent la première condition avant de bien manger pour faire du sport est d'évaluer l'état de son corps et de déterminer ainsi quels sont les points faibles qu'il faut compenser par une attitude nutritionnelle adaptée.

### **Trois grandes règles pour bien manger en vue d'un effort sportif**

1. La première est évidente mais souvent négligée lorsque l'on parle d'alimentation : il s'agit bien évidemment de l'apport de liquide. Une bonne hydratation est indispensable pour que le corps réagisse correctement aux sollicitations du sport. Il faut donc prendre l'habitude de boire en quantité suffisante, bien plus que la simple soif ne l'exige. Le liquide ingéré peut par contre renfermer des substances nutritives.
2. La seconde est de préparer les efforts à venir en se souciant de bien manger au bon moment les ingrédients dont le corps va avoir besoin. Par exemple, un régime sportif dissociera les sucres lents consommés quelques heures avant une épreuve des sucres rapides consommés eux pendant la dépense physique.
3. La troisième est de connaître et de ne pas négliger les sels minéraux , les vitamines et tous les micronutriments qui permettent une utilisation optimale dans un régime sportif des aliments de base.

### **Un médecin nutritionniste est le meilleur interlocuteur**

Comme cité précédemment, chaque individu est différent et devra donc bien manger une alimentation spécifiquement conçue pour lui. Il est indispensable de communiquer au médecin la nature des efforts physiques imposés par le sport pratiqué ainsi que tout symptôme physique ressenti précédemment. En effet, tout n'est pas décelable à partir d'un simple examen clinique.

Bien entendu, ses recommandations concerneront surtout la nature des glucides et des protéines qui sont les ingrédients de base à prendre en compte par celui qui désire bien manger en vue d'une épreuve sportive.

## **Sérieux et rigueur sont indispensables**

Le meilleur régime sportif ne sera bénéfique que s'il est parfaitement accepté et donc suivi à la lettre et plus encore de manière constante. Une alimentation irrégulière aura pour effet de déstabiliser l'organisme qui ne saura plus vraiment où il en est.

Tout comme l'assiduité et le sérieux à l'entraînement, bien manger nécessite des efforts qu'il faut accepter de consentir à la fois pour améliorer ses résultats mais aussi pour préserver la santé de son corps.

*Jean Philippe*