

organisateur peut proposer un règlement. Si celui-ci impose le port du casque, ne s'inscriront que ceux qui en acceptent le principe. Voir à cet égard, les brevets Audax.
2. L'évidement de la semelle de la surchaussure était venu se loger dans l'ergot qui canalise la courroie du cale-pied.

L'hygiène sportive du marcheur Audax

Il est évident que l'énergie nécessaire à tout effort vient de ce que nous mangeons et buvons. Les clubs dans leur ensemble sont très attentifs à la nourriture qu'ils préparent pour les participants à leurs brevets. Ceci ne suffit pas car il faut compter avec les conditions atmosphériques surtout lorsque la chaleur est élevée avec menace d'orage. Nous conseillons à tous de relire la rubrique concernant la **pyramide des aliments** ("Revue des Audax" n° 572 d'octobre 2003) à laquelle il faut ajouter les conseils prodigués à l'époque. Certains marcheurs manquent d'entraînement. Il faut les aider par des aliments riches en sucre si possible lent : le riz, les pâtes, les semoules, le pain complet, etc. Toutefois, dans la vie quotidienne il faut surveiller les éventuelles prises anormales de poids. L'obésité est une maladie grave car elle affaiblit l'organisme de ceux qui en sont victimes. Le cœur est le premier à souffrir et le cholestérol peut augmenter les risques encourus. Les médecins recommandent la marche mais gardons nous de croire qu'elle peut faire maigrir. Par contre, l'on peut acquérir, équilibre et santé, diminuer le stress, un meilleur mental par l'apprentissage de la volonté et de la discipline de vie. Ceci m'amène à redire ce que l'on doit craindre de **l'abus de l'alcool**. L'activité sportive est incompatible avec ce liquide dangereux. Les dirigeants de l'UAF s'honoreraient de prendre des dispositions pour limiter la consommation pendant les brevets. La responsabilité des organisateurs est engagée même si l'on a bien enfilé son baudrier de sécurité. **Le thé** dont l'on avait vanté les nombreuses qualités est bien préférable au Coca-Cola trop sucré et dont on met en doute la non-nocivité. Il serait souhaitable de consommer **l'Orangina rouge** qui contient aussi de la caféine recherchée la nuit par ceux qui luttent contre le sommeil. Au passage rappelons également la pharmacie que nous avons conseillée à chacun et bien entendu à tous les clubs. C'est ainsi que l'alimentation avant ou pendant un brevet peut provoquer **des ennuis intestinaux** que l'on peut neutraliser rapidement avec **l'Imodium** préconisé par notre liste. Il faut profiter de l'occasion pour mettre en évidence le travail bénévole que fournit, lorsque cela est utile, Brigitte Verges, infirmière à la retraite. Il n'est pas inutile de remarquer la pauvreté pour ne pas dire la misère des moyens de secours aux éventuels blessés ou malades pendant les brevets. Pour les brevets importants comme le **200 km** il serait utile d'envisager **des critères de qualification** comme la nécessité d'avoir accompli deux 150 km avant ces épreuves. De plus, un médecin capable de prescrire serait bien plus utile que les secouristes (on pourrait dire touristes !) présents à l'occasion de certains brevets.

En dehors de ces quelques généralités nous envisageons de traiter dans le prochain numéro des vitamines et de la valeur nutritives des aliments avec des menus à

vous conseiller. Enfin, il serait gentil de nous dire ce que vous souhaitez voir traiter dans votre revue.

Gérard CHATAL

Quelques brèves...

Alimentaire mon cher Watson...

Une santé de fer

Saviez-vous que pour améliorer l'absorption du fer contenu dans les aliments, il suffit au cours d'un repas, d'associer un peu d'aliments du type abats, viandes ou poissons avec des légumes secs, légumes, fruits, céréales, œufs ou produits laitiers. Vous multipliez ainsi par 2.5 l'absorption du fer dans l'organisme...

Au contraire : la consommation de boissons riches en tanins (thé, café) diminue l'absorption du fer.

Votre poids m'intéresse...

Pas la peine de dépenser une fortune à acheter un vélo plus léger de quelques grammes : chassez la surcharge pondérale !

Le poids de forme n'a rien à voir avec les "canons" de la minceur... Le poids idéal ? C'est celui qui présente le moins de risque pour votre santé... Pour savoir où vous en êtes, calculez votre IMC : Indice de Masse Corporelle.

IMC = poids en kilogrammes / (taille x taille) (en mètre)

Exemple : Vous pesez 58 kg et mesurez 1,61 mètre - Votre IMC est : $58 / 1.61 \times 1,61 = 22,37$.

IMC	inférieur	à	19	=	maigreur		
IMC	compris	entre	19	et	25	=	normal
IMC	compris	entre	25	et	30	=	surpoids
IMC supérieur à 30 = obésité							

Daniel JANAN
(Extraits de presse)

Information utile à tous

Parmi les problèmes auxquels sont confrontés les Audax de toutes activités, il y a la célèbre "tourista" pour laquelle nous avons suggéré l'emploi de gélules d'"Imodium" pour la neutraliser en moins d'une heure. Seule contrainte la nécessité d'avoir une ordonnance. Désormais vous pouvez acheter un produit aussi efficace, l'"Altosel", et en cas de douleurs au ventre l'"Altosel Spasfon" sans contrainte particulière.

Pendant l'hiver, il paraît utile de prendre quelques précautions pour éviter ce genre de désagréments.

Gérard CHATAL