

## Communiqué de presse du CREPS de Wattignies

**Conférence débat au CREPS de Wattignies, dans le cadre du GRAND INSEP NUTRITION  
« Afterwork de nutrition du sportif : perte de poids... prise de masse musculaire, l'expérience  
des sportifs de haut niveau au service de tous »**

Ce débat sera animé par 4 orateurs, et il est destiné au grand public (entrée gratuite sur inscription). L'objectif est de présenter les expériences des intervenants dans la gestion d'une perte de poids ou d'une prise de masse musculaire chez les sportifs de haut niveau, afin d'en faire profiter tous sportifs intéressés.

**Date & Lieu :** Jeudi 29 novembre 2018, de 18h à 20h  
Amphithéâtre du CREPS de Wattignies, 11 rue de l'Yser, 59139 WATTIGNIES

**Conférence de presse :** Amphithéâtre du CREPS de Wattignies à 17h30

### **Mieux connaître les orateurs :**

Dr Frédéric MATON : *Médecin nutritionniste du sport, Médecin des équipes de France d'aviron, Président d'honneur de la Société Française de Nutrition du Sport (SFNS).*

Mme Véronique ROUSSEAUX : *Diététicienne-nutritionniste INSEP.*

Mme Julie MERX-DAMASO : *Diététicienne-nutritionniste CREPS de Strasbourg.*

M. Edwin LUCAS : *Diététicien-Nutritionniste CREPS de Toulouse, Sportif de haut niveau cané kayak.*

### **Contenu :**

Les orateurs exposeront leurs expériences et leurs pratiques dans le haut niveau en ce qui concerne la perte de poids chez les sportifs, et la prise de masse musculaire. Dans ces deux objectifs, ils évoqueront différents aspects de la nutrition sportive, tels que l'alimentation du quotidien, l'alimentation spécifique de l'effort, la place des compléments alimentaires, la surveillance médicale adaptée...

Le débat sera agrémenté d'une collation et dégustation de produits spécifiques aux sportifs.

### **Mieux connaître le CREPS de Wattignies :**

Le CREPS de Wattignies est un centre d'entraînement de sportifs de haut niveau, regroupant environ 140 sportifs répartis sur 9 structures d'entraînement. La qualité de ses équipements lui a permis d'être labéliser « bronze » dans le réseau national Grand INSEP. Le CREPS possède également une Cellule d'Optimisation de la Performance (COP) destinée aux sportifs de l'établissement, également ouverte aux sportifs de haut niveau de la région Hauts-de-France. Dans cette COP, la nutrition fait partie des paramètres pris en compte dans l'optimisation de la performance, au même titre que l'entraînement spécifique, la préparation physique, la préparation mentale.

### **Contacts :**

Dr Frédéric MATON : ☎ 06.82.20.77.10

✉ [frederic.maton@nutritiondusport.fr](mailto:frederic.maton@nutritiondusport.fr)

Unité Médicale du CREPS : ☎ 03.20.62.08.17

✉ [hn.medical@creps-wattignies.sports.gouv.fr](mailto:hn.medical@creps-wattignies.sports.gouv.fr)