

www.irbms.com

Le Site de l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport de la Région Nord-Pas-de-Calais

AVRIL 2007 - Lettre d'information réservée aux abonnés - n° 52

Dossier



Sport Passion / Santé Santé : Mangez, bougez pour votre santé !

Articles :

- ABCDaire Bougez c'est la Santé
- ABCDaire des conseils Bougez c'est la Santé
- Bien prescrire le sport
- Bons effets de l'activité physique quel que soit son âge (les)
- Cholestérol : quel exercice pour lutter contre le cholestérol ?
- Mieux connaître les eaux et leurs teneurs

Diététique :

- Fruits et légumes, pourquoi 5 par jour ?
- Vitamines et sport

Condition physique :

- Le test de Cooper, pour bien connaître votre forme

Diaporama :

- L'examen médico-sportif

Brochure : La condition physique

dopage

Rubriques

Actualités : [Mise en place d'un groupe de réflexion et d'analyse en psychologie sportive](#)

Psychologie : [Histoire de la psychologie du sport](#)

Dopage : [Le CIO fourbit ses armes antidopage](#)

Diététique : [Stage d'entraînement : adapter son alimentation](#)

Lire : [Le sport après 50 ans](#), C.M. Thiebault, P. Sprumont - Editions De Boeck - 295 pages

STT

Toute l'équipe de l'IRBMS vous souhaite bonne visite sur le site

www.irbms.com - www.medecinedusport.fr

Tél. : 03.20.05.68.32 Fax : 03.20.40.21.43

Maison du Sport – 367, rue Jules Guesde – 59650 Villeneuve d'Ascq

Le site de l'Irbms est déclaré à la CNIL sous le numéro : 644591

[Se désabonner](#) - Mot de passe : irbms

Agenda

ASPECTS LEGISLATIFS DU DOPAGE :

Rédaction des A.U.T., procédures d'urgence, textes en vigueur

DATE : JEUDI 5 AVRIL 2007 de 09H00 à 12H00

Avec la participation du Docteur Lacoste

PODOLOGIE DU SPORTIF

DATE : MERCREDI 23 MAI 2007 A 20H00 (*avec la participation des Laboratoires Menarini*)

PREPARATION MENTALE - PSYCHOLOGIE DU SPORTIF

sous la direction de Madame Nathalie Crepin, Psychologue du Creps de Wattignies

DATE : JEUDI 7 JUIN 2007 de 13H30 à 17H30

Renseignements :

www.medecinedusport.fr

[Consultez le programme de toutes les formations du 1er semestre 2007](#)

Conférences :

Le Sport, fabrication d'un corps

10/05/07 à 18H30

Espace Culture - Villeneuve d'Ascq

Rens : 03.20.43.69.09

Café Psycho Sportif

10/05/07 à 19H30

Association SPORT de la Porte du Hainaut

Rens : 03.27.24.39.20

A visiter

Le site du programme national nutrition santé :

<http://www.mangerbouger.fr/>

Le site dédié à l'activité physique :

<http://www.allezhop.ch>

Nos partenaires

