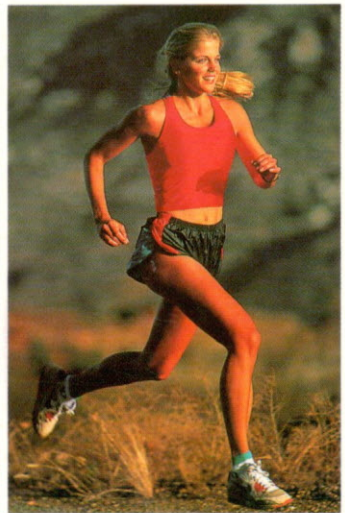


DENIS RICHÉ



# GUIDE NUTRITIONNEL DES SPORTS D'ENDURANCE

2<sup>e</sup> ÉDITION

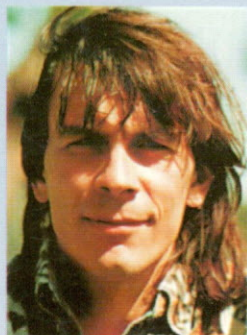


VIGOT



La première édition du *Guide nutritionnel des sports d'endurance* a, en raison de son approche très didactique, reçu un très bon accueil de la part du public et du corps médical et a été traduit dans plusieurs langues. Assortie de conseils pratiques, dotée de tests permettant à chacun de déterminer précisément son statut nutritionnel, elle a marqué à la fois parce qu'elle permettait enfin véritablement à chacun de se prendre en charge, mais aussi parce qu'elle intégrait les évolutions les plus récentes de la nutrition.

Mettant à profit l'expérience qu'il continue à acquérir auprès de nombreux sportifs de haut niveau, Denis Riché nous propose ici une nouvelle version de ce guide, rénovée, étoffée et encore davantage axée sur l'explication. Élargi à des aspects de la diététique qui concernent désormais la plupart des adeptes des sports d'endurance (les problèmes posés par la musculation ou le travail anaérobie...), enrichi de nouveaux tests permettant au lecteur d'approfondir sa connaissance de lui-même, cet ouvrage offre également des développements synthétiques et très complets de questions brûlantes (le rôle des ergogènes, la ration d'attente, les besoins protéiques ou encore les troubles du comportement alimentaire des sportifs) délibérément ignorées lors de l'édition précédente. Certains aspects métaboliques sont davantage explicités et 50 figures spécialement créées pour cette édition aident à les appréhender clairement pour en retenir l'essentiel. Une bibliographie très complète (près de mille références) clotûre cet ouvrage.



**Denis Riché**, 36 ans, possesseur d'un doctorat de nutrition a aussi publié *Équilibre alimentaire et sports d'endurance* en 1990. Membre fondateur de la revue *Sport & Vie* dont il est adjoint à la rédaction, il collabore régulièrement à *VO<sub>2</sub> Magazine*, *Endurance* et *Top Vélo*.

Participant à plusieurs formations destinées aux professions médicales et aux entraîneurs, il s'occupe également du suivi nutritionnel de plusieurs sportifs de haut niveau ; en charge de cette question dans le cadre de la « préparation olympique » pour les fédérations françaises de triathlon et de ski depuis cet automne, il conseille également l'équipe de VTT féminine Peugeot-La Poste, Anne-Gaëlle Sidot (tennis), Anne Briand (biathlon), Thierry Pantel et Bruno Léger (athlétisme), Mickaël Maschio (sports mécaniques). Il a par le passé apporté son soutien à des noms aussi illustres que l'équipe cycliste Festina (jusqu'en 1997), Charly Mottet, Marie-Josée Pérec et Carole Merle .

