

Editorial :

C'est fou ce que le temps passe vite ! Nous sommes déjà à l'aurore de la saison 2003-2004. Tout ce que nous pouvons dire, c'est que la saison n'a pas trop mal marché, même si elle aurait pu être meilleur avec plus d'adhésions, et en particulier des personnels du camp, qui ne forment que 44% de l'effectif global. Donc si vous souhaitez que le club progresse et offre plus de diversité et de moyens, pour la prochaine saison, venez gonfler nos effectifs, d'autant que financièrement, malgré les remarques de certains, la cotisation n'est pas bien élevée !...

Un accident routier survenu à une de nos adhérente, envoyée en stage club nous impose de vous rappeler certaines règles. Tout déplacement au profit des clubs doit être prévu dans les activités (note, ordre de mission, planning d'activité...) et aussi mentionné dans le registre des sorties véhicules. En cas d'accident, la première chose demandée par la ligue est le registre précité, ainsi que celui des adhérents, dans lequel doit figurer le personnel impliqué, question d'assurance. Donc pour toute activité demandant l'utilisation d'un véhicule, vous êtes priés d'envoyer une copie de la feuille de route (comme le fait depuis le début la section sorties culturelles), afin que soit mentionné le déplacement.

Les nouvelles de la FCSAD et de la ligue

La ligue Sud Ouest organise du 18 au 20 juin 2004 à Saint Jean de Luz (64) le 10^{ème} salon des métiers d'art. 6 de nos adhérentes participent à ce salon. Nous leu souhaitons bonne chance. Sachant que certaines ont déjà remporter les années passées des trophées, leurs œuvres seront sans doute très remarquées et sans nul doute de haute qualité.

Les activités para-club régionales

Bonne prestation d'une équipe du cmp du Larzac au Raid Nocturne du Larzac organisé par L-RAID. Ms Stéphane Dupuy et Thierry Four se sont placés 3^{ème} en équipe course à pied.

La vie des sections :



Prochaine CO :20 juin 2004 – Enduro à Monteils (12).

Course d'orientation



Cette année, 4 des membres de l'activité ont pu découvrir les magnifiques parcours proposés par LO BARTAS pour la 28^{ème} édition du brevet du randonneur, avec en prime un soleil radieux pour les accompagner. 2 sur le parcours de 12km / 600m de dénivelé, et les 2 autres sur le parcours de 27km / 1200m de dénivelé.

Rando Nature



Prochaines séances :

→ tir à la poudre noire : 23 juin - 30 juin – 04 juillet – 21 juillet

→ tir à plombs : 23 juin - 30 juin – 04 juillet – 21 juillet

(dernières séances le 21 juillet 2004 – clôture de la saison à l'issue)

Le zoom du moment

Dans ce numéro : **«Santé et nutrition».**

Lycopène : La tomate dans tous ses états

Un énorme travail d'analyse et de compilation de documents d'une équipe de recherche en médecine (pas moins de 72 études) a été mené afin de tenter d'établir un lien entre la consommation de tomates et la réduction du risque cancérigène. Il ressort de ce travail que la tomate, et en particulier l'un de ses composants, le lycopène, permet de limiter le risque de développer un cancer, avec des données les plus probantes concernant le cancer de la prostate, des poumons et de l'estomac, et de sérieuses probabilités pour les cancers du pancréas, de l'intestin, de l'œsophage, de la bouche et du sein. « Un lien statistiquement fiable est établi dans 35 de ces études, et des éléments positifs, mais insuffisants par eux-mêmes, ressortent de 15 autres de ces travaux », indique le Dr Giovanucci. La tomate sous toutes ses formes semble présenter un bénéfice : tomate fraîche, tomate cuite, sauce tomate, soupes, concentré de tomate, et même ketchup. Certains travaux ont cherché à définir pourquoi la tomate exerce une telle action favorable : ils soulignent tous le rôle central du lycopène, un agent antioxydant capable de s'opposer aux dégradations habituellement provoquées par les radicaux libres, qui sont considérés comme un facteur de développement cancérigène.

Petit-déjeuner : un repas essentiel

La plupart de ceux qui parviennent à perdre de la graisse sans la reprendre ont une chose en commun : ils petit-déjeunent !

De nombreuses personnes suppriment au contraire ce repas, espérant mincir, mais cela ne fonctionne pas ainsi. Le petit-déjeuner est important car il permet de répartir plus régulièrement l'apport nutritionnel sur la journée, et évite la sensation de faim qui favorise les écarts. En effet, le fait de manger le matin permet d'éviter les fringales qui, pour la plupart du temps, provoquent un phénomène de suralimentation en fin de matinée.

Alors, que devriez-vous manger ? Vous avez le choix, mais parmi les aliments les plus intéressants, on retrouve les flocons d'avoine et le fromage blanc maigre, qui donnent rapidement un sentiment de satiété, aident à contrôler le taux de cholestérol, et favorisent la perte de poids.

Source : dyna mag

Le chiffre du moment

117

C'est le nombre d'adhérents au club ce jour.

Nous venons de dépasser le nombre de l'an passé de 3 participants!

A vous d'exploser le record pour atteindre au moins les 120 !!!

Et si cette année vous n'en avez pas eu le courage, inscrivez-vous dès le début de la saison prochaine