

C'était en Janvier et Février...

Futsal (2)



A Grenoble, le **09/01**

70 jeunes soit 10 équipes (6 établissements de l'Isère) présentes. Les matchs se sont enchainés sur les 2 terrains, arbitré par David du District de l'Isère de Football et les éducateurs des établissements. Une équipe Futsal du Lycée Argouges a intégré le tournoi et a joué notamment contre l'équipe de sélection iséroise réunie pour la 1^{ère} fois et qui a déjà montré son potentiel !



Neige

À Autrans, le **05/02**

Plus de 90 participants (12 établissements) se sont retrouvés pour cette belle journée ensoleillée avec au programme: randonnée orientation en raquettes, boucle en ski de fond et jeux de neige, en partenariat avec le Comité de Randonnée pédestre et la MJC de Lumbin !



Jeux d'adresse

À Varcès, le **30/01**

60 jeunes (8 établissements) ont participé à la journée Jeux d'Adresse au gymnase de la caserne militaire de Varcès avec les lycéens du LYPPRA qui avaient préparé et animé les ateliers. Au programme : parcours agilité, relais, jeux de lancers, sarbacane/tir à l'arc, danse, dessin, golf...

Futsal (2b)



A Chambéry, le **20/02**

42 jeunes (4 établissements de l'Isère et 2 établissements de la Savoie) se sont retrouvés au gymnase Boutron pour le 2^{ème} plateau Futsal de la trêve hivernale. L'équipe de sélection iséroise continue sa préparation pour la Coupe Nationale Espoir Football du 19 au 21 mars!

A venir en Mars...

Résumé et photos sur le site :



sportadapte38.fr

RUGBY (2)



Gières
06/03

BASKET-BALL

Artas et Châtonnay



13/03

UNSS

SPORT PARTAGÉ

Bourgoin 27/03

Championnats Monde Ski



6 au 10/03

Plateau Vercors

LAURA FOOT d'ELLES
Journée promotion



COUPE DU MONDE FEMMINE
FRANCE 2019
Seyssins

23/03

Festival

ART SCIENCE
CITOYENNETÉ

Bernin

Du 8 au 11/03

Journée mondiale

Contre le cancer 14/03

Du bonheur 20/03

Du sommeil 22/03



CDSA 38

sportadapte38.fr

7 Rue de l'Industrie
38 327 Eybens Cedex
gaelle.cdsa38@gmail.com
Tel : 04 76 26 63 82
Mobile : 06 33 54 79 55

Le gluten, c'est quoi ou juste?



Impossible ou presque, aujourd'hui, d'ouvrir un magazine sans tomber sur une sélection de recettes sans gluten. En quelques années, le gluten semble être devenu l'ennemi N°1 de nos assiettes...

Qu'est ce que le gluten ?

C'est une protéine que l'on trouve dans certaines céréales, notamment le **blé**, le **seigle**, l'**orge** ou encore l'**épeautre**. Sa présence donne de l'élasticité et du volume aux aliments qui en contiennent. En effet, pas de pain avec une belle mie aérée sans gluten. Très utilisé dans l'industrie agroalimentaire, on en retrouve donc dans de très nombreuses préparations.

Problèmes digestifs et intolérance

De nombreuses études ont montré que le gluten pouvait entraîner une inflammation de l'intestin grêle. De nombreuses personnes présentent une **sensibilité** au gluten, à ne pas confondre cependant avec l'**intolérance** au gluten, aussi appelée maladie cœliaque, qui touche aujourd'hui environ 500 000 personnes en France (ce sont les villosités intestinales qui sont détruites. Si l'inflammation persiste, l'intestin abîmé devient incapable d'absorber certains nutriments, vitamines et minéraux).

En cas d'intolérance sévère au gluten, une seule solution : le bannir complètement de son alimentation. Mais pour ceux (...) seulement sensibles, le fait de réduire de manière significative leur consommation de gluten apporte une réelle amélioration du terrain biologique et donc de l'état de santé général.

Manger sans gluten : pas toujours facile

Pour y parvenir, il faut garder une chose très importante à l'esprit au moment de faire ses courses : plus un produit est transformé de manière industrielle, plus on a de chance d'y trouver du gluten. Privilégiez donc les **aliments bruts**, c'est-à-dire les fruits, les légumes, les légumineuses, les œufs, le poisson, la viande et les céréales ne contenant pas de gluten.

On peut facilement troquer les pâtes contre du **riz** ou du **quinoa**, en profiter pour découvrir le **millet** et le **sarrasin** et remplacer la farine de blé par des **farines de maïs** ou de **châtaignes**...
Qu'attendez-vous pour essayer ?

Par Erwann Menthéour.

<https://www.fitnext.com/fr/conseils/alimentation/gluten-cest-quoi-le-probleme/>

Infos

Deslys
d'anais

Des produits adaptés à votre santé

Sans sucres, sans gluten et bio

<https://www.deslysdanais.fr/>