



• **Palais de la Bourse**  
17, place de la Bourse, 33000 Bordeaux

**Accès :**

- Tramway : Ligne C, arrêt « Place de la Bourse » ou Ligne B arrêt « Quinconces » puis marcher 3 minutes ou changer ligne C
- Bus : Lignes 1, 2, 3, 26, 29, 47 ou 83, arrêt « Quinconces » puis marcher 3 minutes ou prendre la ligne C du tramway
- Stationnement : Parking Bourse (Urbis Park)

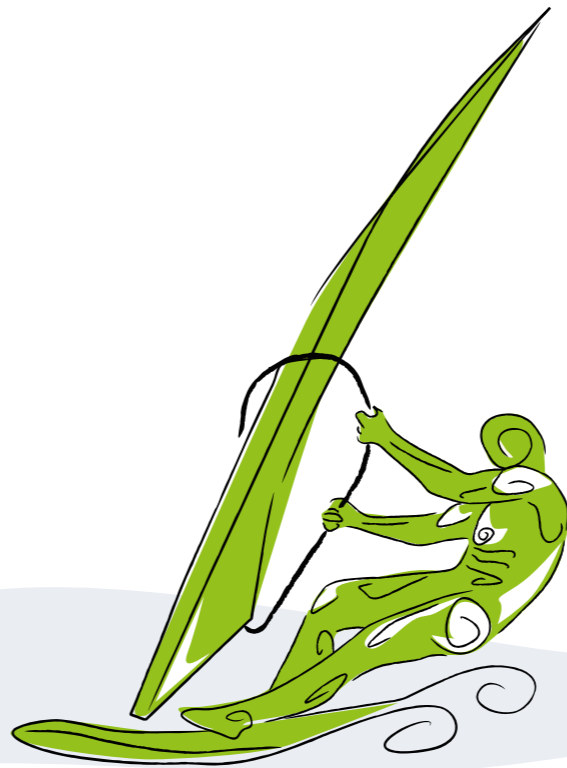
**Inscription en ligne sur le site :**

[www.cerin.org](http://www.cerin.org), espace les colloques du Cerin  
(sur la page d'accueil à gauche)

**ou par mail auprès de :**

Gisèle Labourdère : [nutrition-fr@cerin.org](mailto:nutrition-fr@cerin.org)  
tél : 01 49 70 72 22

**Le nombre de places étant limité,  
l'inscription est indispensable avant le 22 mai 2012.  
Elles seront enregistrées selon l'ordre d'arrivée des réponses.**



# Protéines et activité sportive : pourquoi et comment ?

**Invitation au colloque**  
le mardi 5 juin 2012 de 10h00 à 12h00

Palais de la Bourse  
17, place de la Bourse  
33000 Bordeaux

Palais de la Bourse  
17, place de la Bourse  
33000 Bordeaux

le mardi 5 juin 2012  
de 10h00 à 12h00



Le Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles  
a le plaisir de vous inviter au colloque

## Protéines et activité sportive : pourquoi et comment ?

Une matinée modérée par le DR VINCENT BOUCHER, nutritionniste du sport à Bordeaux

- **Impact de l'activité physique sur l'os et le muscle**

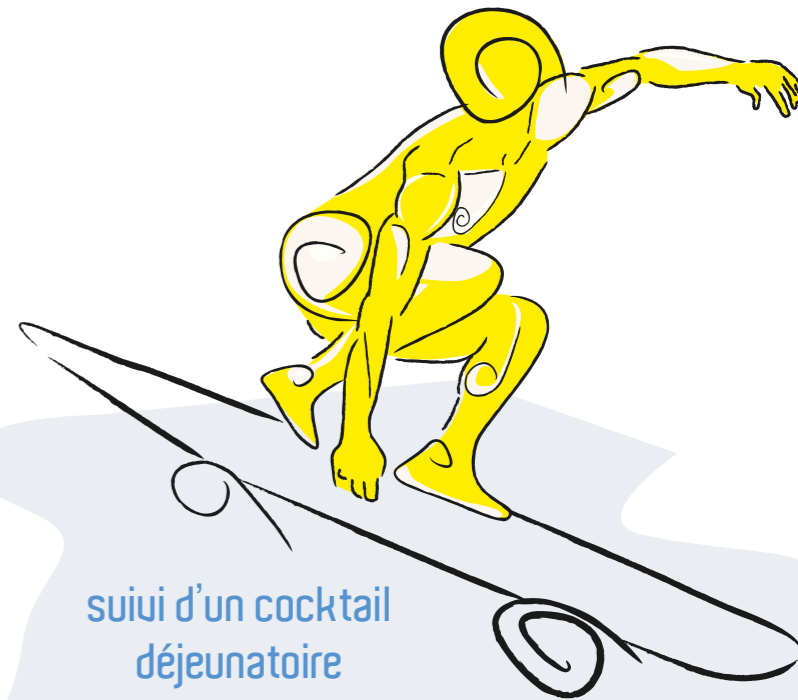
DR FRÉDÉRIC DEPIESSE (Toulouse), médecin du sport, médecine physique de réadaptation, Président de la commission médicale de la Fédération Française d'Athlétisme.

- **Besoins protéiques du sportif**

PR XAVIER BIGARD (Grenoble), professeur agrégé du Ual de Grâce, nutritionniste, titulaire de la chaire de recherche du Ual de Grâce, Directeur scientifique de l'Institut de recherche biomédicale des armées.

- **Quelle collation après l'effort ? L'exemple du lait en aliment de récupération**

UÉRONIQUE ROUSSEAU (Paris), diététicienne-nutritionniste, Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance.



suivi d'un cocktail  
déjeunatoire  
à partir de 12h00