



DEUXIÈME CERVEAU

**Bien manger pour bien
jouer aux Échecs !**

COMMISSION



**Santé
Social
Handicap
RSE**

Vertus
Bienfaits
Performance
Sport Physique
Nutrition Plaisir
Santé
Concentration

Habitudes alimentaires

Cerveau



1 Français sur 2 est concerné par le surpoids ou l'obésité. Seulement 6% des 12-30 ans suivent les recommandations de consommation de 5 fruits et légumes par jour.



Les mauvaises habitudes alimentaires provoquent de **nombreuses carences, et sont un enjeu de santé publique.**

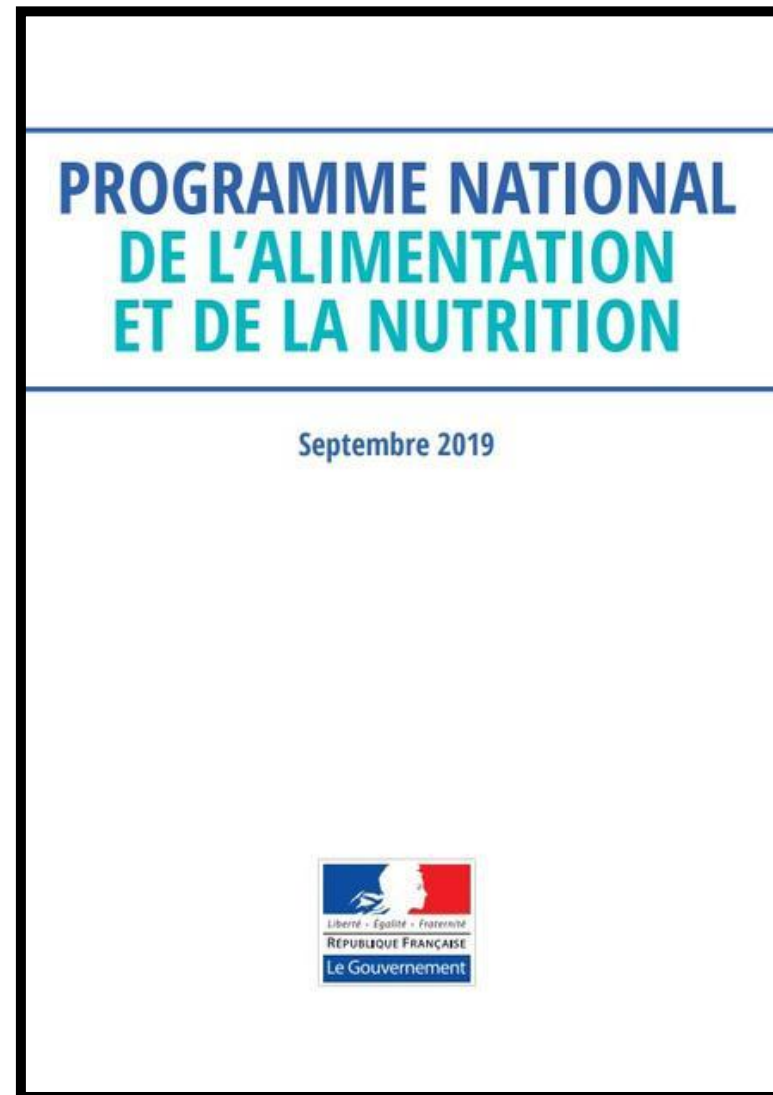


Elles sont aussi **un frein à la performance sportive et intellectuelle.**



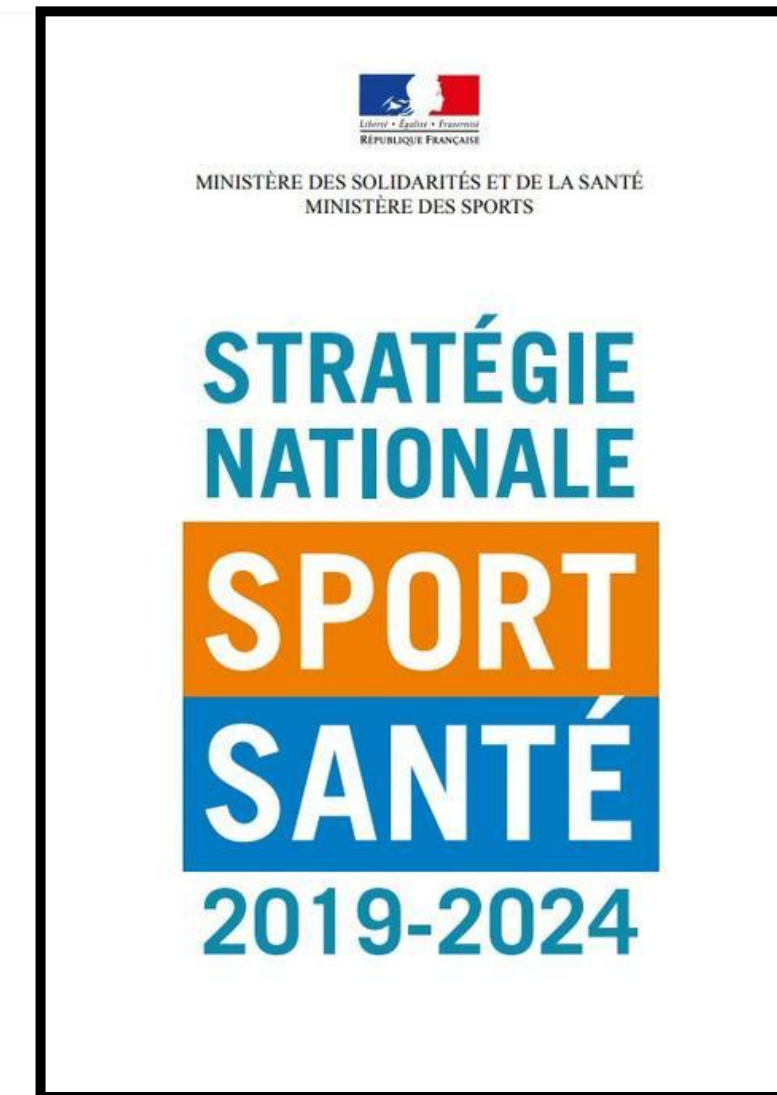
En **sensibilisant** les joueurs et en **intégrant l'alimentation à leur entraînement, il est possible de changer ces habitudes !**

UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE



*“L’alimentation à la fois source de plaisir et facteur de santé : il faut promouvoir **un environnement qui facilite les choix alimentaires favorables** pour la santé.”*

**PROGRAMME NATIONAL DE
L'ALIMENTATION ET DE LA NUTRITION**



*“Il faut mobiliser et accompagner les **féderations sportives** pour soutenir le **parcours éducatif de santé** dans son volet **éducation à l’alimentation.**”*

**STRATÉGIE NATIONALE
DU SPORT SANTÉ 2019-2024**



“
Alimentez vous bien et vous jouerez mieux aux Échecs ! Une bonne alimentation améliore la forme physique, les capacités de concentration et évite la fatigue.

VIRGINIE DUBOIS

Diététicienne-Nutritionniste

Référente du Programme « Deuxième cerveau »

NOTRE AMBITION

Participer aux enjeux de santé publique liés à l'alimentation grâce au jeu d'Échecs

NOS FINALITES

Déployer des actions bénéfiques pour les pratiquants et pour tous nos partenaires



PRATIQUANTS

Impliquer plus largement les familles des jeunes licenciés, et les inciter à rejoindre le club.



PARTENAIRES

Faire bénéficier les clubs des partenariats publics et privés de notre dynamique.



PERFORMANCES

Améliorer les résultats des joueurs par une meilleure alimentation.



IMAGE

Renforcer l'image positive du jeu d'Échecs en participant à un enjeu majeur de société.

NOTRE DÉMARCHE



MOTIVATION

Encourager une meilleure alimentation, avec **comme levier de motivation de l'amélioration des performances.**



SENSIBILISATION

S'adresser aux joueurs dès le plus jeune âge pour qu'ils prennent de bonnes habitudes.



DIFFUSION

Impliquer les jeunes, leurs entraîneurs et leur famille, pour favoriser la diffusion des bonnes pratiques.

UN PROGRAMME CONÇU PAR DES PROFESSIONNELS



VIRGINIE DUBOIS

Diététicienne et nutritionniste reconnue, auteur de plusieurs ouvrages, Président d'un réseau de diététicienne, elle a conçu et réalisé ce programme de façon ludique pour proposer des activités et des repères alimentaires.



Dr NICOLAS LEBLANC

Médecin, Président du Syndicat national des médecins de santé publique, Conseiller médical de la Commission SSHR.

UN PROGRAMME LUDIQUE

Le jeu pour rendre plus agréables les
bonnes habitudes alimentaires



SUR L'APP "OVIVA" Onglet "Apprendre"

Une alimentation saine conjuguée avec de l'exercice physique est un élément essentiel de la vie en bonne santé. Cela s'apprend dès le plus jeune âge ! J'encourage vivement tous les pratiquants du jeu d'échecs à suivre les conseils précieux et ludiques particulièrement adaptés à votre passionnante discipline !



Dr Nicolas LEBLANC, Conseiller de la Fédération Française des Echecs



Le programme propose **des quiz, des programmes clé en main, des vidéos et des conseils pratiques.**



Organisé autour du plaisir de bien manger, **il implique tous les membres de la famille et les clubs.**



Ses bienfaits sont directement observables lors des parties, offrant une motivation supplémentaire.

UNE ÉDUCATION À L'ALIMENTATION

LES ALIMENTS

Le chocolat peut-il m'aider à me concentrer ?

Une barre sucrée va-t-elle me donner de l'énergie ?

Le programme Deuxième cerveau répond à toutes les questions des joueurs, de façon claire et pratique !

LES PRATIQUES

Je joue un tournoi de parties rapides sur une journée, que manger ?

Je suis fatigué après ma partie, que dois-je boire et manger ?

DES ACTIONS PARTOUT EN FRANCE

Quelques exemples



Bien manger pendant un tournoi

| PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | EN CAS |
|--------------------------|---|---|
| Bien démarrer la journée | Au moins 2 h avant la partie | |
| Pain | Féculents : pain – pâtes - riz | Pain et Chocolat |
| Produit laitier | Protéines maigres : poisson - Blanc de poulet | Jus de raisin dilué à 20% toutes les 20 minutes |
| Fruit | Légumes | Eviter les barres chocolatées et les sodas |
| Jus – Lait ou Eau | Laitage et/ou Fruit | |



Penser à faire 45 minutes d'activités physiques par jour : courir, marcher, faire du vélo, jeux d'extérieurs ...

Déclinez ce programme sur votre territoire !

Un programme accessible sur tout le territoire via Internet, à diffuser dans votre club.



Conférence nutrition et une visite pédagogique d'une ferme bio lors des Championnats scolaires 2023 à Lons-le-Saunier.

Dégustation gratuite et distribution de plaquettes avec des conseils à Plaisance lors du Championnat départemental jeunes.





Démontrer les nombreuses vertus de notre sport et contribuer à l'image d'une **Fédération sportive responsable**.



Renforcer les liens avec les joueurs, leurs familles et les entraîneurs, pour fidéliser et dynamiser la pratique.



Améliorer les **performances** sportives.



Impliquer et faire bénéficier des partenaires publics et privés de notre dynamique.



COMMISSION



**Santé
Social
Handicap
RSE**

**CLUBS,
LIGUES ET COMITÉS
REJOIGNEZ CETTE
DYNAMIQUE !**



franck.droin@ffecheecs.fr

ssh.ffecheecs.fr



Commission Santé Social Handicap RSE