

## Hygiène de vie et vitalité ...

Correspondant local de L'abeille  
Mr Christophe Labays  
Tél. 06.32.97.87.06  
E-mail : tof68.labays@orange.fr

Ce 10 octobre dernier l'Office Municipal des Sports de Mirecourt organisait une soirée d'information sur l'hygiène de vie chez le sportif. Le public, venu en nombre aura eu le plaisir d'écouter les conseils de Jaël DONNATE (Les Jardins de Qjara à Mattaincourt), spécialiste en bien-être, naturopathie et nutrition.

Les différents points abordés dans cette soirée, le système digestif, l'alimentation du sportif, le repos & sommeil, le mental et les émotions.

Les échanges furent très riches, le public conquis par le développement de ces sujets.

En conclusion, à propos des émotions, le sportif retiendra l'acronyme "RAGE" : Reconnaître - Accepter - Gérer - Efficacité.

La prochaine soirée d'information OMS aura lieu le vendredi 13 mars 2026, portera sur le sujet : "les dérives dans le sport", CL

