

# Se protéger, s'hydrater, s'alimenter...

Par **Aude Rochoux**

Médecin de la Ligue, Responsable Commission Golf et Santé



**Le Golf est un sport de plein air que l'on pratique de 7 à 77ans et au-delà... Plus le Golf est commencé jeune, plus il est maîtrisable...**

**Les golfeurs professionnels sont de véritables athlètes dont l'entraînement est très codifié alliant endurance, renforcement musculaire, étirements, proprioception et gestion du stress. Les joueurs amateurs sont de tout type, du bucolique profitant du paysage, au perfectionniste « frustré » chez lequel classement et compétition majorent le niveau de stress.**

Pour ces deux catégories de joueurs, deux fondamentaux à retenir, car ils passent au moins 4 heures à l'extérieur à pratiquer leur sport et veulent être performants.

## 1. La protection solaire

L'exposition solaire met en danger la peau et les yeux. Il faut utiliser des crèmes solaires d'indice élevé, type écran total à renouveler au bout de 9 trous. Il y a 300 à 400 nouveaux cas de cancer de la peau par an chez les pratiquants de notre sport. Encore plus si vous avez une peau de type clair. On doit associer à la crème une casquette ou une visière.

Pour les yeux, des lunettes de soleil (si on peut jouer avec) sont recommandées, au moins entre les trous.

## 2. La nutrition

Jouer un parcours entraîne une dépense énergétique de 1400 calories environ pour 18 trous ; En conséquence, pour éviter les « coups de pompe » de la

deuxième partie du parcours, quelques règles simples méritent d'être appliquées en matière d'alimentation : s'hydrater dès le practice et tous les trois trous sur le parcours et plus fréquemment s'il fait chaud. A partir du sixième trou, il faut alterner de l'eau minérale et une boisson énergétique avec du sucre et des sels minéraux.

S'alimenter à partir du sixième trou avec des barres énergétiques (sucre et des protéines), puis tous les deux trous, associés à des fruits secs. La phase de récupération au plus tard 30 minutes après l'arrivée avec de l'eau gazeuse et une boisson contenant du sucre et des protéines (yaourt à boire).

## Votre prochaine voiture neuve... beaucoup... **MOINS CHÈRE**

L'achat d'un véhicule représente une part importante du budget des ménages et des entreprises, le réduire sans compromettre la qualité du produit et des services afférents, est la solution proposée par la société Klein Inter Autos (K.I.A.).

Depuis 26 ans et bien avant l'avènement de la monnaie unique, Christophe Klein a compris quels sont les bons côtés de l'Europe et en a fait profiter ses clients. Chaque pays membre de l'Union européenne applique un taux de TVA variable, ce à quoi s'ajoutent des offres commerciales spécifiques à chaque constructeur. Le résultat est une différence de prix pouvant atteindre de 10 à 45 %, par rapport à la France. Basée à Erstein, K.I.A. importe des voitures neuves d'Espagne, d'Autriche ou d'autres pays membres de l'U.E. et les livre clés en mains à l'endroit de votre choix, en s'occupant de toutes les démarches administratives. Selon Christophe Klein « le client choisit sa voiture, la couleur et les éventuelles options, nous nous occupons du reste, c'est simple comme bonjour ». De plus, les délais de livraison ne sont pas plus longs qu'en France, K.I.A. affrétant une flotte de camions sillonnant l'Europe en permanence. La garantie et le S.A.V. sont assurés par le réseau de concessionnaires dans toute l'Europe, au même titre que pour les véhicules achetés en France, c'est à dire au minimum 2 ans.



Christophe Klein,  
golfeur passionné depuis 20 ans, membre du Golf Club de Strasbourg

Pour les entreprises, K.I.A. propose non seulement des véhicules de type fourgons mais aussi la transformation de la plupart des modèles en véhicules utilitaires à TVA récupérable, moyennant un forfait de 650 € HT. Avantage : ces véhicules VU sont re-transformables en version VP après amortissement.

Avec une moyenne de 300 clients par an,  
**Klein Inter Autos** a fait la preuve de son sérieux,  
à vous de faire des économies  
sur votre prochaine voiture !

## KLEIN INTER AUTOS

5 rue Ste Anne - 67150 Erstein • Tél. 03 88 98 80 11  
[www.kleininterautos.com](http://www.kleininterautos.com) • [kleininterautos@9business.fr](mailto:kleininterautos@9business.fr)