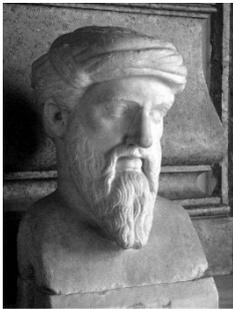


# L'alimentation des athlètes dans l'Antiquité

Avant la fin du VI<sup>e</sup> s. av. J.-C., l'alimentation des athlètes était principalement composée de figes sèches, de fromages frais et de blé.



C'est **Πυθαγόρας** (souvent considéré comme le premier végétarien !) qui aurait commencé d'entraîner les athlètes en leur donnant de la viande, selon Diogène Laërce qui évoque aussi la possibilité qu'il se fût agi d'un homonyme. Παισανίας, le grand géographe, affirme que c'est un ancien coureur de δόλιχος, vainqueur aux quatre jeux pan-

helléniques durant le V<sup>e</sup> siècle av. J.-C., qui aurait eu l'idée de se nourrir de viande. Il s'appelait **Δρομεύς** et venait de Stymphale. Ce nom (Δρομεύς) est parlant, à quels mots français vous fait-il penser ? \_\_\_\_\_

De quel mythe connaissez-vous Stymphale ? \_\_\_\_\_

Un célèbre lutteur carnivore fut **Μίλων ὁ Κροτωνιάτης** (fin du VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) qui mangeait 20 mines de viande accompagnées de la même quantité de pain et il faisait descendre tout cela avec 3 congés de vin.

1 mine (ἡ μνᾶ) = env. 437 g | 1 conge (ὁ χοῦς) = 3 | 23 cl

Combien Milon mangeait-il de viande et de pain ? \_\_\_\_\_

Combien Milon buvait-il de vin ? \_\_\_\_\_

En grec, 'viande' se dit τὸ κρέας, κρέατος/κρέως ; ce mot est à la base du nom d'un complément alimentaire très recherché par les adeptes de musculation, car elle augmenterait la masse musculaire ; il s'agit de la \_\_\_\_\_ .

En revanche, **Ἴκκος ὁ Ταραντῖνος**, au V<sup>e</sup> siècle avant J.-C., est resté célèbre pour le régime alimentaire strict qu'il s'imposait. De plus, selon Élien et Platon, il restait loin d'Aphrodite en périodes d'entraînement. Qu'est-ce que cela signifie ? \_\_\_\_\_

Est-ce parfois encore le cas aujourd'hui ? \_\_\_\_\_