
Programme cours 1.8 : Nutrition et micronutrition sportives dans les sports d'endurance

Comme notifié sur le dossier FIF PL

7h au total

Introduction

- Présentation conférencier

Questionnement : Quelle est la place de la nutrition dans la performance en 2017 ?

Les 7 piliers de la nutrition

- Le microbiote
- L'insulino- résistance
- La détoxification hépatique
- La membrane cellulaire
- Le stress oxydant
- L'équilibre acido-basique
- L'inflammation de bas grade

Les 7 micronutriments indispensables

- Les acides gras essentiels
- Les cofacteurs enzymatiques
- Le magnésium
- Les acides aminés fonctionnels
- Les antioxydants
- Les prébiotiques et probiotiques
- Autres actifs

Initiation à la nutrition sportives

- Besoins nutritionnels du sportifs
- La nutrition sportive quotidienne en pratique
- Troubles fonctionnels et alimentation : principaux protocoles
- Stratégies nutritionnelles dans le cadre d'épreuves sportives