

Cette journée d'enseignement apporte les connaissances essentielles pour intégrer la nutrition dans sa vie quotidienne ou dans sa pratique professionnelle. Sans prérequis, elle s'adresse aux passionnés de nutrition sportive possédant déjà une compréhension générale des notions de base en alimentation, ainsi qu'aux professionnels de la santé.

Les connaissances scientifiques et physiopathologiques se multiplient, faisant désormais de la nutrition une spécialité thérapeutique de premier ordre, en particulier dans le monde sportif. La formation 1.8 porte un regard critique sur la place véritable de la nutrition dans les performances et dans la prévention des pathologies à partir des dernières connaissances scientifiques validées. Elle représente une initiation au cursus avancé de nutrition sportive.

## COURS 1.8 - OBJECTIFS

EN SE BASANT SUR LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES LES PLUS RÉCENTES, LES PARTICIPANTS SERONT AMENÉS À ATTEINDRE LES COMPÉTENCES SUIVANTES :

- maîtriser les bases fondamentales de la nutrition et de la biochimie nutritionnelle appliquées à la pratique sportive;
- comprendre les enjeux de la nutrition sur les performances sportives et sur le maintien d'une santé optimale;
- analyser l'environnement alimentaire et les facteurs pouvant modifier la qualité nutritionnelle;
- identifier les troubles fonctionnels et pathologies du sportif en lien avec l'alimentation;
- s'initier à la pratique de la micronutrition et aux choix des compléments alimentaires de qualité appliqué au milieu sportif.

## HORAIRE

8:30	à	8:45	INTRODUCTION
8:45	à	10:30	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
10:30	à	10:45	PAUSE
10:45	à	12:00	LES 7 PILIERS DE LA NUTRITION (SUITE)
12:00	à	13:00	PAUSE REPAS
13:00	à	14:15	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
14:15	à	14:30	PAUSE
14:30	à	16:45	INITIATION À LA NUTRITION SPORTIVE Besoins nutritionnels du sportif La nutrition sportive quotidienne en pratique Troubles fonctionnels et alimentation : principaux protocoles Stratégies nutritionnelles dans le cadre d'épreuves sportives
16:45	à	17:00	CONCLUSION

**TEMPS TOTAL D'APPRENTISSAGE : 7 HEURES**