



Nutrition et supplémentation des sportifs



PLAN DE LA FORMATION :

1. Physiologie et impacts de l'activité physique**1.1. Introduction****1.1.1.** Types de sport**1.1.2.** Performance sportive**1.2. Composition corporelle****1.2.1.** Définition**1.2.2.** Méthodes d'évaluation**1.2.3.** Composition corporelle et performance**1.3. Effets du sport sur l'organisme****2. Nutrition du sportif****2.1. Besoins énergétiques****2.2. Besoins hydriques****2.2.1.** Rôles de l'eau chez les sportifs**2.2.2.** Balance hydrique**2.2.2.1.** Apports et pertes hydriques**2.2.2.2.** Méthodes d'évaluations du niveau d'hydratation**2.2.3.** Déshydratation**2.2.4.** Hyperhydratation**2.2.5.** Boissons**2.2.5.1.** Eaux**2.2.5.2.** Boissons énergétiques**2.2.5.2.1.** Boisson d'attente**2.2.5.2.2.** Boisson d'effort**2.2.5.2.3.** Boisson de récupération**2.2.5.3.** Boissons énergisantes**2.2.5.4.** Boissons alcoolisées**2.3. Besoins nutritionnels****2.3.1.** Glucides**2.3.1.1.** Rôles des glucides chez les sportifs**2.3.1.2.** Besoins des sportifs en glucides**2.3.1.3.** Intérêts de l'index glycémique chez les sportifs**2.3.1.4.** Maltodextrine**2.3.2.** Lipides**2.3.2.1.** Rôles des lipides chez les sportifs**2.3.2.2.** Besoins des sportifs en lipides**2.3.2.3.** Oméga 3**2.3.2.3.1.** Sources d'oméga 3**2.3.2.3.2.** Supplémentations en oméga 3**2.3.3.** Protéines**2.3.3.1.** Rôles des protéines chez les sportifs**2.3.3.2.** Besoins en protéines des sportifs**2.3.3.3.** Sources de protéines alimentaires**2.3.3.4.** Protéines en poudre**2.3.3.4.1.** Protéines en poudre d'origine animale**2.3.3.4.2.** Protéines en poudre d'origine végétale**2.3.3.5.** BCAA**2.3.3.6.** Zoom sur certaines protides et acides aminés**2.3.4.** Magnésium**2.3.4.1.** Rôles du magnésium chez les sportifs**2.3.4.2.** Besoins des sportifs en magnésium

Date de mise à jour :

Juillet 2025

- 2.3.4.3. Sources de magnésium
- 2.3.4.4. Carences en magnésium
- 2.3.4.5. Supplémentations en magnésium

2.3.5. Fer

- 2.3.5.1. Rôles du fer chez les sportifs
- 2.3.5.2. Besoins des sportifs en fer
- 2.3.5.3. Sources de fer
- 2.3.5.4. Carences en fer
- 2.3.5.5. Supplémentations en fer

2.3.6. Autres nutriments

2.4. Nutrition spécifique de l'effort

2.4.1. Nutrition spécifique des sports d'endurance

- 2.4.1.1. Avant l'effort
- 2.4.1.2. Pendant l'effort
- 2.4.1.3. Après l'effort

2.4.2. Nutrition spécifique des sports de force

- 2.4.2.1. Avant l'effort
- 2.4.2.2. Pendant l'effort
- 2.4.2.3. Après l'effort

2.4.3. Nutrition spécifique des sports mixtes

- 2.4.3.1. Avant l'effort
- 2.4.3.2. Pendant l'effort
- 2.4.3.3. Après l'effort

2.5. Produits de la nutrition sportive

- 2.5.1. Electrolytes
- 2.5.2. Barres protéinées
- 2.5.3. Barres énergétiques
- 2.5.4. Gels énergétiques
- 2.5.5. Produits à base de caféine
- 2.5.6. Boosters d'entraînement
- 2.5.7. Spiruline

2.6. Dopage

- 2.6.1. Définition
- 2.6.2. Substances dopantes
- 2.6.3. Labels et normes
- 2.6.4. Contrôles antidopage

3. Situations spécifiques des sportifs

3.1. Décalage horaire et déplacements

3.2. Activité physique en altitude

- 3.2.1. Impact de l'altitude sur l'organisme et sur les performances
- 3.2.2. Besoins énergétiques spécifiques
- 3.2.3. Besoins hydriques spécifiques
- 3.2.4. Supplémentations spécifiques

3.3. Menstruations

- 3.3.1. Impact des menstruations sur les performances
- 3.3.2. Adaptations alimentaires

4. Troubles du sportif

4.1. Déséquilibre acido-basique

- 4.1.1. Définition et rôles de l'équilibre acido-basique
- 4.1.2. Régulation de l'équilibre acido-basique
 - 4.1.2.1. Systèmes tampons
 - 4.1.2.2. Alimentation

- 4.1.3. Acidification de l'organisme
- 4.1.4. Prévention et prises en charge
- 4.2. Stress oxydatif
 - 4.2.1. Définition et rôles des radicaux libres dans l'organisme
 - 4.2.2. Définition et rôles des antioxydants dans l'organisme
 - 4.2.3. Sources d'antioxydants
 - 4.2.3.1. Antioxydants endogènes enzymatiques
 - 4.2.3.2. Antioxydants endogènes non enzymatiques
 - 4.2.3.3. Antioxydants exogènes
 - 4.2.4. Carences en antioxydants
 - 4.2.5. Prévention et prises en charge
 - 4.2.5.1. Hygiéno-diététique
 - 4.2.5.2. Supplémentations
- 4.3. Troubles du système musculosquelettiques
 - 4.3.1. Crampes
 - 4.3.2. Courbatures
 - 4.3.3. Tendinopathies
 - 4.3.4. Fractures de fatigue
- 4.4. Troubles digestifs chez les sportifs
 - 4.4.1. Définition
 - 4.4.2. Causes
 - 4.4.3. Microbiote et activité physique
 - 4.4.4. Prévention et prises en charge
- 4.5. Surentraînement
 - 4.5.1. Définition
 - 4.5.2. Symptômes
 - 4.5.3. Prévention et prises en charge
- 4.6. Troubles du comportement alimentaire
 - 4.6.1. Définitions
 - 4.6.2. Conséquences
 - 4.6.3. Prévention et prises en charge

ANNEXES :

ANNEXE 1 : CAS PATIENTS

ANNEXE 2 : BOISSONS D'EFFORTS

ANNEXE 3 : RECETTES

ANNEXE 4 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE 5 : ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE 6 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE 7 : MENUS AVANT/PENDANT/APRÈS EFFORT

ANNEXE 8 : BOISSONS D'EFFORT LONGUE DISTANCE

ANNEXE 9 : AUTRES NUTRIMENTS

ANNEXE 10 : PLANTES DU SPORTIF

ANNEXE 11 : BIBLIOGRAPHIE