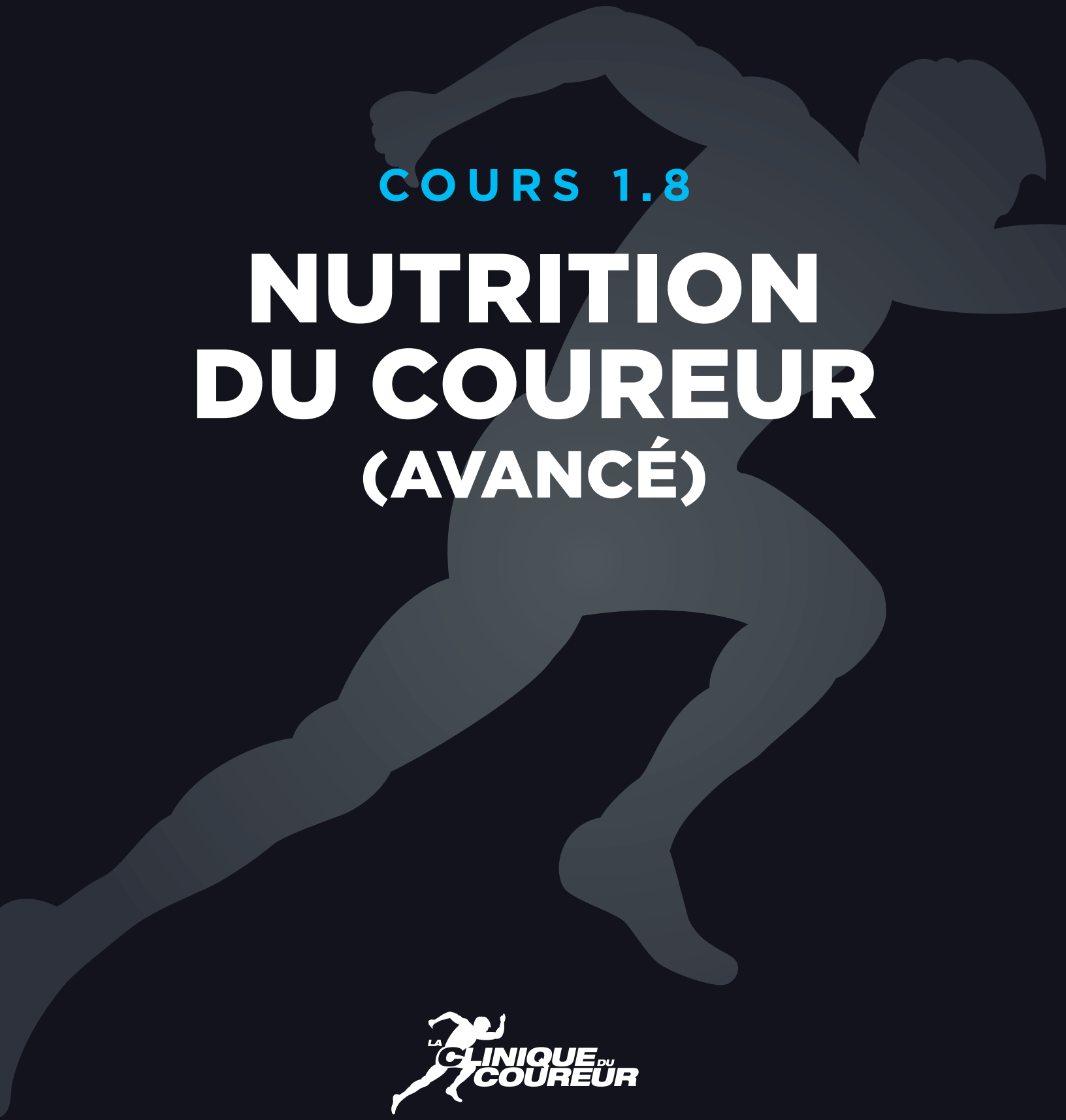
COURS 1.8

NUTRITION DU COUREUR (AVANCÉ)



LA CLINIQUE DU COUREUR

INTÉGRER LA NUTRITION COMME FACTEUR DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ ET DE PERFORMANCE CHEZ L'ATHLÈTE

Cette formation est dédiée aux professionnels de la santé et/ou du sport souhaitant acquérir les connaissances nutritionnelles nécessaires pour intégrer la nutrition dans le suivi des sportifs. Elle intègre l'ensemble des connaissances de la chaîne nutritionnelle : depuis les connaissances physiologiques et théoriques les plus récentes jusqu'à la mise au point de protocoles pratiques au quotidien. En effet, l'**enjeu principal pour un professionnel est de savoir retranscrire des connaissances théoriques en conseils pratiques, adaptables et individualisés**, incluant la situation personnelle, la typologie d'activité physique, l'analyse de l'état nutritionnel et l'environnement alimentaire (circuits de distribution, influence des offres de produits alimentaires, décryptage des étiquettes, effets des modes de cuisson, adaptation du conseil nutritionnel en fonction des populations, etc.). **Cette formation apporte ainsi les connaissances fondamentales en nutrition et micronutrition sportive pour intégrer pleinement la nutrition dans son environnement professionnel.**

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Intégrer la nutrition sportive dans sa pratique professionnelle à partir des dernières connaissances scientifiques validées.
- Maîtriser les bases fondamentales de la nutrition et de la biochimie nutritionnelle appliquées à la pratique sportive.
- Comprendre l'environnement alimentaire et les facteurs pouvant modifier la qualité nutritionnelle des aliments.
- Savoir adapter les conseils nutritionnels en fonction des principales population, typologies de pratiques et situations individuelles.
- Identifier les compléments alimentaires et les produits diététiques de qualité selon leur biodisponibilité.
- Porter un regard critique et scientifique sur les enjeux nutritionnels actuels, les principaux régimes et les sujets d'actualités.

PUBLIC

- Professionnels de la santé
- Professionnels du sport

© 2017

MODULE 1

LES BASES FONDAMENTALES DE LA NUTRITION & LA MICRONUTRITION SPORTIVE

JOUR 1 : LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION

INTRODUCTION :

- Comment l'alimentation module la réponse à l'entraînement et les performances ?
- L'homéostasie cellulaire : de la performance à la désadaptation
- L'épigénétique, nutrition et activité physique

GLUCIDES ET PRATIQUE SPORTIVE :

- Approche énergétique
- Intérêt des index et charges glycémiques
- Les fibres alimentaires
- Métabolisme insulinique à l'effort et au repos
- L'insulino-résistance
- Quels glucides choisir au quotidien ?

LIPIDES ET PRATIQUE SPORTIVE :

- Approche énergétique
- Les acides gras essentiels
- Lipides et contrôle de l'inflammation
- Lipides et souplesse membranaire
- Quels lipides choisir au quotidien ?

PROTÉINES :

- Besoins physiologiques en protéines
- Les acides aminés fonctionnels
- Quels apports protéiques et en acides aminés pour le sportif ?

JOUR 2 : HYDRATATION ET MICRONUTRIMENTS SPÉCIFIQUES

L'HYDRATATION :

- Besoins physiologiques de base
- Hydratation et pratique sportive : quels conseils ?
- L'hydratation quotidienne en pratique

MICRONUTRIMENTS SPÉCIFIQUES :

- Besoins en cofacteurs enzymatiques (vitamines B et oligo-éléments)
- Intérêts des principaux minéraux chez le sportif
- Le Coenzyme Q10
- Actifs végétaux et pratique sportive

© 2017

MODULE 2

INTÉGRER LA NUTRITION SPORTIVE DANS SA PRATIQUE QUOTIDIENNE

JOUR 3 : LES 7 PILIERS DE LA NUTRITION : PRINCIPES PHYSIOLOGIQUES & EFFETS DE LA PRATIQUE SPORTIVE ET RÉPONSES NUTRITIONNELLES

- **Microbiote et trépied intestinal**, maillon faible du sportif ? Intérêts et limites des prébiotiques et probiotiques.
- **La détoxication hépatique**
- **Stress oxydatif et pratique sportive** : du processus physiologique à la désadaptation
- **L'équilibre acido-basique** : intérêts et facteurs de déséquilibre chez le sportif
- **La membrane cellulaire**
- **Performances cérébrales et nutrition**
- **L'inflammation de bas grade au cœur des performances et de la santé**

JOUR 4 : MAITRISER L'ENVIRONNEMENT NUTRITIONNEL ET LES OUTILS D'AIDE AU CONSEIL

- **Effets des modes de culture, d'élevage, des procédés industriels et des modes de cuisson sur la qualité nutritionnelle des aliments**
- **Décrypter les étiquettes alimentaires et comprendre la liste des ingrédients**
- **Identifier les critères de qualité d'un complément alimentaire et des produits diététiques, leur biodisponibilité et définir les dosages adaptés en fonction des populations cibles**
- **Analyser la pertinence scientifique des principaux régimes d'actualité en nutrition sportive** : sans gluten, sans lait, cétogène, vegan, paleo, etc.
- **Savoir interpréter les marqueurs biologiques nutritionnels dans le suivi de la performance et s'appuyer sur les outils d'aide au conseil** (impédancemétrie, tests de tolérance alimentaire, algorithmes, etc).

© 2017

MODULE 3

ÉTABLIR UNE STRATÉGIE NUTRITIONNELLE PERSONNALISÉE EN FONCTION DE CHAQUE PRATIQUE SPORTIVE

JOUR 5 : DÉFINIR DES PROTOCOLES PERSONNALISÉS

- **Organiser la consultation nutritionnelle de l'athlète**
- **Identifier les troubles fonctionnels en relation avec l'état nutritionnel pour mettre en place des protocoles personnalisés** : optimisation du poids de forme, baisse de performances, surentraînement, troubles digestifs, ostéo-tendineux, de l'immunité, du sommeil, diabète et sport, etc.

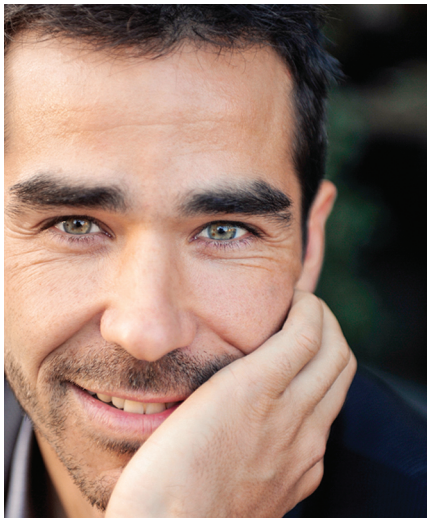
JOUR 6 : ADAPTER LES PROGRAMMES NUTRITIONNELS EN FONCTION DES PRATIQUES

- **Modélisation de l'alimentation en fonction de l'entraînement** : entraînement à jeun, biquotidiens, low-carb, sleep low, régime dissocié, etc.
- **Stratégie nutritionnelle dans le cadre d'une épreuve sportive** : avant, pendant et après l'effort
- **Spécificité des sports d'endurance**
- **Spécificité des sports de force et prise de masse musculaire**
- **Spécificité des sports collectifs**
- **Spécificité des sports en autonomie**
- **Spécificité des sports à catégories de poids**

© 2017

FORMATEUR

ANTHONY BERTHOU, *NUTRITIONNISTE*



Nutritionniste expert en sport-santé et sur les enjeux mondiaux de l'alimentation, Anthony Berthou promeut une approche holistique de la santé à partir de trois piliers : l'alimentation, l'activité physique et la pleine conscience.

Anthony Berthou est conférencier auprès des professionnels de santé et du sport depuis 15 ans, enseignant universitaire (école polytechnique de Lausanne sur les enjeux mondiaux de l'alimentation 2050, facultés de pharmacie et de sciences du sport à Paris-Evry, Rennes et Angers), coordinateur scientifique du CAS nutrition et activité physique à l'université de Lausanne, membre du comité scientifique de la fondation sport-santé, nutritionniste-référent du collectif national des associations d'obèses et nutritionniste-expert régulièrement sollicité par les médias (BFM TV, France 2, Canal +, France 5, France Info, France Bleu, France 3, Vital, Top Santé, Elle, Huffington Post, Sport&Vie, etc.). Il anime un blog d'informations, www.sante-et-nutrition.com, suivi par plus de 5 000 personnes chaque jour.

Fondateur et ancien CEO d'une startup, lauréate 2010 du concours national des entreprises innovantes organisé par le Ministère de la Recherche, spécialisée dans la création d'algorithme de diagnostic nutritionnel, Anthony Berthou accompagne également les dirigeants d'entreprise et postes à responsabilité dans la gestion de la performance intellectuelle.

Triathlète pratiquant l'Ironman et ancien membre de l'équipe de France junior de triathlon, Anthony Berthou accompagne de nombreuses équipes de France et olympique depuis plus de 10 ans (triathlon, trail, ultra-endurance, ski alpin et cyclisme sur piste, navigateurs du Vendée Globe, etc.). Il accompagne ainsi les athlètes vers l'excellence et la performance de très haut niveau dans le respect de leur santé.

© 2017