

Micronutrition et Nutrithérapie du Sportif: Optimisation des performances. 2e Edition

de Jérôme MANETTA

Sparte éditions 2022

ISBN : 978-2-9549976-5-0 – Prix 53,60 €

Référencement scientifique actualisé – Expertise indépendante du lobbying industriel

Sommaire

Introduction

- Etat des lieux
- *Références bibliographiques*

La micronutrition et la nutrithérapie du sportif

- Les objectifs de la nutrithérapie pour le sportif
- *Références bibliographiques*

Les micronutriments et leurs effets chez le sportif

- Les vitamines
- *Références bibliographiques*
- Les minéraux et les oligo-éléments
- *Références bibliographiques*
- Les acides aminés
- *Références bibliographiques*
- Les acides gras
- *Références bibliographiques*

L'intestin du sportif

- Le microbiote intestinal du sportif
- Les probiotiques
- Les effets bénéfiques des probiotiques sur la performance
- Le phénomène d'ischémie-reperfusion et la perméabilité intestinale
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « optimisation de l'intégrité

intestinale » pour un sportif

- *Références bibliographiques*

Le stress oxydant chez le sportif

- Les espèces oxygénées activées

- Les effets des antioxydants sur la performance

- Le dosage biologique du stress oxydant

- La capacité antioxydante des aliments

- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « antioxydante » pour un sportif

- *Références bibliographiques*

L'équilibre acido-basique chez le sportif

- L'homéostasie du pH

- Le rôle de l'alimentation

- Les effets des aliments « acido-basiques » sur la performance

- Comment détecter un terrain acide ?

- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « alcalinisante » pour un sportif

- *Références bibliographiques*

La psychonutrition du sportif

- La nutrition cérébrale

- Les psychobiotiques

- Les conséquences d'un déficit en précurseurs des neurotransmetteurs

- Questionnaires d'évaluation des neurotransmetteurs

- Le dosage biologique

- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « équilibre psychique » pour un sportif

- *Références bibliographiques*

L'hydratation du sportif

- Que penser des boissons sportives ?

- Les dangers de l'hyperhydratation !

- En pratique...

- *Références bibliographiques*

La prise de masse musculaire

- L'anabolisme protéique du sportif de force

- Quels types de protéines prendre ?
- Quelles quantités de protéines proposer ?
- Et le sportif d'endurance !
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « musculation » pour un sportif
- *Références bibliographiques*

Le surentraînement sportif

- Les voies d'entrée potentielles du surentraînement...
- Comment diagnostiquer le syndrome de surentraînement ?
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « prévention du surentraînement » pour un sportif
- *Références bibliographiques*

Le gluten : poison pour le sportif ?

- Etat des lieux
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « sans gluten » pour un sportif
- *Références bibliographiques*

Les troubles du comportement alimentaire chez le sportif

- Etat des lieux
- L'orthorexie « athletica »
- La bigorexie !
- *Références bibliographiques*

Le régime végétarien chez le sportif

- Les carences potentielles en micronutriments
- Bénéfique ou néfaste pour la performance ?
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « végétarienne » pour un sportif
- *Références bibliographiques*

Le régime cétogène chez le sportif

- Bénéfique ou néfaste pour la performance ?
- Et l'apport de corps cétoniques par voie orale...
- *Références bibliographiques*

Un peu de macronutrition...

- Les substrats énergétiques au cours de l'effort
- Le métabolisme et l'utilisation des glucides durant l'exercice
- Le métabolisme et l'utilisation des lipides durant l'exercice
- Les autres substrats énergétiques
- Comment augmenter son stock de glycogène ?
- En pratique...
- *Références bibliographiques*

La biodisponibilité des micronutriments

Conclusion

La formation professionnelle continue en micronutrition et nutrithérapie approfondies

Index