



Le Coin Dietétique!
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

LA NUTRITION SPORTIVE

Geneviève Badian

Diététicienne - Nutritionniste



QU'EST-CE-QUE C'EST ?



LA NUTRITION SPORTIVE EST L'ÉTUDE DE L'ALIMENTATION ET DES NUTRIMENTS NÉCESSAIRES POUR MAINTENIR LA SANTÉ ET LES PERFORMANCES PHYSIQUES DES SPORTIFS. ELLE SE CONCENTRE SUR LA FAÇON DONT LES ATHLÈTES PEUVENT UTILISER L'ALIMENTATION POUR AMÉLIORER LEUR PERFORMANCE, RÉCUPÉRER APRÈS L'EXERCICE ET MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ GLOBALE.



Le Coin Dietétique!
DIETETICIENNE-NUTRITIONNISTE

**ASPECTS
IMPORTANTS
DE LA
NUTRITION
SPORTIVE:**

- **MACRONUTRIMENTS**
- **HYDRATATION**
- **APPORT CALORIQUE**
- **MICRONUTRIMENTS**
- **TIMING DES REPAS**



Le Coin Diététique!
DIÉTETICIENNE-NUTRITIONNISTE

IL EST IMPORTANT DE NOTER QUE CHAQUE SPORTIF EST UNIQUE, LES BESOINS EN NUTRIMENTS PEUVENT VARIER EN FONCTION DES CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES, DE L'INTENSITÉ ET DE LA DURÉE DE L'EXERCICE, DE L'ÂGE, DE LA COMPOSITION CORPORELLE ET DE L'ÉTAT DE SANTÉ.

IL EST IMPORTANT DE CONSULTER UN DIÉTÉTICIEN OU UN NUTRITIONNISTE POUR ÉLABORER UN PLAN ALIMENTAIRE PERSONNALISÉ POUR LES BESOINS SPÉCIFIQUES D'UN SPORTIF