



Faculté de médecine

MD

EDPH2191 Nutrition et activités physiques et sportives

[15h] 1.5 crédits

Enseignant(s): Michel Hermans
Langue d'enseignement : français
Niveau : cours de 2ème cycle

Objectifs (en terme de compétences)

Le cours vise à donner à l'étudiant des bases générales en matière de nutrition et des connaissances spécifiques en matière de diététique du sportif.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

Le cours comprend deux parties :

- 1) Les bases de la nutrition chez l'homme concernant la régulation du poids (maigre et gras), l'énergétique alimentaire (prise, stockage, gestion), l'analyse des besoins en micronutriments (vitamines, ions, ...), l'équilibre hydrique et la régulation de l'appétit.
- 2) L'adaptation de la nutrition chez l'homme sportif, l'équilibre nutritionnel à l'effort et les aides ergogéniques. spécifiques pour la performance (marathon, course cycliste à étapes, ...).

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDPH12	Deuxième candidature en éducation physique	(1.5 crédits)	
EDPH21	Première licence en éducation physique	(1.5 crédits)	Obligatoire