

Faculté de médecine

**EDPH2191 Nutrition et activités physiques et sportives**

[15h] 1.5 crédits

Enseignant(s): Michel Hermans
Langue d'enseignement : français
Niveau : Second cycle

Objectifs (en termes 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, ...).

Résumé : Contenu et Méthodes

Le cours est destiné à donner à l'étudiant des bases générales de nutrition et des connaissances spécifiques dans le domaine de la diététique du sportif. Le cours comprend une 1ère partie consacrée aux bases de la nutrition (macronutriments, micronutriments, équilibre hydrique) et une 2nde partie consacrée à l'adaptation de la nutrition chez le sportif (alimentation pré- péri- et post-compétition, aides ergogéniques, optimisation de la performance et de l'oxydation des substrats lipidique et non-lipidiques) et aux états pathologiques (triade athlétique, aménorrhée et fractures de stress, diabète).

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDPH21	Première licence en éducation physique	(1.5 crédits)	Obligatoire
---------------	--	---------------	-------------