

## Performance et Nutrition en Santé

### Les 5 clés de l'alimentation du sportif

Orienter sa nutrition pour optimiser ses performances passe par des essentiels nutritionnels en toute connaissance des aliments et de la physiologie sportive.

Pour cet objectif, un sportif, sans pathologie particulière, doit connaître les 5 fondamentaux nutritionnels de l'optimisation de la performance qui préserve la santé dans la durée.

Cet engagement a le mérite de pouvoir emporter le sportif vers la pratique d'un sport sur de nombreuses années à un haut niveau de performances.

Sur quoi, doit donc, se pencher le sportif qui veut optimiser ses performances tout en maintenant sa santé au mieux de sa forme ?

Après avoir intégré toutes les caractéristiques et données de la personne, ses objectifs, son contexte de vie, sa pratique sportive, ses indicateurs morpho-métriques, biologiques ou émotionnels, sans oublier l'état de santé de son intestin, il est possible de s'engager dans la construction d'une nutrition optimisée. Cette démarche sous-entend la connaissance des compositions nutritionnelles et propriétés des aliments ainsi que celle des données scientifiques de physiologie du sport, et un savoir-faire.

Les 5 clés de l'alimentation du sportif :

1. Calibrer les apports énergétiques
2. Connaître l'impact fonctionnel des micronutriments
3. Comprendre l'hydratation dans ses détails
4. Chouchouter l'intestin
5. Compenser les pertes à l'effort
6. Construire l'équilibre acido-basique



Glucides, Lipides, Protéines sont les macronutriments sources directes d'énergie dans l'effort. En fonction du sport, du type ou du cycle d'entraînement, les proportions entre eux varient.

Servant de catalyseurs au déroulement des nombreuses réactions qui font fonctionner les cellules, organes et systèmes physiologiques, ils sont indispensables.

Quand, quoi, comment boire à l'effort et pourquoi sont des questions essentielles pour le maintien d'une santé et d'une pratique durables chez le sportif.

Le fonctionnement de l'intestin à l'effort peut impacter ses capacités et son rôle dans l'immunité, pourquoi ?

Un équilibre acido-basique déplacé est l'un des déterminants de l'inflammation : une nutrition adaptée par anticipation ou en post-effort peut limiter l'apparition de tendinites.

Construire des rations de récupération justes et précises, adaptées à l'effort produit tient compte des pertes à l'effort et des modifications induites.

Le 21 février 2017



**Francine De Pachtere**

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)

