

NUTRITION 2 -NUTRITION AVANCÉE

1. LES MICRONUTRIMENTS

- a. **Les vitamines** (**la vitamine D est élaborée dans le cours de Nutrition I*)
 - i. La vitamine A
 - ii. Les vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)
 - iii. La vitamine C
 - iv. La vitamine E
 - v. La vitamine K (K1 et K2)
- b. **Les minéraux**
 - i. Le calcium
 - ii. Le chlorure
 - iii. Le fer
 - iv. Le magnésium
 - v. Le phosphore
 - vi. Le potassium
 - vii. Le sodium
- c. **Les oligo-éléments**
 - i. Le chrome
 - ii. Le cuivre
 - iii. Le fluor
 - iv. L'iode
 - v. Le manganèse
 - vi. Le molybdène
 - vii. Le sélénium
 - viii. Le zinc

2. LES PRINCIPAUX TYPES DE RÉGIMES ALIMENTAIRES

- a. **Les guides alimentaires à travers le monde**
 - i. Comparaison entre les différents guides
 - ii. La meilleure pyramide alimentaire
- b. **Le jeûne intermittent**
 - i. Origine & description
 - ii. Avantages et désavantages
 - iii. Exemple de menus
- c. **Le régime cétogène**
 - i. Origine & description
 - ii. Avantages et désavantages
 - iii. Exemple de menus
- d. **Le régime paléolithique**
 - i. Origine & description
 - ii. Avantages et désavantages
 - iii. Exemple de menus

- e. Le régime hypotoxique**
 - i. Origine & description
 - ii. Avantages et désavantages
 - iii. Exemple de menus
- f. Le régime végétarien**
 - i. Origine & description
 - ii. Avantages et désavantages
 - iii. Exemple de menus

3. ENDOCRINOLOGIE DE L'EXERCICE

- a. L'activité sympatho-adrénergique à l'exercice**
 - i. Les catécholamines
- b. La régulation hydrominérale et de l'érythropoïétine à l'exercice**
 - i. Le système rénine-angiotensine-aldostérone
 - ii. L'hormone antidiurétique
 - iii. L'érythropoïétine
- c. Les hormones pancréatiques à l'exercice**
 - i. L'insuline
 - ii. Le glucagon
 - iii. La somatostatine
- d. L'axe hypothalamo-hypophysaire antérieure à l'exercice**
 - i. L'hormone de croissance
 - ii. La prolactine
 - iii. Les glucocorticoïdes
 - iv. La thyroïde et les parathyroïdes
- e. Les hormones sexuelles à l'exercice**
 - i. La testostérone
 - ii. Les œstrogènes
- f. Les hormones digestives à l'exercice**
 - i. La gastrine
 - ii. La ghréline
- g. Les hormones et peptides cérébraux à l'exercice**
 - i. Les hormones cannabinoïdes
 - ii. Le facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF)
- h. Les hormones adipocytaires (tissu adipeux) et l'exercice**
 - i. La leptine
 - ii. L'adiponectine
- i. Les hormones vasculaires et l'exercice**
 - i. Le monoxyde d'azote
 - ii. L'endothéline
 - iii. Les peptides vasculaires

4. ALIMENTATIONS POUR DES POPULATIONS SPÉCIFIQUES

a. Présentation des différents types de répartition des macronutriments

- i. Plan isocalorique
- ii. Plan riche en glucides (high carbs)
- iii. Plan faible en glucides (low Carbs)
- iv. Plan de compétition de culturisme/marathon (deplete/Carb up)

b. Besoins nutritionnels pour l'athlète de force

- i. Nutrition avant l'effort
- ii. Nutrition pendant l'effort
- iii. Nutrition après l'effort

c. Besoins nutritionnels pour l'athlète d'endurance

- i. Nutrition avant l'effort
- ii. Nutrition pendant l'effort
- iii. Nutrition après l'effort

d. Besoins nutritionnels pour la perte de poids

- i. Les conséquences d'un excès de poids
- ii. Les neuf piliers pour une perte de poids réussie
 1. S'alimenter pour une vie longue et en santé
 2. Augmenter l'activité physique
 3. Rétablir la dépense énergétique au repos
 4. Rétablir le signalment sain des adipocytes (cellules graisseuses)
 5. Rétablir la sérotonine cérébrale/supprimer les signaux de faim
 6. Contrôler le taux d'absorption des glucides
 7. Rétablir un équilibre hormonal de jeunesse
 8. Rétablir la sensibilité à l'insuline
 9. Inhiber l'enzyme lipase