

NUTRITION 3 - LA CRÉATION D'UN PLAN ALIMENTAIRE

1. LES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR DES POPULATIONS SPÉCIFIQUES

a. Le point sur les suppléments de l'athlète de force

- i. La bêta-alanine/Carnosine
- ii. Le bicarbonate de sodium
- iii. La créatine
- iv. La citrulline/Arginine
- v. Les EAAs (acides aminés essentiels)
- vi. Le HMB (beta-hydroxy-beta-méthylbutyrate)
- vii. Le tribulus
- viii. La tyrosine

b. Le point sur les suppléments de l'athlète d'endurance

- i. Les BCAAs (acides aminés branchés)
- ii. La glucosamine
- iii. La glutamine
- iv. Le glycérol
- v. Le sulfate de chondroïtine
- vi. La taurine

c. Le point sur les suppléments pour la perte de masse adipeuse

- i. L'acide hydroxycitrique
- ii. L'acide linoléique conjugué
- iii. La caféine & éphédrine
- iv. Le chitosan
- v. Le chrome
- vi. Citrus aurantium
- vii. L'extrait de grains de café vert
- viii. La L-carnitine
- ix. Le thé vert

2. LES SUPPLÉMENTS HORMONAUX ILLÉGAUX

a. Stéroïdes androgéniques et anaboliques

b. Prohormones

- i. Androstènedione
- ii. DHEA (déhydroépiandrostérone)
 1. Le point de la DHEA sur la santé

c. Hormones thyroïdiennes

d. Hormone de croissance

e. Insuline

f. IGF-1 (insuline-like growth factor 1)

g. Hormone chorionique gonadotrope humaine (hCG)

h. Érythropoïétine

i. Hormone adrénocorticotrope (ACTH) et cortisol

3. COMPRÉHENSION DE CERTAINES MALADIES/PROBLÉMATIQUES COURANTES

a. Le diabète

- i. Diabète de type 1 vs type 2
- ii. Cascade de dommages du diabète
- iii. Les dangers d'un excès d'insuline

b. Le cholestérol (hypercholestérolémie)

- i. Les lipides sanguins, les lipoprotéines et le risque de maladie
- ii. La maladie vasculaire : une pathologie multifactorielle

c. La gynécomastie

- i. Les causes physiologiques et non physiologiques
- ii. Les impacts de l'alimentation et la supplémentation

d. L'hypertension artérielle

- i. L'hypertension et le risque de maladie relié
- ii. Les facteurs de risque
- iii. Les éléments ayant un impact sur la pression sanguine

e. La détoxification métabolique

- i. Qu'est-ce qu'un xénobiotique ?
- ii. Les trois phases d'une détoxification
- iii. L'implication de l'alimentation et des suppléments

f. L'intoxication aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et à l'acétaminophène

- i. Le mécanisme de toxicité
- ii. Les atteintes gastro-intestinales, cardiovasculaires, rénales et mitochondriales
- iii. Éviter une toxicité à l'acétaminophène/AINS

4. LA CRÉATION D'UN PLAN ALIMENTAIRE

a. Créer un bon questionnaire nutritionnel

b. Le journal alimentaire

c. Calculer le métabolisme de base

d. Déterminer le niveau d'activité physique

e. Présentation du logiciel pour la création du plan alimentaire