

nutrition sportive et les conséquence des erreurs alimentaires chez les athlètes

اوسماعيل مخلوف¹/بروفسور/ جامعة حسيبة بن بوعلي شلف/ mousmail@yahoo.fr
اوسماعيل صافية²/أستاذة محاضرة قسم أ/ جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة/ [s.ousmail@univ-](mailto:s.ousmail@univ-dz)
dbkm.dz

Abstract:

Objective: People who practice moderate physical activity have no different nutritional needs from those of the corresponding general population (same age, same sex). On the other hand, regular intense physical activity requires the adaptation of intake, mainly of macronutrients.

Athletes need to follow a balanced diet to maintain proper growth and optimize performance in sporting events. The ideal diet consists of 45%

ملخص:

■ Les pratiquants d'une activité physique modérée n'ont pas de besoins nutritionnels différents de ceux de la population générale correspondante (même âge, même sexe). En revanche, une activité physique intense régulière nécessite l'adaptation des apports, principalement en macronutriments.

■ L'équilibre alimentaire du sportif n'est pas différent de celui préconisé pour le sédentaire en ce qui concerne les repères de consommation.

Les athlètes doivent suivre un régime équilibré pour maintenir une bonne croissance et optimiser leur performance lors d'événements sportifs. Le régime idéal se compose de 45 % à 65 % de glucides, de 0 % à 30 % de protéines et de 25 % à 35 %

<p>to 65% carbohydrates, 10% to 30% protein and 25% to 35% fat. Fluids are essential for maintaining hydration. They should be consumed before, during and after events to prevent dehydration.</p> <p>Keywords : sports nutrition / dietary errors / athletes</p>	<p>de matières grasses. Les liquides sont essentiels pour maintenir l'hydratation. Il faut les consommer avant, pendant et après les événements afin de prévenir la déshydratation..</p> <p>Mots clés : nutrition sportive / erreurs alimentaires/ les athlètes</p>
---	--



Introduction :

Il y a vingt-cinq ans, le régime des athlètes était souvent aberrant : hyperprotidique ou à base de morceaux de sucres. Certains se privaient de petit-déjeuner le jour de la compétition, ne prenaient aucun liquide pendant l'épreuve et mangeaient très peu après. Les défaillances, les coups-de-barre et les passages à vide étaient fréquents. Actuellement, le sport est au goût du jour, sa pratique s'intensifie et parallèlement, on voit fleurir une pléthore de "produits diététiques de l'effort", plus ou moins adaptés d'ailleurs, sur lesquels se jettent les consommateurs afin d'améliorer leurs performances. Ceci donne lieu à des erreurs nutritionnelles encore nombreuses aujourd'hui, engendrant différents troubles (crampes, fringales, soif intense ou baisse de tonus).. Ces troubles peuvent être prévenus par une alimentation adéquate ou tout au moins par une certaine hygiène alimentaire qui, si elle n'améliore pas directement la performance, peut éviter la contreperformance et donner une certaine efficacité à l'athlète. Certes, les besoins nutritionnels seront différents selon les individus, selon les conditions, selon le sport pratiqué. Il est cependant important de rappeler les principes de base utiles à tous et nous allons essayer de le faire ici en définissant dans un premier temps les besoins énergétiques et nutritionnels du sportif. Ensuite, nous verrons que l'effort chez le sportif nécessite une alimentation bien spécifique et que ce dernier dispose d'une "panoplie" de produits diététiques.

Problématique :

Un apport excessif en protéines est inutile et les glucides sont nécessaires

Les sportifs ont généralement besoin d'une alimentation spéciale qui leur permette de compenser l'énergie qu'ils perdent dans leurs activités et exercices, qu'ils soient amateurs ou professionnels.

Quels sont les principes de base qui suivent dans la nutrition des athlètes ? À ce sujet, nous avons parlé avec la nutritionniste.

L'alimentation des sportifs en général est concentrée sur 50 ou 60% de glucides, qui sont une source d'énergie dont ils ont besoin.

Viennent ensuite 20 ou 30 % de matières grasses, et le reste est constitué de protéines de renforcement musculaire. Les athlètes ont généralement tendance à augmenter la part des protéines pour le développement musculaire, mais cette méthode n'est pas correcte, car le sport en lui-même suffit à son développement. Il est donc important de ne pas se focaliser uniquement sur les protéines et de manger toutes sortes d'aliments.

La nutrition des athlètes dépend des types de sports qu'ils pratiquent, de sorte que la quantité de nourriture augmente ou diminue en fonction de la période d'exercice et également en fonction de l'effort requis.

Par exemple, les amateurs qui ne s'entraînent que trois fois par semaine ne mangent pas comme les professionnels en termes de quantité et de qualité. Ils ont besoin d'un entraînement quotidien régulier qui demande beaucoup d'efforts.

Quels sont les aliments de base pour les sportifs ?

- Le sportif a besoin d'aliments riches en fer car cela lui permet de mieux utiliser l'oxygène jusqu'à ce qu'il atteigne les cellules pour que les muscles soient correctement nourris. En plus du fer, il existe un complexe de vitamines - B - qui agit comme intermédiaire dans le processus de consommation et de stockage d'énergie.

Ainsi, le sportif doit bénéficier de tous les types de nutrition (féculents, lipides, protéines...) avec le moins de nourriture possible.

Quels sont les aliments à éviter ?

Il faut éviter tous les aliments qui augmentent la taille de l'estomac chez les sportifs sans leur fournir une alimentation adéquate. Par conséquent, la restauration rapide et les boissons gazeuses devraient être abolies. Quant à la nicotine et à la caféine, ce sont des substances qui accélèrent le rythme cardiaque de manière déséquilibrée, ce qui affecte le mouvement des athlètes et leurs performances sportives.

Quelle est la différence entre l'alimentation d'un homme sportif et celle d'une femme sportive ?

Une erreur courante est qu'un homme doit augmenter la quantité de protéines pour développer ses muscles. Cette croyance est fautive, car l'élément principal de la nutrition de l'athlète est l'amidon, qui est une source d'énergie importante.

La seule différence entre le régime alimentaire d'une femme sportive et d'un homme sportif est la quantité de fer qui doit être augmentée dans l'alimentation d'une femme en raison de la quantité de sang qu'elle perd pendant les menstruations.

Quelles sont les boissons nécessaires pour un sportif et quelle quantité d'eau doit-il prendre ?

La nourriture contenue dans les boissons naturelles telles que les jus (jus de fruits ou jus de légumes frais), en fait l'un des nutriments très nécessaires pour les athlètes, en raison de ce qu'ils perdent de sels minéraux, donc ce que l'athlète brûle est nécessaire pour récupérer.

Les boissons commercialisées ne sont ni nocives ni bénéfiques, mais elles contiennent de la caféine qui, comme nous l'avons mentionné précédemment, accélère le rythme cardiaque.

Quant à la quantité d'eau que l'athlète doit consommer quotidiennement, elle est liée à son poids. Lorsque le poids du corps est pris, avant et après l'effort, le poids manquant est compensé par une quantité d'eau équivalente. Cela est dû au processus de transpiration qui accompagne l'activité sportive. Il convient de noter que la mesure du poids doit être effectuée après avoir retiré les vêtements de sport en sueur.

Par exemple, une personne qui pesait 60 kg avant de faire de l'exercice devient 59 kg après avoir fini de faire de l'exercice. Par conséquent, il doit boire un litre d'eau. C'est en plus du litre et demi qu'il doit boire dans les 24 heures.

D'autres liquides, comme le jus, peuvent remplacer l'eau.

Est-il possible de manger en faisant du sport ?

- La réponse initiale à cette question est : seuls les liquides peuvent être pris, pas de nourriture.

La réponse détaillée à la question est :

Un athlète peut rester sans nourriture tout en faisant de l'exercice pendant une période n'excédant pas quatre-vingt-dix minutes, après quoi il peut manger 30 ou 60 g de glucides, soit l'équivalent d'une à deux tasses de jus.

L'alimentation des sportifs garçons est-elle différente de celle des adultes ?

Le régime alimentaire des garçons sportifs n'est pas différent de celui des adultes sportifs. Une nourriture complète leur est nécessaire, et moins de nourriture leur est nocive jusqu'à leur pleine croissance.

Quels aliments faut-il manger des heures avant de commencer à faire de l'exercice ?

Il faut tenir compte des horaires d'exercice en fonction des repas :

Après le déjeuner, il faut attendre deux à deux heures et demie avant de pratiquer toute activité sportive.

Après le goûter (goûter), le délai d'attente est d'une heure.

Après avoir mangé des fruits ou du jus, la période d'attente n'est que d'une demi-heure. Cet horaire est nécessaire pour éviter une fatigue extrême causée par un faible taux de sucre dans le sang. C'est aussi le moment idéal pour que le sucre atteigne la circulation sanguine sans causer de fatigue.

Quels aliments peut-on manger après le sport ?

Il n'est pas possible de boire du jus ou de manger immédiatement après le sport. Il est important d'attendre une heure, pendant laquelle vous pourrez boire de l'eau, ce qui est très utile. Cette

période d'attente donne au corps une chance de décomposer la graisse accumulée, et sans elle, ce processus devient difficile.

Est-il possible de faire du sport à jeun ?

La marche ou le jogging ne peuvent être pratiqués que pendant une demi-heure. L'exercice intense (Musclation)

Il n'est pas permis de l'exercer dans ces conditions. La raison est due au stockage du sucre dans les muscles, qui est suffisant uniquement pour la marche ou le jogging, mais il n'est pas du tout suffisant pour faire un effort important, tel que celui requis par les sports intenses.

Cela conduirait à une fatigue intense, ce qui entraînerait une grave pénurie de réserves de sucre dans le corps.

La prise de vitamines ou de protéines nuit-elle à la santé du sportif ?

Programmes de nutrition santé et sportive :

Le régime alimentaire est très important car il tient compte de l'énergie qu'une personne draine pendant l'exercice, et le régime alimentaire de la personne doit être varié.

(Il y a une erreur courante chez un certain nombre d'athlètes qui voient que la construction musculaire et la musclation se font en se concentrant sur les programmes d'exercices et en négligeant l'aspect de la nourriture.

Le programme de musclation nécessite un parcours long et ardu visant à atteindre une perfection physique décente. Il ne fait aucun doute que les exercices de musclation jouent un rôle essentiel dans la réussite des programmes de musclation avec une alimentation équilibrée au quotidien. Si l'on sait que chaque personne naît avec spécifications génétiques qui déterminent le nombre de fibres musculaires dans son corps. Cela signifie que l'exercice aérobie

n'ajoute pas de nouvelles fibres musculaires à ce qui existe déjà, mais contribue plutôt à amplifier la taille des fibres musculaires principales, car soulever des poids génère une grande pression sur les muscles qui conduit en fait à la destruction de la boucle de cohésion dans les fibres, suivie de l'initiative du muscle pour construire le tissu fibreux qui se décompose et sa régénération pour donner plus de volume musculaire tout en renforçant sa force cinétique à des limites plus élevées.

Le succès du programme de renforcement musculaire est lié au niveau de connaissance des athlètes sur le type d'aliment requis, la quantité préférée et les moments appropriés pour le manger afin de fournir au corps une alimentation complète en vue de l'achèvement de l'haltérophilie. exercices et puis construire des muscles d'une manière saine.

Les sportifs peuvent poser leur question : Quelle est la bonne nourriture appropriée pour se muscler ?

Et à vrai dire : la plupart des conseils qui parviennent aux oreilles des sportifs se limitent aux conseils suivants : Mangez les bons aliments pour vous muscler.

Faisons la lumière sur : Que mange un athlète et combien manger ?

Muscles et calories :

Les calories sont des unités de mesure utilisées par les nutritionnistes pour mesurer les quantités d'énergie dans chaque aliment qui se retrouve dans l'estomac humain.

Il est convenu par les experts qu'un gramme d'aliment protéiné génère quatre calories, qu'un gramme de glucides (amidon) génère quatre calories, tandis qu'un gramme de graisse génère neuf calories.

Cela signifie que les personnes intéressées par la construction musculaire doivent surveiller le nombre de calories dans les aliments qu'elles consomment quotidiennement et la connaissance de cette méthode permettra à l'athlète de réussir à atteindre ses objectifs à long terme. Les spécialistes du sport et de la nutrition encouragent à consommer la plupart des calories énergétiques le matin et le midi, et cette méthode permet d'atteindre les objectifs suivants :

Fournir à l'organisme un carburant alimentaire aux premières heures de la journée car cela évite à l'athlète le risque d'épuisement de l'énergie après midi, tout en n'annulant pas le petit-déjeuner du programme de nutrition.

Réduire les risques de manger des aliments gras indésirables (au petit-déjeuner) et augmenter l'apport d'aliments glucidiques (féculents et sucrés) souhaités au petit-déjeuner.

Manger la plupart des calories le matin réduit le désir de manger des aliments gras le soir, ce qui est bon pour les caractéristiques de forme physique.

Il faut souligner ici la nécessité de dîner quelques heures avant le coucher, bref, il est recommandé aux sportifs de prendre un petit déjeuner copieux, un déjeuner modéré et un petit dîner, ou de prendre plus de trois repas par jour pendant les exercices, notamment Dans ce cas, bénéficiez du programme Nutrition en cinq repas, avec de petites quantités par rapport au programme en trois repas, de sorte qu'un repas léger est ajouté le matin et un autre l'après-midi.

Quant aux sportifs qui s'intéressent à la construction musculaire, ils ont besoin de 3 500 à 5 000 calories par jour, selon les besoins, et selon le poids corporel, ils se répartissent comme suit :

Les aliments glucidiques représentent de 60 à 70 % des calories totales. Et des graisses de 20 à 30% et des protéines de 10 à 20%, et il n'est pas nécessaire de manger des sucreries, du chocolat et des boissons gazeuses pour augmenter les calories.

Ce qui suit en est une déclaration :

*** Les glucides sont la principale source**

Les glucides sont la principale source d'énergie nécessaire à l'activité musculaire car ils brûlent rapidement et se trouvent dans les fruits, le miel, les céréales, les pommes de terre, le riz et le pain. Manger des régimes riches en glucides présente des avantages qui vont au-delà de la tâche de fournir de l'énergie aux muscles pour aider les athlètes à éviter de manger des aliments gras avec de nombreuses mises en garde pour la santé et à compenser ce que vous pouvez perdre pendant l'exercice.

Manger un repas glucidique qui peut être rapidement décomposé dans l'intestin en sucre simple (glucose) et c'est la première source d'énergie dans le corps et les aliments utiles les plus importants ici : pain blanc ou pain de blé (brun) et cornflakes (maïs flocons) maïs jaune - pommes de terre cuites au four deux heures avant de commencer l'exercice.

À la fin de l'exercice, le corps doit disposer d'une réserve de glucides, sinon le processus de rajeunissement de ces muscles s'arrêtera.

Donner un repas de compensation nutritionnelle deux heures après l'effort, contenant des jus ou des boissons riches en glucides comme du jus d'ananas, des jus de fruits frais, et des biscuits riches en blé, pour assurer l'hydratation de l'organisme et fournir à l'organisme un carburant glucidique.

*** Attention aux graisses :**

Pour les athlètes, la graisse est une pierre d'achoppement dans la construction musculaire. Le corps considère la graisse comme une source d'énergie à long terme pendant le parcours de musculation, car le stockage des graisses est plus facile que le stockage des protéines et des glucides, ce qui explique pourquoi les graisses s'accumulent autour la taille chez les hommes en surpoids.

Il existe deux types de graisses : les graisses saturées et les graisses insaturées. Les graisses liquides (huiles végétales) sont généralement considérées comme insaturées. Les graisses présentes dans la viande, le lait et la margarine sont saturées et sont généralement nocives pour la santé compte tenu de leur relation avec les maladies cardiaques et cancer.

Il est devenu connu que les exercices d'haltérophilie ne fonctionnent pas pour convertir la graisse en tissu musculaire, et l'athlète doit viser un objectif axé sur la réduction du pourcentage de graisse.

Pour atteindre le chemin de la réussite et de l'excellence, les athlètes sont prêts à prendre beaucoup de risques. Un grand nombre de ces risques sont gérés, planifiés et calculés mais malheureusement certains ne sont pas pris en compte. Les sportifs risquent des blessures et font énormément de sacrifices personnels. Des mesures sont toujours prises afin que les

compétiteurs soient les mieux préparés et que les risques soient limités. Depuis les années 1980, les TCA se sont surajoutés à la liste des risques à traiter et à gérer. Développer un TCA est associé à une forte morbidité et mortalité. Les athlètes souffrant de troubles de l'alimentation ont généralement une carrière plus courte de par des blessures fréquentes engendrées ainsi que des difficultés d'ordre physique, physiologique et psychologique. De ce fait, quelle est la probabilité qu'un athlète développe un trouble de l'alimentation ? Sont-ils tous à risque ? Est-il possible de les prévenir ? Comment peut-on les identifier ? Quelles sont les conséquences quant au développement du sportif ? Finalement, quelles actions peuvent être entreprises afin d'aider un athlète atteint d'un TCA ? Nous tenterons de répondre à ces questions tout au long de notre travail.

Etiologie :

Les sportifs sont particulièrement touchés par des désordres alimentaires de par la nature de leur discipline, les règlements sportifs imposés, les fréquences et charges d'entraînements, le commencement prématuré des entraînements spécifiques ainsi que les normes d'accomplissement demandées par la pratique sportive. Tous ces facteurs constituent un terrain propice au développement des TCA. De ce fait, le contexte sportif surajoute un environnement favorable à la survenue de TCA tel que l'obsession de la performance et l'atteinte des objectifs, le perfectionnisme, la compétitivité et le sentiment de contrôle. Des caractéristiques sportives rendent les athlètes vulnérables face aux TCA tel qu'une faible estime de soi, une insatisfaction corporelle, des régimes inhabituels ou des comportements alimentaires inappropriés et de l'anxiété due à la performance ou la réalisation d'une performance négative. Cela peut aussi conduire l'athlète à un désir de perte de poids afin d'augmenter ces performances . Il est donc important d'impliquer et d'informer les entraîneurs sportifs de l'importance d'évoluer dans un milieu sportif sain afin de réduire le risque de TCA, de par un environnement adéquat, où la critique et l'intimidation seraient moins présentes. Certaines organisations ont mis en place des guides détaillés sur les pratiques alimentaires combinées à des entraînements dans le but d'une meilleure gestion des risques de TCA spécifiques à un sport .

Epidémiologie :

L'activité physique, dans un contexte de performance sportive, pourrait effectivement entraîner et être associée à des préoccupations élevées par rapport à l'alimentation et au poids. Cela s'accompagne de comportements de restriction alimentaire plus fréquents et plus nombreux. Selon une étude, 25,5% des sportifs développeraient des attitudes et des comportements alimentaires inappropriés ainsi que des TCA. Cependant, certains troubles ne seraient pas encore reconnus, dont l'AA. Celle-ci présenterait plusieurs caractéristiques semblables à l'AM comprenant une diminution significative du poids, des méthodes de contrôle pondéral et une recherche d'un ratio poids / performance optimal.

Conséquences :

L'exercice physique intensif et excessif est l'une des composantes des TCA. On peut voir apparaître une dépendance à la pratique physique chez les athlètes souffrants de troubles alimentaires car ils n'arrivent plus à stopper ou limiter leurs pratiques physiques malgré des instructions précises. De plus, le sportif atteint de troubles alimentaires peut souffrir de TOC, en rapport à des obsessions concernant l'alimentation, l'image corporelle et / ou le poids, impactant plusieurs aspects de sa vie. Les troubles de l'humeur font aussi partie des conséquences de la maladie. Les anomalies hormonales et électrolytiques peuvent contribuer aux fluctuations de l'humeur. La culpabilité, la perte de l'estime de soi et le sentiment de perte de contrôle sont des émotions courantes lors de TCA. Si elles persistent et s'accroissent, l'athlète peut souffrir de dépression. Ces troubles peuvent aussi entraîner des abus de substances comme les pilules amaigrissantes, les stimulants ou les laxatifs, auquel le sportif développe une tolérance et une addiction. Les conséquences physiologiques sont les mêmes que citées précédemment dans notre travail .

Traitements :

Le traitement idéal serait une approche multidisciplinaire impliquant la coordination et le soutien des médecins, sportifs, entraîneurs sportifs, diététiciennes, psychologues, membres de la famille et coéquipiers. Lorsqu'un diagnostic est posé, une évaluation médicale est nécessaire. L'exclusion ou la disqualification d'un groupe ou d'une compétition n'est nécessaire que si la santé ou la performance est compromise. L'athlète devrait alors être référé à un expert en nutrition afin d'évaluer les troubles nutritionnels et commencer un enseignement thérapeutique.

Il est essentiel de pouvoir partager et discuter du problème le plus rapidement possible et cela dans un environnement favorable et confidentiel.

Prévention ;

Comme expliqué précédemment, l'origine des TCA est multifactorielle. Les influences sociales et culturelles actuelles, qui prônent une image du corps longiligne, mince et musclé, jouent incontestablement un rôle dans le développement de TCA. L'environnement sportif, de par les exigences du sport, surajoute des facteurs de risque de développer des troubles. Les sportifs commencent dès leurs plus jeunes âges à se préoccuper de leurs poids et les athlètes à catégories de poids commencent leurs premières pertes pondérales dès l'âge de 9 ans. Il serait donc judicieux de pouvoir intervenir précocement à l'adolescence, dans le but de prévenir et d'identifier l'apparition des troubles. Plusieurs programmes de prévention ont été mis en place ayant pour but principaux de modifier l'apparition de la maladie en réduisant les facteurs de risque ou en renforçant les facteurs de protection. Cependant, les théories de développement des TCA sont encore très abstraites. Il existe effectivement des facteurs de protection tel qu'une bonne estime de soi, avoir un état émotionnel stable et de bonnes relations intrafamiliales. Il persiste trois types d'approche pour éviter le développement des TCA. La première se base sur la discussion de groupe, les connaissances en nutrition et les attitudes ou les comportements face à l'alimentation et le poids. Elle permet ainsi d'aborder les problèmes de la vie courante rencontrés par les adolescents. La deuxième approche vise à promouvoir l'estime de soi. La troisième approche vise à mieux analyser et être critique sur les médias et les attitudes de notre société face au poids et à l'image corporelle. La plupart de ces approches sont organisées dans des cadres scolaires, ce qui permet de toucher un large public d'adolescents en fournissant un excellent cadre pour une intervention. Malheureusement, les programmes de prévention se heurtent à la problématique du financement

Anorexie athlétique :

L'AA est un TCA secondaire à une activité physique pratiquée de façon excessive. Elle se caractérise par une recherche de perte de poids consciente afin d'optimiser la performance. Le corps devient alors un instrument et doit se soumettre aux exigences de la discipline sportive. Il s'agit d'une forme subclinique de l'AM car celle-ci ne répond pas à tous les critères diagnostique. On

peut observer dans ce trouble une forte relation entre le désir de minceur relié à la performance et à l'apparence. Les sportifs d'élite, de haut niveau ou professionnels, sont en recherche constante de performance et peuvent ainsi surinvestir l'activité physique, de façon pathologique, allant jusqu'à développer des TCA, tel que l'AA. Trois symptômes majeurs, que nous détaillerons dans la rubrique permettent de dépister l'AA et sont regroupés sous l'appellation de "la triade de la femme athlète" ainsi que le RED-S pour les athlètes masculins .

Triade de la femme sportive :

Le terme de "triade de la femme sportive" est apparu pour la première fois en 1992 par l'American College of Sports Medicine, qui mettait en évidence des troubles alimentaires, des troubles du cycle menstruel ainsi que des troubles osseux (ostéoporose) chez les athlètes féminines.

RED-S La cause première du RED-S est une basse disponibilité en énergie, qui est insuffisante pour couvrir les besoins et les dépenses nécessaires au maintien de la santé et des fonctions de base de l'organisme. Les symptômes sont souvent variés et discrets et ceux-ci passent souvent inaperçus. Il est donc important, pour toutes les personnes qui côtoient un athlète, de reconnaître les différentes manifestations cliniques du RED-S afin de pouvoir mieux les détecter, les diagnostiquer et les prendre en charge. Le déficit calorique est dû à un manque d'apport énergétique induit par des régimes, une restriction alimentaire, des vomissements, la prise de diurétiques, la prise de laxatifs et la prise d'hormones thyroïdiennes ou d'une augmentation des dépenses énergétiques induite par le sport et/ou les activités physiques de la vie quotidienne.

Bibliographie :

*Hal open science ; Alimentation de l'effort : conséquences d'erreurs alimentaires chez le sportif

Lino Tricoli.

* <https://books.openedition.org/insep/1222?lang=fr>

*Haute école de santé Genève ; Quel encadrement nutritionnel des sportifs d'élite à catégories de poids permettrait de prévenir le risque de développer un trouble du comportement alimentaire ?

Travail de Bachelor Amandine Moeri N°matricule : 16870933 Raphaël Braud N°matricule : 16871121.

*Université Laval ; Évaluation des habitudes alimentaires et besoins en services de nutrition d'athlètes universitaires Mémoire Grégoire Lebreton Maîtrise en kinésiologie - avec mémoire Maître ès sciences (M. Sc.) Québec, Canada.

* <https://institutdanone.org/objectif-nutrition/la-nutrition-du-sportif-de-compétition-améliorer-les-performances-et-préserver-la-santé/dossier-la-n> *Alexandra Landry, Dt.P. Département de Nutrition Faculté de médecine Mémoire présenté à la Faculté de Médecine de l'Université de Montréal en vue de l'obtention du grade de Maîtrise ès sciences nutrition Novembre, 2013uUniversité de Montréal Déterminants des choix alimentaires d'athlètes adolescents en période de compétition [nutrition-du-sportif-de-compétition/](https://institutdanone.org/objectif-nutrition/la-nutrition-du-sportif-de-compétition/).

*Alexandra Landry, Dt.P. Département de Nutrition Faculté de médecine Mémoire présenté à la Faculté de Médecine de l'Université de Montréal en vue de l'obtention du grade de Maîtrise ès sciences nutrition Novembre, 2013 Alexandra Land.