

**Intitulé de la formation :**

# Diététique et Micronutrition du sportif (14h - 2 jours)

**Objectifs :**

- Perfectionner ou acquérir des compétences en diététique et en micronutrition pour l'accompagnement du sportif en tenant compte de l'évolution des techniques, des connaissances et de la profession,
- Savoir répondre aux demandes des sportifs en associant un conseil diététique et micronutrition : plans alimentaires spécifiques, optimisation des performances, équilibre redox et acido-basique, soutien hépatique, prise en charge des troubles digestifs, nerveux, hormonaux et inflammatoires,
- Savoir sélectionner et conseiller les compléments alimentaires adaptés au sportif.

**Publics ciblés :**

- Catégories professionnelles :
  - Professions de la pharmacie : pharmacien titulaire et assistant, préparateur en pharmacie, conseiller en parapharmacie,
  - Professions médicales : médecin, sage-femme,
  - Professions paramédicales : infirmier, aide-soignant, auxiliaire de puériculture, masseur-kinésithérapeute, pédicure-podologue, diététicien,
  - Professions du bien-être : nutritionniste, coach, naturopathe.
- Mode d'exercice : libéral et salarié.

**Méthodes et modalités validées par la HAS :**

- Pédagogique ou cognitive : en groupe, présentiel, revue bibliographique et analyse d'articles,
- Analyse des pratiques : revue de mortalité et de morbidité (RMM), comité de retour d'expérience (CREX), revue des erreurs médicamenteuses (REMEDI), groupe d'analyse de pratiques, staff des équipes médico-soignantes ou médico-techniques, pratiques réflexives sur situations réelles, suivi d'indicateurs,
- Dispositifs spécifiques : formation professionnelle tout au long de la vie.

**Durée et session :**

- Programme annuel : les 3 étapes du programme se déroulent en 2 jours,
- Maximum 20 participants par session.

**Activités :**

- Étape 1 : Analyse des pratiques professionnelles,
- Étape 2 : Acquisition, perfectionnement des connaissances et des compétences,
- Étape 3 : Mesure de l'impact de la formation sur les pratiques des professionnels.

### **Maquette du programme :**

- **Étape 1 : Analyse des pratiques professionnelles (1 heure)**
  - ✓ Présentation de chaque participant et analyse des résultats :
    - Diplôme, lieu d'exercice, attentes de la formation,
    - État des lieux des attentes de la patientèle sportive dans le lieu d'exercice,
    - État des lieux de la prise en charge diététique et micronutritionnelle du sportif dans le lieu d'exercice,
  - ✓ Mise en place des objectifs de la formation.
- **Étape 2/PARTIE 1 : Les enjeux de la nutrition sportive et les besoins nutritionnels du sportif (6 heures)**
  - ✓ Connaître les différents types d'activités sportives, la physiologie du muscle, le métabolisme énergétique et les facteurs d'optimisation de la performance sportive,
  - ✓ Connaître les besoins spécifiques du sportif en nutriments et savoir les sélectionner : glucides, acides gras, protéines, acides aminés spécifiques, vitamines, minéraux, antioxydants et nutriments de l'équilibre acido-basique.
- **Étape 2/PARTIE 2 : Diététique du sportif (2 heures)**
  - ✓ Savoir établir un plan alimentaire spécifique avec orientation chronobiologique selon les objectifs : santé, prise de masse musculaire, perte de masse grasseuse, force, endurance, compétition, etc.
  - ✓ Savoir adapter les besoins hydriques du sportif.
- **Étape 2/PARTIE 3 : Micronutrition du sportif (4 heures)**
  - ✓ Savoir donner au sportif un conseil personnalisé en micronutrition : optimisation des performances (force, endurance, synthèse musculaire, récupération), protection cellulaire (foie, oxydation, équilibre acido-basique) et prise en charge des troubles (digestifs, nerveux, hormonaux, inflammatoires, surentrainement, etc.).
- **Étape 3 : Mesure d'impact sur les pratiques professionnelles (1 heure)**
  - ✓ Questionnaire à choix multiples (20 minutes),
  - ✓ Analyse des résultats (40 minutes).

### **Supports pédagogiques :**

- Documentation technique remise au stagiaire,
- Module de formation présenté sur vidéoprojecteur.

### **Intervenant et concepteur :**

- Sarah BREDON, conférencière et consultante en diététique et en micronutrition, préparatrice en pharmacie,
- DU diététique, nutrithérapie et nutraceutique et certificat de naturopathie.