

- Service des sports
-

Bases de la nutrition et de la diététique sportive (2SP1050)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Pilier principal B A - sciences et pratiques du sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

Période d'enseignement:

- Semestre Automne

Equipe enseignante

Robert Volpato Sylviane

Objectifs

Acquérir les notions de base de la nutrition et de l'équilibre alimentaire de la personne sédentaire et du sportif
Distinguer les aspects sociaux, culturels et affectifs de l'acte de manger
Faire des liens entre les recommandations nutritionnelles suisses et sa propre alimentation ou celle d'un tiers

Contenu

Evolution de l'alimentation en Suisse et dans le monde et relation à la santé
Le comportement alimentaire : Déterminants, régulation et troubles
La formation du goût
Le besoin énergétique
Les nutriments énergétiques (protéines, lipides, glucides, alcool) : Fonctions, structure, besoins et sources
Les nutriments non énergétiques (eau, fibres, vitamines, minéraux, substances végétales secondaires) : Fonctions, structure, besoins et sources
L'équilibre alimentaire et les recommandations suisses pour sédentaires et sportifs
Les particularités de la diététique sportive (entraînement, compétition)
Pathologies liées à l'alimentation (obésité, diabète, syndrome métabolique), troubles du comportement alimentaire

Forme de l'évaluation

Examen écrit (90 minutes)

Forme de l'enseignement

Théorique

URLs	1) http://www.unine.ch/files/live/sites/cep/files/shared/documents/Bachelor/Bases_nutrition_18.pdf
------	--