

- Service des sports

•

### Bases de la nutrition et de la diététique sportive (10SP1011)

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

Guerne Véronique

#### Contenu

- Évolution des habitudes alimentaires et ses conséquences sur la santé humaine et l'environnement
- Pathologies liées à l'alimentation (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires et syndrome métabolique)
- Régulation de la prise alimentaire
- Le comportement alimentaire (faim, satiété, envies)
- L'équilibre alimentaire et les recommandations suisses pour la population en santé et sportives
- Les besoins énergétiques : méthodes d'estimations
- Les nutriments énergétiques (protéines, lipides, glucides) : fonctions, structure, besoins et sources
- Les nutriments non énergétiques (eau, fibres, vitamines, minéraux, substances végétales secondaires) : fonctions, structure, besoins et sources
- Les particularités du sportif :
  - Besoins spécifiques selon le type de sport (sport/endurance)
  - Besoins spécifiques lors des périodes d'entraînement, compétition et ou de récupération
- Risques spécifiques liées aux sportifs : troubles du comportement alimentaire, carences, déficience énergétique (RED's)

#### Forme de l'évaluation

Examen écrit (90 minutes)

#### Forme de l'enseignement

Théorique + exercices facultatif pratiques