



Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition

Denis Riché, Didier Chos

Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition Denis Riché, Didier Chos

La micronutrition est une discipline récente qui consiste à identifier et satisfaire les besoins nutritionnels de l'individu. Elle permet de calculer les apports nutritionnels optimaux en vue du fonctionnement harmonieux de l'organisme (la santé) et d'une meilleure réponse à l'entraînement (la performance). Les carences en certains nutriments peuvent provoquer des troubles fonctionnels de l'organisme. Plus ces déficits, déséquilibres et intolérances sont importants, plus les répercussions fonctionnelles ou cliniques (tendinites, etc.) seront considérables. La micronutrition, en palliant ces carences, permet d'atteindre un état de fonctionnement optimal de l'organisme. De ce fait, la micronutrition offre d'intéressantes perspectives dans le cadre de l'accompagnement de l'activité sportive. Denis Riché est le spécialiste français de la micronutrition. Dans cet ouvrage, il explique les concepts et les idées qui sous-tendent cette discipline - et le savoir-faire nutritionnel qui en découle - afin de l'appliquer au champ de la performance sportive. La première partie de cet ouvrage évoque les bases théoriques fondamentales sur lesquelles s'appuie la micronutrition : le concept des maillons faibles (déséquilibres nutritionnels affectant le bon fonctionnement des tissus), le concept des poupées russes (la combinaison des 4 effets des nutriments sur l'organisme). La deuxième partie aborde les aspects pratiques de la micronutrition : les bases de la ration quotidienne, l'accompagnement de l'activité sportive.

 [Télécharger Micronutrition, santé et performance : Comprendre ...pdf](#)

 [Lire en ligne Micronutrition, santé et performance : Comprend ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition** Denis Riché, Didier Chos

372 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos :

Nous donnons dans cet ouvrage les bases d'une manière particulière d'aborder la nutrition. On la connaît sous le nom de «micronutrition». L'objectif de ce livre est à la fois d'exposer les données théoriques sur lesquelles s'appuie la réflexion des spécialistes de cette discipline, et d'expliquer comment et pourquoi cette nouvelle manière d'envisager les liens entre l'alimentation et la santé est apparue. Une large part de cet ouvrage expose des données fondamentales, admises, qui sont accessibles à tous et leur prise en compte ne constitue pas une spécificité de la micronutrition. Par contre, il s'agit du «bagage» sur lequel s'appuie l'expertise qui conduit le praticien à élaborer un protocole auprès de son patient. Le lecteur trouvera donc une synthèse assez abondante des dernières données de la littérature susceptible de servir à la prise en charge optimale du sportif. Si les éléments fondamentaux considérés ne distinguent pas la micronutrition, en quoi est-elle originale, en quoi se reconnaissent ceux qui s'y forment à l'université ? C'est dans la façon d'envisager l'apport optimal de l'individu. Ainsi, la nutrition tente de définir les apports alimentaires permettant à un sujet moyen de satisfaire les recommandations des experts. Ces recommandations sont celles qui permettent statistiquement, à une population donnée, de réduire au minimum le risque de carence. Il s'agit, en quelque sorte, d'optimiser le contenu de l'assiette «gaussienne». Cette approche est intéressante, du fait qu'elle permet de constater, chez une forte proportion de sujets, l'existence d'apports non optimaux. Ce constat, mathématiquement, s'accompagne d'un risque accru de déficit. Plus la proportion de sujets dont les apports se situent en dessous de ces chiffres augmente, et plus on considère que le statut de la population risque d'être déficitaire. On suppose que ce déficit affectera alors le déroulement de nombreux processus vitaux. Mais ce n'est qu'une hypothèse. Il n'est pas exclu que l'individu présentât des besoins se situant à un niveau largement supérieur à la valeur «moyenne» ou que les processus de perte majoraient nettement ses besoins. Chez lui, la couverture des besoins théoriques ne suffirait pas. De fait, lorsqu'on travaille auprès de sportifs de haut niveau, pour qui l'optimisation des apports est un objectif indispensable à atteindre, on en vient peu à peu à admettre, au fil des années et au cours des différentes expériences vécues, que la lecture du contenu de la ration ne permet en rien de prédire l'état de santé d'un sujet à l'instant «t» où on le voit, et encore moins les performances accomplies. On peut ainsi rencontrer des individus qui satisfont les besoins théoriques en un grand nombre de nutriments mais se blessent, tombent malades ou signent des contre-performances. Et inversement, d'autres dont les choix s'éloignent significativement des standards conseillés aux sportifs, qui se montrent très performants et semblent posséder une santé de fer. Autrement dit, les études sur lesquelles les experts s'appuient pour établir les recommandations sont justes. Les apports peuvent être évalués de façon assez précise. Mais au bout du compte, on n'en déduit pas pour autant l'adéquation de la ration aux besoins de l'individu. Cette conclusion clôturerait le Guide nutritionnel des sports d'endurance, paru il y a dix ans, qui se refermait sur un constat d'impuissance chez ceux qui maîtrisaient les outils de la nutrition conventionnelle. Présenté à l'époque comme un ouvrage abouti aidant à optimiser le contenu de l'assiette (où trouver le zinc, le manganèse, etc.), il ne permettait pourtant pas d'élaborer un modèle alimentaire mettant à l'abri de troubles attribuables à des déficits. L'un des enjeux de la décennie qui vient de s'écouler, était donc de réussir à établir une véritable corrélation entre le contenu de l'assiette et l'optimisation des performances, c'est-à-dire entre la ration et le fonctionnement de l'organisme. Présentation de l'éditeur

La micronutrition est une discipline récente qui consiste à identifier et satisfaire les besoins nutritionnels de l'individu. Elle permet de calculer les apports nutritionnels optimaux en vue du fonctionnement harmonieux de l'organisme (la santé) et d'une meilleure réponse à l'entraînement (la performance).

Les carences en certains nutriments peuvent provoquer des troubles fonctionnels de l'organisme. Plus ces

déficits, déséquilibres et intolérances sont importants, plus les répercussions fonctionnelles ou cliniques (tendinites, etc.) seront considérables.

La micronutrition, en palliant ces carences, permet d'atteindre un état de fonctionnement optimal de l'organisme. De ce fait, la micronutrition offre d'intéressantes perspectives dans le cadre de l'accompagnement de l'activité sportive.

Denis Riché est le spécialiste français de la micronutrition. Dans cet ouvrage, il explique les concepts et les idées qui sous-tendent cette discipline - et le savoir-faire nutritionnel qui en découle - afin de l'appliquer au champ de la performance sportive.

La première partie de cet ouvrage évoque les bases théoriques fondamentales sur lesquelles s'appuie la micronutrition :

? le concept des «maillons faibles» (déséquilibres nutritionnels affectant le bon fonctionnement des tissus) ;
? le concept des «poupées russes» (la combinaison des 4 effets des nutriments sur l'organisme).

La deuxième partie aborde les aspects pratiques de la micronutrition :

? les bases de la ration quotidienne ;
? l'accompagnement de l'activité sportive.

Denis Riché est titulaire d'un DEA et d'un doctorat de nutrition humaine, du diplôme du CESAM «épidémiologie et santé publique» ainsi que du DIU «micronutrition et alimentation-santé» des facultés de Dijon et Clermont-Ferrand.

Il enseigne au sein de ce DIU ainsi qu'à l'UFR STAPS de Font-Romeu et dans le cadre des formations continues de l'IEDM et de Kinésport. Auteur de plusieurs ouvrages, il a par ailleurs lancé la revue Sport & Vie en 1990, et y contribue toujours. Installé dans le sud de la France, il dispense des conseils nutritionnels auprès des sportifs qui le sollicitent. Biographie de l'auteur

Denis Riche est titulaire d'un DEA et d'un doctorat de nutrition humaine, du diplôme-du CESAM " épidémiologie et santé publique " ainsi que du DIU " micronutrition et alimentation-santé "des facultés de Dijon et Clermont-Ferrand. Il enseigne au sein de ce DIU ainsi qu'à l'UER STAPS de Font-Romeu et dans le cadre des formations continues de l'IEDM et de Kinésport. Auteur de plusieurs ouvrages, il a par ailleurs lancé la revue Sport & Vie en 1990, et y contribue toujours. Installé dans le sud de la France, il dispense des conseils nutritionnels auprès des sportifs qui le sollicitent.

Download and Read Online Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition Denis Riché, Didier Chos #9MOLSFKPTJW

Lire Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition par Denis Riché, Didier Chos pour ebook en ligne
Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition par Denis Riché, Didier Chos Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition par Denis Riché, Didier Chos à lire en ligne.
Online Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition par Denis Riché, Didier Chos ebook Téléchargement PDF
Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition par Denis Riché, Didier Chos Doc
Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition par Denis Riché, Didier Chos Mobipocket
Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition par Denis Riché, Didier Chos EPub

9M0LSFKPTJW9M0LSFKPTJW9M0LSFKPTJW