

# Conférence IFN

## L'alimentation du sportif : de la couverture des besoins aux effets sur la performance



**ifn**  
Institut  
Français  
pour la Nutrition



**Le mardi 16 mars 2010  
de 9 h 30 à 11 h 00**

à l'Institut de cardiologie – Hôpital Pitié-Salpêtrière  
Bâtiment cardiologie  
Auditorium Adicare  
52 boulevard Vincent Auriol  
Paris 13<sup>ème</sup>  
Métro : Chevaleret – Bus : 27

71, avenue Victor Hugo 75116 Paris - Tél. : 01 45 00 92 50 - Fax : 01 40 67 17 76 - [institut.nutrition@ifn.asso.fr](mailto:institut.nutrition@ifn.asso.fr)

# L'alimentation du sportif : de la couverture des besoins aux effets sur la performance

Par Xavier Bigard (Institut de Recherche Biomédicale des Armées, La Tronche - Grenoble)

Les besoins nutritionnels du sportif diffèrent de ceux d'une personne sédentaire de même âge. La pratique régulière d'une activité sportive augmente les besoins en macro- et micronutriments dans des proportions que l'on commence à bien déterminer. La question la plus importante est de savoir si ces besoins spécifiques sont couverts par une alimentation variée et équilibrée, ou si sont nécessaires :

- un soutien nutritionnel et diététique adapté

et/ou

- le recours à des compléments alimentaires.

Le but de cette conférence est d'identifier les grandes spécificités des besoins nutritionnels du sportif et de clarifier le rôle des multiples compléments alimentaires aujourd'hui sur le marché (rôles nutritionnels, ou sur les performances).

## Carte-réponse à retourner à l'IFN

Nom : ..... Prénom : .....

Organisme : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Email : .....

Participation à la conférence et/ou réception de la *Lettre Scientifique*

- 5 € pour les individuels
- 30 € pour les entreprises, organismes et agences
- Gratuit pour les membres de l'IFN

- participera
- désire recevoir le texte de la conférence (*Lettre Scientifique*)
- joint un chèque de ..... € (à l'ordre de l'IFN)

**L'alimentation du sportif : de la couverture des besoins aux effets sur la performance**