PPEI interactions entre nutrition et activité physique Pas pour les étudiants de L3 Entrainement

Irène Magaritis Irini.margaritis@anses.fr

L’enseignement portera sur les enjeux sanitaires relatifs aux populations physiquement actives et donnera un large aperçu des interactions entre nutrition et activité physique. La relation forte entre nutrition et effets de l'exercice à court et à long terme sera abordée au regard de la prévention primaire des pathologies chroniques non transmissibles (cancers, syndrome métabolique, maladies cardio-vasculaires …). Les connaissances fondamentales en nutrition humaine et diététique seront consolidées. Pour faire face à l’augmentation des besoins en nutriments liés à l’activité physique, l’enseignement permettra l’appropriation d’outils assurant des apports adéquats en énergie, vitamines, minéraux par les aliments pour la population générale adulte et les populations spécifiques (enfants, adolescents, personnes âgées...). Le contexte réglementaire et normatif relatif aux aliments et compléments alimentaires destinés aux sportifs sera décrit. Il sera fait référence au cadre réglementaire européen en matière d’enrichissement des aliments en vitamines et minéraux, aux allégations nutritionnelles et de santé, à l’usage de plantes et extraits de plantes à des fins de prévention. Afin d’être en mesure d’en maîtriser l’achat et la consommation, l’étudiant disposera des connaissances permettant d’identifier les substances ou produits destinés aux sportifs susceptibles d’être commercialisés bien que non conformes à la réglementation, exposant à des risques sanitaires ou à des contrôles anti-dopage anormaux. Les stratégies nutritionnelles ciblant des performances optimales seront par ailleurs exposées et discutées. Les interventions se focaliseront également sur les tendances et pratiques nutritionnelles en vogue ainsi que sur les controverses telles que l’intérêt supposé des compléments alimentaires, le concept d’aliments ultra-transformés, les informations nutritionnelles destinées aux consommateurs ou encore la pratique de régimes spécifiques. Les enjeux de l’évaluation des risques sanitaires en appui à la décision publique et des programmes de prévention – tel que le PNNS – seront illustrés.

L’évaluation se fera au long de l’enseignement – Une participation active est requise

 Les étudiants devront venir avec leur PC

Irène Magaritis

**UE PPEI semestre 6 Nutrition**

-          Lundi  15 mai de 12.30 à 19.00

-          Mardi 16 mai de 12.30 à 19.00

-          Lundi  22 mai de 12.30 à 19.00

-          Mardi 23 mai de 12.30 à 19.00

-          Jeudi 25 mai de 13.00 à 16.00

+ 1 heure en amont (en visio) au plus tard le 3 mai (si tu peux m’envoyer leur emploi du temps ou que je trouve un créneau ce sera parfait) – je dois leur expliquer un recueil de données avant le début des cours.