



# SOMMAIRE

<b>CHAPITRE 1   ALIMENTATION DU SPORTIF</b>	<b>9</b>
LA CLASSIFICATION DES SPORTS	10
LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DU SPORTIF	10
APPORTS EN PROTÉINES	13
APPORTS EN LIPIDES	14
APPORTS EN GLUCIDES	15
HYDRATATION	15
APPORTS EN VITAMINES ET MINÉRAUX	16
LES PROBIOTIQUES	17
CONSEILS GÉNÉRAUX	17
SYNTHÈSE DES APPORTS NUTRITIONNELS	18
<b>CHAPITRE 2   ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ET VÉGÉTALIENNE</b>	<b>21</b>
LE VÉGÉTARISME	21
LE VÉGÉTALISME	22
LE FLÉXITARISME	22
PRINCIPES DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE/VÉGÉTALIENNE	23
LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES	28
LES RECOMMANDATIONS DE L'INSTITUT NATIONAL DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ (INPES)	28
LE REPAS VÉGÉTARIEN À L'ÉCOLE	29
<b>CHAPITRE 3   ALIMENTATION SPÉCIFIQUE DE CERTAINS TRAVAILLEURS</b>	<b>35</b>
LE TRAVAILLEUR POSTÉ	35
LE TRAVAILLEUR DE FORCE	39
<b>CHAPITRE 4   ALIMENTATION EN MILIEU CARCÉRAL</b>	<b>45</b>
PRÉSENTATION DE LA POPULATION EN MILIEU CARCÉRAL	45
L'OFFRE ALIMENTAIRE EN ÉTABLISSEMENT PÉNITENTIAIRE	46
LES BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES	47
LE GEM-RCN	48
<b>CHAPITRE 5   ALIMENTATION ET PETIT BUDGET</b>	<b>55</b>
CHOIX DES ALIMENTS	56
CONSEILS GÉNÉRAUX CONCERNANT LES COURSES	60

<b>CHAPITRE 6   L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE</b>	<b>63</b>
LA COMMUNICATION	64
PRÉPARATION D'UNE SÉANCE D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE	64
LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE	67
LES OUTILS	67
L'APRÈS SÉANCE	70
<b>ANNALES</b>	<b>73</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>85</b>
<b>CORRIGÉS</b>	<b>95</b>