

7 - 8 juin 2024



Accompagnement du sportif

Comprendre les enjeux pour mieux gérer les problématiques

- **Glycogénèse, électrolytes, stress oxydatif**
- **Système digestif: physiologie de la digestion**
- **Dysbiose: cause ou effet d'autres déséquilibres physiologiques?**
- **Equilibre hormonal: le maintenir et éviter le burn out**

Accompagner le sportif dans sa préparation, qu'il soit professionnel ou amateur accompli, préparer l'organisme à endurer des efforts courts, des efforts longs nécessite une compréhension minutieuse de nombreux facteurs.

Que se passe-t-il au niveau physiologique?

La nutrition: quels apports, en quelle quantité? faut-il suppléer?

Comment éviter les produits industriels (barre de céréales, gel, etc.) ou les boissons d'effort « chimiques »?

Comment protéger le système digestif, une des premières causes d'abandon dans les sports d'endurance.

Blessures de fatigue, d'usure? Quels risques? Comment protéger les organismes?

Quels facteurs intégrer dans une bonne préparation à la compétition?

Nous parlerons candidose, horaires alimentaires, dysbiose, GERD et acidité de l'estomac dans une approche globale.

Mais aussi système neuroendocrinien et digestion, MICI, maladies inflammatoires de l'intestin, de la colite à la maladie de Crohn.

Dysbiose: cause ou effet d'autres déséquilibres physiologiques?

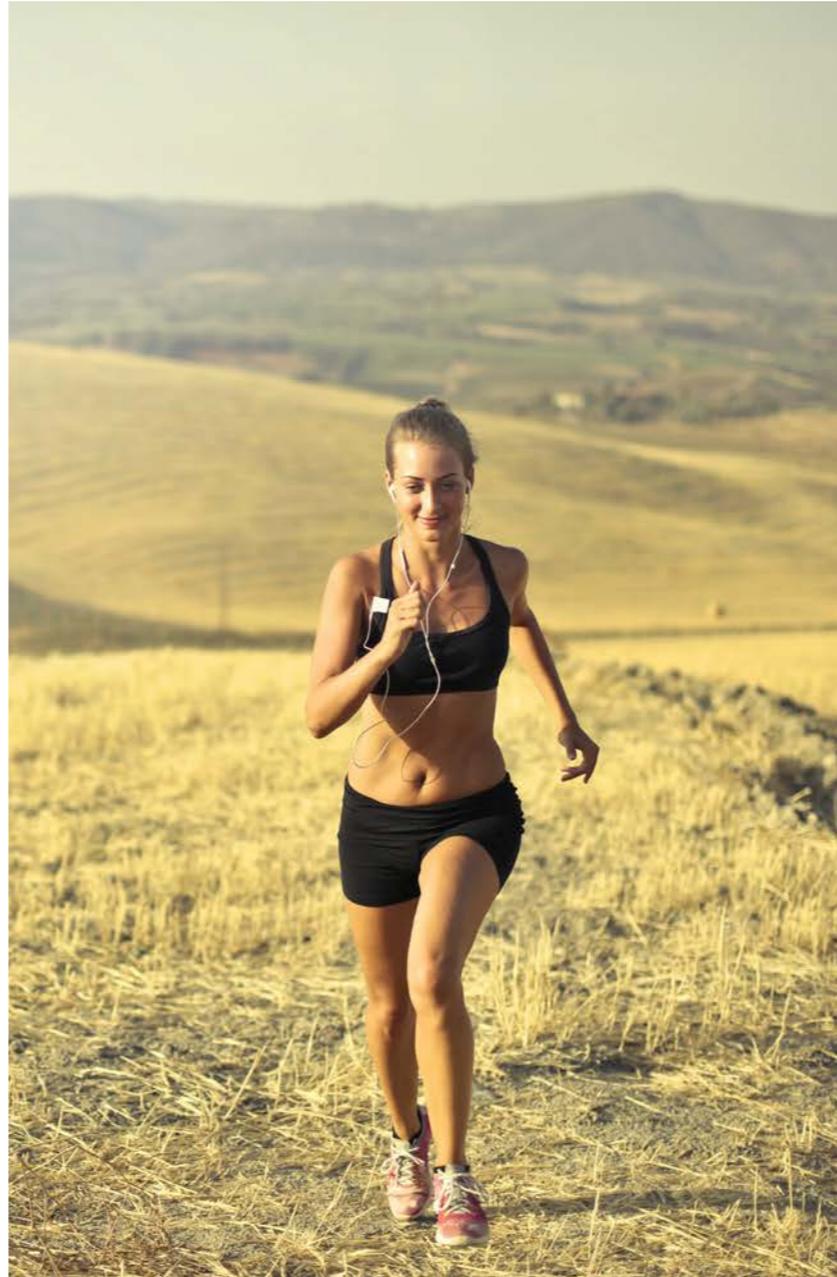
SIBO et ses causes : comment ne pas utiliser d'antibiotiques.

Quelles thérapies naturelles pour quels problématiques?

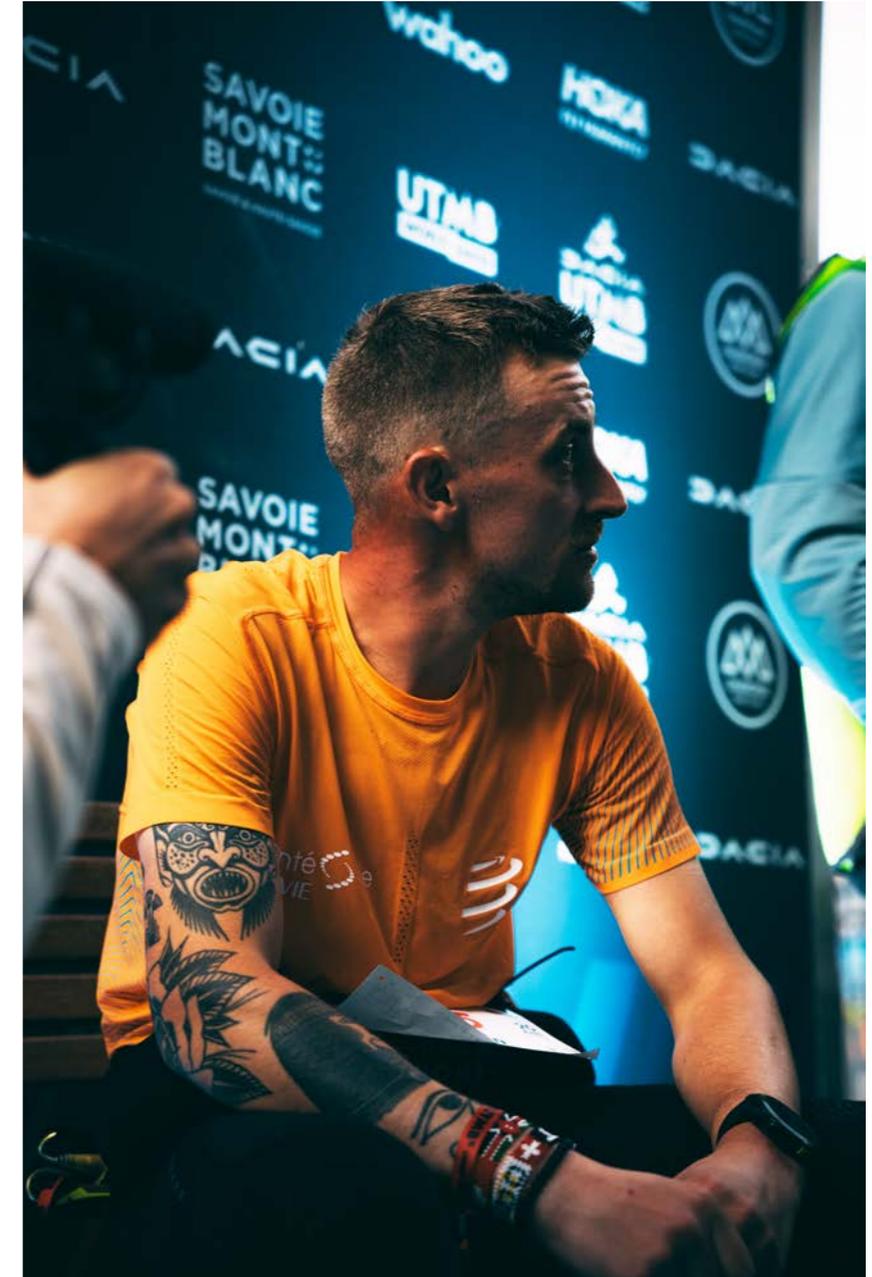
02 Accompagnement du sportif



Comment performer?



Comment se préparer?



Comment récupérer?

+ d'infos?

SantéVie

17 Clos de l Fonderie

1227 Carouge (GE)

022 548 00 34

contact@santevie.ch