

## APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

La nutrithérapie et la diététique sportive sont des approches complémentaires.

Au sein de notre Clinique du Sport, notre équipe pluridisciplinaire vous propose une prise en charge complète et spécialisée pour atteindre vos objectifs ! En tant que patient, vous êtes partenaire actif de votre parcours.



Notre équipe reste à votre disposition pour toute question.

## CLINIQUE DU SPORT

### CONTACTS

#### **Médecin coordinateur**

Dr Anne-Catherine COURTOIS

#### **Diététicienne spécialisée en nutrition du sportif**

Sophie LATTEUR

#### **Nutrithérapeute certifiée CERDEN**

Aziza CATOUL

### RENSEIGNEMENTS & PRISE DE RENDEZ-VOUS

[clinique.sport@chrh.be](mailto:clinique.sport@chrh.be)

085/27.71.63

## INFORMATIONS

### **CHR DE HUY**

L'HÔPITAL

Rue des Trois Ponts 2

4500 Huy

### **EN LIGNE**

SITE WEB

[www.chrh.be](http://www.chrh.be)

RÉSEAUX SOCIAUX



Ref:0570-121-0  
Edition: 29/09/2023

## BROCHURE À L'ATTENTION DU PATIENT

L'approche complémentaire

# NUTRITHÉRAPIE / DIÉTÉTIQUE SPORTIVE



## LA NUTRITHÉRAPIE

La nutrithérapie est une approche basée sur la nutrition et la micro-nutrition (vitamines, minéraux, ...) pour prendre soin de sa santé.

### Objectifs

- Prendre conscience de l'impact alimentaire sur certaines pathologies ;
- S'assurer que vous mangez suffisamment d'aliments de qualité, afin d'apporter à votre organisme tous les nutriments essentiels au bon fonctionnement de votre corps ;
- Vous accompagner dans la prise de compléments alimentaires en cas de déficits ;
- S'assurer d'éliminer tous les produits néfastes procurant des dysfonctionnements dans votre organisme.

### Comment ?

Sur base d'une anamnèse et de l'analyse des biologies (techniques de laboratoire), nous observons les dysfonctionnements et carences micro-nutritionnelles.

*Je perds mes cheveux.*

*Je suis inconfortable au niveau digestif lors de mes trails, que faire ?*

*Je mange bien mais je n'arrive pas à perdre du poids !*

*Qu'est-ce que je peux prendre aux ravitaillements ?*

*J'ai du mal à m'endormir ...*

*Comment prendre de la masse musculaire ?*

*J'ai des troubles digestifs ...*

*Je fais la troisième mi-temps.*

*L'alimentation du sportif c'est des poudres et des compléments alimentaires !*

*Je suis tout le temps fatigué.e*

*Les féculents ? Blancs, complets ou au contraire, j'arrête d'en manger ?*

## LA DIÉTÉTIQUE SPORTIVE

Beaucoup de croyances et de mythes circulent en matière de nutrition du sportif.

Que manger avant, pendant, et après l'activité physique ? Nous retravaillerons votre équilibre alimentaire et nous l'adapterons à votre activité sportive.

### Objectifs

- Progresser plus vite ;
- Limiter la fatigue et les blessures ;
- Préparer les compétitions ;
- Maintenir votre poids de forme ;
- Performer ;
- Prendre de la masse / sécher.

### Comment ?

- Lors d'un premier rendez-vous (5 personnes MAX), sous la forme d'un atelier ludique sur la Qualité de l'alimentation : "Que choisir, quand et pourquoi ?"
- Lors de suivis personnalisés : stratégie personnelle, quantités, préparations spécifiques, ... seront abordées.