

• W. D. McARDLE • F. I. KATCH • V. L. KATCH •

NUTRITION & PERFORMANCES SPORTIVES

SCIENCES
ET PRATIQUES
DU SPORT



Traduction et adaptation de la 1^{re} édition américaine par Nathalie Rieth
Révision scientifique de Jean-Paul Dehaye



de boeck

Sommaire

Avant-propos à l'édition anglaise	VII
Avant-propos à l'édition française	IX
Remerciements	XI
Sommaire	XIII

Introduction	1
---------------------------	----------

SECTION I

Les nutriments : digestion, absorption et assimilation

Chapitre 1 : Les macronutriments	19
Chapitre 2 : Les micronutriments et l'eau	56
Chapitre 3 : Digestion et assimilation des nutriments	89

SECTION II

Bioénergétique des macronutriments
durant l'exercice et l'entraînement physique

Chapitre 4 : Rôle bioénergétique des macronutriments	117
Chapitre 5 : Métabolisme des macronutriments au cours de l'exercice et de l'entraînement physique	145
Chapitre 6 : Mesure de l'énergie alimentaire et de la dépenses énergétique	161

SECTION III

Nutrition optimale pour le sport et l'exercice physique :
faire des choix sains et judicieux

Chapitre 7 : Nutrition optimale pour l'exercice et l'entraînement physique	179
---	------------

SECTION IV

Thermorégulation et équilibre hydrique en ambiance chaude

Chapitre 8 : Thermorégulation à l'exercice, balance hydrique et réhydratation.....	227
--	-----

SECTION V

De prétendues aides ergogéniques

Chapitre 9 : Evaluation d'aides ergogéniques chimiques et pharmacologiques.....	262
---	-----

Chapitre 10 : Aides ergogéniques nutritionnelles.....	303
---	-----

SECTION VI

Composition corporelle, contrôle pondéral et troubles nutritionnels

Chapitre 11 : Evaluation de la composition corporelle et observations spécifiques à certains sports	335
--	-----

Chapitre 12 : Balance énergétique, exercice et régulation pondérale.....	386
--	-----

Chapitre 13 : Les troubles nutritionnels des sportifs	421
---	-----

Annexes.....	451
--------------	-----