



## TRAVAIL DE MATURITE 2024-2025 : Proposition de thème

Titre : La nutrition chez le sportif.

1. BRANCHE(S) CONCERNEE(S) : Biologie
2. Prof. responsable(s): Anne-Valérie Monney
3. Thème du séminaire : Nutrition dans le sport

### 3.1. Bref résumé de la problématique :

La problématique concernant l'alimentation et le rôle des compléments alimentaires chez le sportif tourne autour de la manière dont les sportifs peuvent optimiser leur performance, leur récupération et leur santé grâce à leur alimentation et à l'utilisation de compléments alimentaires.

### Propositions de sujets pour les travaux inclus dans ce thème :

- "Impact de l'alimentation sur la performance sportive : Une analyse comparative des régimes alimentaires adaptés à différents sports."
- "L'impact des compléments alimentaires sur la récupération après l'exercice : Une étude de cas sur les athlètes d'endurance."
- "Évaluation de l'efficacité des stratégies d'éducation nutritionnelle dans le cadre de la préparation des athlètes pour les Jeux olympiques."
- "Les facteurs psychologiques influençant les choix alimentaires des sportifs et leur relation avec la performance."
- "L'influence des facteurs génétiques sur la réponse des sportifs à la supplémentation en protéines et en acides aminés."

### 4. Considérations méthodologiques :

1. Population cible : Il est important de définir clairement la population de sportifs sur laquelle se concentrera l'étude, car les besoins nutritionnels et les effets des compléments alimentaires peuvent varier en fonction du sport pratiqué, du niveau de compétence, de l'âge et du sexe des sportifs.

2. Suivi à long terme : Les effets de l'alimentation et des compléments alimentaires peuvent ne pas être immédiats, il est donc important de suivre les participants sur une période suffisamment longue pour évaluer les effets à long terme, notamment en termes de performance, de santé et de sécurité.

3. Individualisation : Reconnaître que les besoins nutritionnels varient d'un individu à l'autre en fonction de facteurs tels que le métabolisme (rapide ou lent), la génétique et les objectifs sportifs. Les études devraient tenir compte de cette variabilité et envisager des approches d'alimentation et de supplémentation individualisées.

4. Sécurité : Évaluer et surveiller les effets secondaires potentiels des compléments alimentaires, en particulier lorsqu'ils sont utilisés à des doses élevées ou de manière inappropriée. Assurer la sécurité des participants est primordial.

5. Analyse des données : Utiliser des méthodes statistiques appropriées pour analyser les données, en évitant les interprétations erronées ou les généralisations excessives.

#### 5. Compétences requises et / ou intérêts souhaités chez l'élève :

Intérêt pour le sport : Un intérêt pour le sport et la performance athlétique est important, car cela aidera à contextualiser la recherche et à comprendre les besoins spécifiques des sportifs.

Esprit critique : Il est important d'avoir un esprit critique pour évaluer de manière objective les preuves scientifiques et les arguments entourant l'alimentation et les compléments alimentaires dans le sport.

Adaptabilité : Les études sur la nutrition et les compléments alimentaires peuvent être interdisciplinaires, nécessitant une capacité à s'adapter à différents domaines, de la biologie à la physiologie, en passant par la psychologie.