

# Congrès

## La Micro Nutrition du Sportif

**Mr. Bruno Lacroix**

**Samedi 1 octobre 2016 – TOULOUSE**



Le sportif, amateur ou professionnel, doit établir une base d'entraînement solide en endurance et résistance durant l'année afin d'avoir une meilleure condition physique. Le travail physique sous divers effort d'intensité utilise selon les filières énergétiques de l'oxygène, du glycogène, du glucose sanguin, des triglycérides musculaires et des acides gras libres provenant du tissu adipeux pour fournir de l'ATP (adénosine triphosphate) nécessaire à la performance. L'effort en endurance augmente le volume sanguin, améliore la capacité du cœur à pomper le sang et développe un réseau de capillaires plus fourni dans les muscles entraînés. Ces adaptations cardio-vasculaires permettent une meilleure oxygénation des muscles, augmentant leur capacité à supporter des efforts de longue durée. Les bénéfices sur la santé sont considérables. Dans les sports d'endurance, le succès dépend d'une multitude de facteurs génétiques et physiologiques qu'il est possible de contrôler par une consommation adéquate d'eau, un apport nutritionnel optimum et une supplémentation appropriée.

Aujourd'hui la micro nutrition est une discipline récente, dont le principe consiste à identifier et satisfaire les besoins nutritionnels de l'individu, non pas en comparant le contenu de l'assiette aux recommandations chiffrées des experts institutionnels, mais dans une approche physiologique personnalisée. Toute déficience de micronutriment aura pour conséquences des troubles physiologiques délétères. Les degrés de ces déséquilibres sont proportionnels aux répercussions fonctionnelles ou cliniques.

La mise en œuvre d'une optimisation micro-nutritionnelle va s'accompagner d'un parfait déroulement de tous les processus physiologiques qui participent à la réalisation des performances. C'est par cette stratégie saine et efficace que les professionnels ou amateurs sportifs trouveront un soutien important afin d'accomplir de meilleurs performances, une meilleure récupération tout en optimisant leur santé.

**Conférencier:** Mr. Bruno Lacroix

Physiologiste, expert en nutrition et micro-nutrition  
Conférencier International en médecine fonctionnelle (Euromedicom, IMCAS, SINES....)  
Preparateur nutritionnel & micro nutritionnel des athlètes de haut niveau  
Membre de l'Académie des Sciences de New York

Diplôme en Nutrition & Micro Nutrition de l'Université de Dijon (2002)  
Diplôme de nutritionniste en Suisse (2000)  
Diplôme en Biochimie & Physiologie de de l'exercice à l'Université de Californie de Los Angeles, spécialité biochimie nutritionnelle (1997)

Tout au long de son parcours, Bruno Lacroix a reçu des formations dans divers disciplines médicales de la santé. Dans les dix dernières années (2000-2010), Bruno Lacroix a donné plus de 400 conférences en médecine fonctionnelle (World Anti-Aging Medecine, IMCAS, SINES, Lab Oligosanté, Energetica Natura...) sur divers sujets (signalisations hormonales, les neuromédiateurs, les mitochondries, l'écosystème intestinal, le stress oxydatif, l'inflammation de bas grade, la détoxification hépatique, les problèmes métaboliques (diabète, obésité, syndrome métabolique), syndrome de fatigue chronique, la micro-nutrition du sportif, etc. Il a écrit plus de 250 articles dans divers magazines français de sport et fitness ainsi que des newsletters sur la santé à travers Nutranews.

De 1990 à 1998, il a été preparateur nutritionnel & micro-nutritionnel de nombreux athlètes internationaux dans différentes disciplines : cyclisme (Tour de France), athlétisme (Jeux Olympiques), marathon, triathlon et sports de combats.

**Date :** Samedi 1 octobre 2016

**Lieu :** Hôtel Palladia – 271 Avenue de Grande Bretagne – 31300 TOULOUSE

**Programme:**

9.00h - 9.30h : Accueil autour d'un café  
9.30h - 10.30h : Présentation  
10.30h - 11.00h : Pause café  
11.00h - 12.30h : Suite de la presentation  
12.30h - 14.00h : Cocktail déjeunatoire offert par la société  
14.00h - 16.00h : Suite de la présentation  
16.00h - 16.30h : Questions & réponses

**Prix** : €75

# CARTE RÉPONSE

## La Micro Nutrition du Sportif

**Merci de vous inscrire avant le mercredi 21 septembre 2016.**

**Oui, je m'inscris pour la journée – samedi 1 octobre 2016 à TOULOUSE**

**Médecin**  **Thérapeute**  **Autre**

**Votre numéro client :** ..... (se trouve en haut à droite sur votre facture)

**Nom :** .....

**Adresse :** .....

**CP + Ville :** .....

**Adresse E-Mail :** .....

**Téléphone :** .....

Vous pouvez vous inscrire de façon suivante :

- [www.energetica-academy.com](http://www.energetica-academy.com)
- Téléphone : 01 402 609 08
- E-mail : [info@energetica-academy.com](mailto:info@energetica-academy.com) (veuillez reprendre toutes les données ci-dessus dans votre email)

Dès réception de votre inscription nous vous envoyons une confirmation, la facture et l'itinéraire.

**Nos formations sont uniquement accessibles pour les professionnels!**