

Introduction générale

1	 Introduction générale	1 min 43
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

Chapitre 1 - Introduction

2	 NUTRIFOOT01-01 Particularités du football — Pourquoi la nutrition du footballeur mérite sa spécialisation — Sprints, endurance, force, explosivité, stratégie, météo, horaire, rythmes... Pourquoi appliquer des stratégies multisports peut freiner un joueur — et ce qu'il faut vraiment ajuster pour coller au terrain	11 min 28
3	 NUTRIFOOT01-02 Les filières énergétiques — Ce qui se passe vraiment dans le muscle quand un joueur sprinte à la 88e minute. Pourquoi le corps ne puise pas la même énergie selon l'intensité, la durée, ou la récupération — et comment ça change tout pour le plan nutritionnel	3 min 43
4	 Quiz Foot chapitre 1	3 questions

Chapitre 2 - Les besoins

5	 NUTRIFOOT02-03 Les besoins en énergie — Pourquoi l'approche "un plan pour tous" ne fonctionne jamais — et comment adapter l'énergie à l'intensité, au poste... et même à la météo (Spoiler : un attaquant par 35°C ne mange pas comme un gardien par 10°C)	7 min 50
6	 NUTRIFOOT02-04 Les Glucides : ennemis ou alliés ? — Pourquoi ce n'est pas juste une question de quantité... mais de vitesse d'absorption, de timing, de logique d'entraînement, pour éviter les crashes et remplir les réserves au bon moment (et non, les galettes de riz à 14h n'ont pas toujours leur place)	28 min 27
7	 NUTRIFOOT02-05 Les Protéines — Les protéines post-match parfaites ne sont peut-être pas celle que vous pensez — et pourquoi vous devriez oublier les 20 g pour tous... un ratio bien plus utile (mais avec un acide aminé bien précis comme star du show)	15 min 28
8	 NUTRIFOOT02-06 Les Lipides : bons ou mauvais ? — L'approche anti-inflammatoire que les clubs commencent à intégrer, et pourquoi le bon gras peut faire la différence sur la récupération musculaire (surtout après contact ou blessure)	6 min 53
9	 NUTRIFOOT02-07 J'estime mes besoins sans perdre une demi-journée — Trois méthodes ultra-concrètes, selon votre style : du calcul ultra-précis... au "je me base sur les bonnes portions et j'ajuste au ressenti" (oui, c'est aussi pro !)	15 min 05
10	 NUTRIFOOT02-08 Exemples de journées types — Exemples de journées types — 2500, 3000 ou 5000 kcal : à quoi ça ressemble dans l'assiette ? Structuration des repas, équilibre concret, erreurs classiques... et pourquoi même un plan "parfait" peut échouer sans une vraie logique de construction	4 min 05
11	 NUTRIFOOT02-09 Besoins en micronutriments — Certains soutiennent VO ₂ max, récupération, immunité... mais passent inaperçus jusqu'à la chute de performance. Comment repérer les carences invisibles, même sans prise de sang — et pourquoi manger "équilibré" ne suffit pas toujours	15 min 29
12	 Quiz foot chapitre 2	14 questions

Chapitre 3 - L'hydratation

13	 NUTRIFOOT03-10 Les effets de l'hydratation — Pourquoi certains joueurs chutent en performance bien avant la fatigue musculaire... et comment 2 % de déshydratation suffit à réduire la VO ₂ max, altérer le rythme cardiaque et freiner la récupération	15 min 35
14	 NUTRIFOOT03-11 Ma boisson de l'effort — Ce que certaines boissons du commerce font mal... et comment créer une boisson maison efficace, digeste, et validée par la science pour soutenir l'endurance, les réflexes et la prise de décision en match	9 min 56
15	 NUTRIFOOT03-12 Ma boisson de récupération — Ce que vous donnez dans les 30 minutes après l'effort détermine la qualité de la récupération... ou la fatigue du lendemain: quoi inclure, quand, et avec quelle structure, selon que votre joueur a un match le lendemain... ou juste une séance tranquille	8 min 13
16	 Quiz foot chapitre 3	5 questions

Chapitre 4 - Les femmes et les enfants d'abord

17	 NUTRIFOOT04-13/1 Les femmes — pourquoi appliquer les stratégies masculines peut saboter ses performances. Métabolisme, cycle, micronutriments, récupération, risques ligamentaires : vous verrez comment de petites différences hormonales peuvent changer toute la stratégie nutritionnelle (et pourquoi même les clubs s'y prennent mal)	8 min 29
18	 NUTRIFOOT04-13/2 Les enfants & Ado - Pourquoi un jeune joueur n'est pas un adulte miniature — et comment adapter ses besoins en hydratation, macronutriments et récupération à sa physiologie réelle	2 min 38
19	 Quiz foot chapitre 4	5 questions

Chapitre 5 - Autour du match

20	 NUTRIFOOT05-14 Préparation nutrition autour du match — 6 scénarios de 10h à 21h. Que mange un joueur quand le match est à 10h ? À 14h ? À 21h ? Caféine, nitrates, digestibilité, timing du pré-match, mi-temps, récupération : tout est chronométré, et chaque minute mal placée peut coûter une action décisive	9 min 39
21	 Quiz foot chapitre 5	3 questions

Chapitre 6 - Les compléments alimentaires

22	 NUTRIFOOT06-15 Pour combler les déficits — Ce que les analyses ne disent pas... mais que votre pratique doit anticiper. Pourquoi certains joueurs mangent parfaitement... et restent pourtant à plat. Ils font tout bien. Et pourtant, l'endurance chute, la récupération traîne, et les blessures reviennent. Comment identifier les vrais manques — et pourquoi les multivitamines "juste au cas où" font souvent plus de mal que de bien	8 min 50
23	 NUTRIFOOT06-16 Pour accélérer la récupération — Ce que vous donnez après un match peut tout changer... ou freiner les adaptations musculaires. Quand certains compléments aident vraiment — et pourquoi ceux censés "régénérer" peuvent parfois ralentir la progression du joueur	9 min 48
24	 NUTRIFOOT06-17 Pour accélérer la récupération – Le combo alimentaire + supplémentation qui fait vraiment la différence entre deux matchs rapprochés	3 min 47
25	 Quiz foot chapitre 6	9 questions

Chapitre 7 - Les blessures, troubles et challenges du footballeur

26	 NUTRIFOOT07-18 Appareil locomoteur — Les blessures du footballeur – Pourquoi la charge d'entraînement n'explique pas tout... et comment la nutrition peut accélérer la cicatrisation tendineuse, limiter l'inflammation et réduire les récives	7 min 47
27	 NUTRIFOOT07-19/1 Troubles digestifs — Pourquoi les crampes, ballonnements ou pertes d'appétit ne sont pas "normaux"... et comment les repérer, les prévenir et les corriger chez le joueur sans perturber sa charge de match	6 min 28
28	 NUTRIFOOT07-19/2 Le microbiote — Pourquoi "bien digérer" ne suffit pas... et comment cibler les bons probiotiques pour vraiment améliorer la performance, la récupération et l'immunité du footballeur	2 min 03
29	 Quiz foot chapitre 7	5 questions

Chapitre 8 - Les régimes spéciaux

30	 NUTRIFOOT08-20 Périodisation glucidique — Pourquoi ne pas manger tous les jours pareil... et comment moduler les apports en glucides pour maximiser l'endurance, l'adaptation et la récupération	6 min 50
31	 NUTRIFOOT08-21 Végétarien — Pourquoi retirer la viande ne suffit pas... et comment éviter les carences qui ruinent l'endurance, la récupération et la disponibilité au match	8 min 10
32	 NUTRIFOOT08-22 Les autres régimes "sans" — Gluten, lactose, FODMAP... Pourquoi "enlever ce qui gêne" peut aussi enlever ce qui protège... et comment compenser intelligemment	5 min 22
33	 NUTRIFOOT08-23 Le Ramadan — Pourquoi cette période est à haut risque de blessure... et comment adapter l'alimentation (et la récupération) sans tout désorganiser	8 min 21
34	 Quiz foot chapitre 8	5 questions

Chapitre 9 - Conclusion

35	 NUTRIFOOT09-24 Conclusion	1 min 17
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------