

Certificat

Nutrition du Sportif en Période de Blessure du Sportif pour Pharmaciens





Certificat

Nutrition du Sportif en Période de Blessure du Sportif pour Pharmaciens

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtute.com/fr/pharmacie/cours/nutrition-sportif-periode-blessure-sportif-pharmaciens

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Direction de la formation

page 12

04

Structure et contenu

page 18

05

Méthodologie

page 22

06

Diplôme

page 30

01

Présentation

Selon un récent rapport du Comité International Olympique, environ 35% des Sportifs souffrent de blessures au cours de leur carrière. Face à ces situations, la Nutrition Sportive joue un rôle clé dans la performance et la récupération des athlètes. Cet outil présente de nombreux avantages, notamment celui d'accélérer la rééducation et de minimiser les performances inactives. Cependant, pour bénéficier de ces avantages, les Sportifs doivent maintenir une alimentation équilibrée qui comprend les nutriments nécessaires à l'optimisation de leur condition. Dans ce contexte, les pharmaciens sont chargés de fournir des conseils personnalisés sur les Suppléments Nutritionnels. TECH lance donc une qualification en ligne innovante consacrée aux besoins alimentaires des athlètes pendant la Période de Blessure.



“

Grâce à ce programme basé sur le Relearning, vous fournirez des conseils complets en matière de Supplémentation Nutritionnelle afin d'aider les Sportifs blessés à accélérer leur processus de guérison"

La Nutrition Sportive lors des blessures est devenue un centre d'intérêt majeur pour les professionnels de la santé. À cet égard, les recherches menées par la communauté scientifique ont montré qu'elle permet d'obtenir des résultats significatifs en termes d'accélération de la récupération et même de prévention des blessures futures. Dans ce contexte, les pharmaciens doivent se tenir au courant des derniers développements dans ce domaine émergent. De cette manière, les spécialistes seront en mesure de proposer des recommandations en matière de compléments nutritionnels basées sur les dernières preuves.

Pour contribuer à cette mise à jour des connaissances, TECH a développé un programme pionnier et complet sur la Nutrition Sportive dans la Période de Blessure pour les Pharmaciens. Le parcours académique approfondira des questions allant de l'apport de macronutriments tels que les hydrates de carbone et les protéines aux Suppléments Sportifs de pointe (y compris Omega 3 et Creativa). Le programme d'études fournira également aux diplômés une série de considérations nutritionnelles que les athlètes doivent prendre en compte pour leur retour à la compétition. Cela permettra aux pharmaciens d'acquérir des compétences avancées dans la recommandation de nutriments pour soutenir la réhabilitation des utilisateurs blessés. En outre, une Directrice Internationale Invitée prestigieuse offrira une classe de maître qui contribuera à optimiser de manière significative la pratique quotidienne des diplômés.

En outre, TECH offre un environnement académique 100% en ligne, adapté aux besoins des pharmaciens qui souhaitent faire un bond qualitatif dans leur carrière. Le programme utilise également la méthodologie du *Relearning*, basée sur la répétition de concepts clés pour ancrer les connaissances et faciliter l'apprentissage. En revanche, les experts n'auront besoin que d'un appareil doté d'un accès à Internet (téléphone portable, ordinateur ou tablette) pour accéder au Campus Virtuel et profiter des matériels pédagogiques les plus récents du marché.

Ce **Certificat en Nutrition du Sportif en Période de Blessure du Sportif pour Pharmaciens** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Nutrition et en Diététique
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques de l'ouvrage fournissent des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être utilisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Une Directrice Internationale Invitée de renom donnera une Masterclass rigoureuse pour partager les dernières avancées en matière de Nutrition Sportive pour les athlètes blessés"

“

Vous découvrirez comment la vitamine C réduit l'inflammation dans le corps et aide les Sportifs blessés à soulager leur douleur”

Le programme comprend dans son corps enseignant des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira une formation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Comme il s'agit d'un programme universitaire 100% en ligne, vous pourrez combiner vos études avec le reste de vos responsabilités quotidiennes.

Vous pourrez accéder aux contenus pédagogiques depuis n'importe quel appareil fixe ou portable disposant d'une connexion internet. Même depuis votre téléphone portable!



02 Objectifs

À l'issue de ce parcours académique, les pharmaciens auront une approche holistique de la façon dont la Nutrition Sportive influence de manière optimale le processus de récupération des blessures. Les diplômés développeront également des compétences avancées pour identifier les besoins alimentaires spécifiques des athlètes pendant la Période de Blessure. Grâce à cela, les professionnels fourniront aux sportifs les Compléments Alimentaires les plus efficaces pour favoriser la régénération des tissus et, par conséquent, leur processus de réhabilitation.



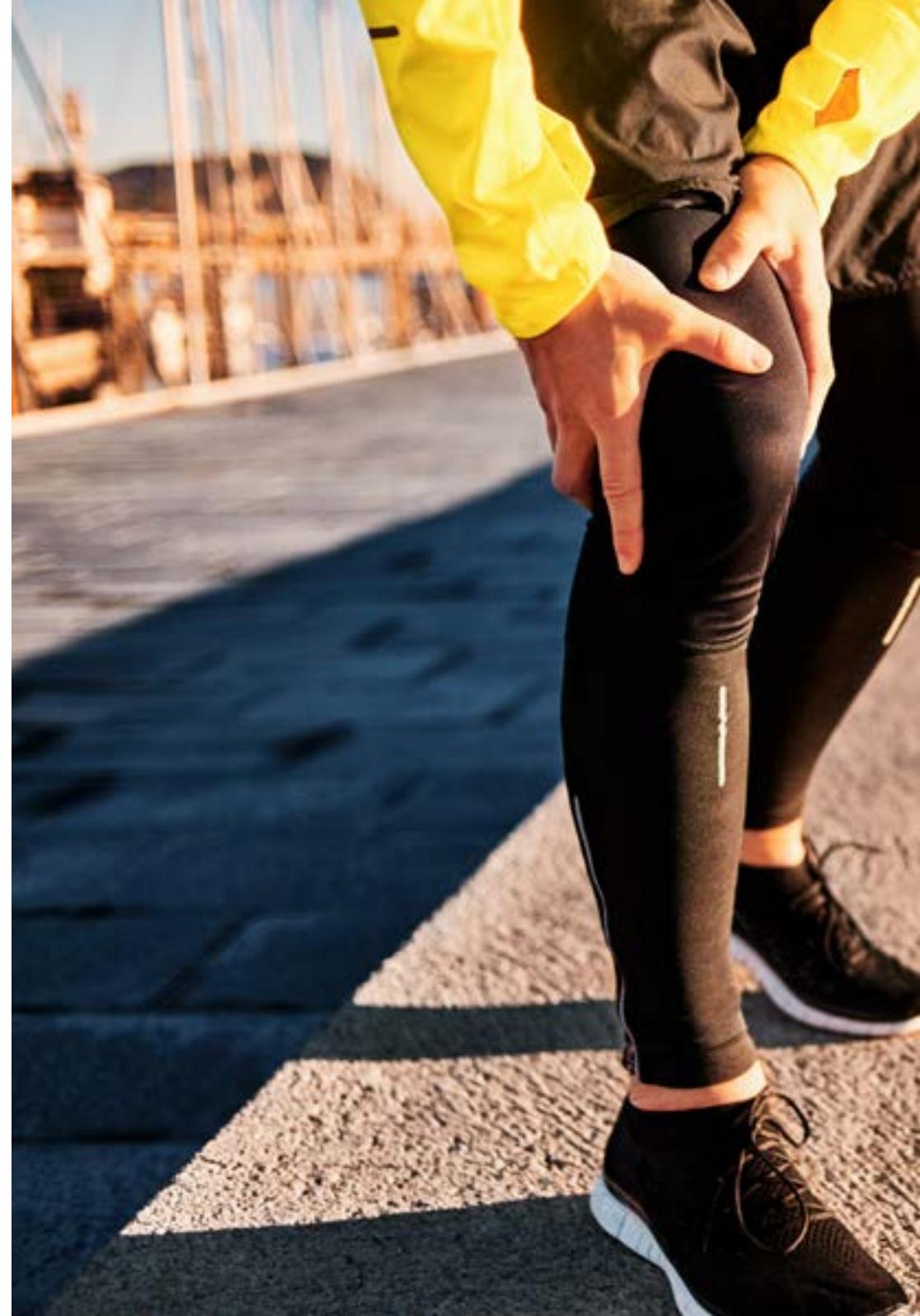
“

Vous fournirez des conseils nutritionnels optimaux aux athlètes blessés, en apportant des macronutriments qui favorisent la réparation des tissus”



Objectifs généraux

- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les athlètes professionnels et non professionnels pour une performance saine de l'exercice physique
- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels de différentes disciplines afin d'atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Gérer et consolider l'initiative, l'esprit d'entreprise pour mettre en place des projets liés à la Nutrition dans l'activité physique et le sport
- ♦ Savoir intégrer les différentes avancées scientifiques dans son propre domaine professionnel
- ♦ Développer la capacité à travailler dans un environnement multidisciplinaire





Objectifs spécifiques

- ♦ Déterminer les différentes phases de la blessure
- ♦ Contribuer à la prévention des blessures
- ♦ Améliorer le pronostic de la blessure
- ♦ Établir une stratégie nutritionnelle en fonction des nouveaux besoins nutritionnels qui apparaissent pendant la période de blessure



Ce programme universitaire vous donne l'occasion de vous exercer dans des environnements simulés, qui offrent un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner à des situations réelles"

03

Direction de la formation

L'un des aspects distinctifs de ce programme est l'équipe enseignante de premier ordre, composée de véritables références dans le domaine de la Nutrition et de la Diététique. Ces spécialistes ont des années d'expérience professionnelle derrière eux, où ils ont aidé de nombreux athlètes blessés à récupérer de manière optimale avec le soutien d'une supplémentation équilibrée. Ainsi, ces experts versent dans le matériel pédagogique de ce diplôme toutes les connaissances dont les pharmaciens ont besoin pour optimiser leur pratique quotidienne et élargir considérablement leur horizon professionnel.



“

Vous aurez accès à un syllabus conçu par un corps enseignant de renom spécialisé en Nutrition Sportive, ce qui vous garantira un apprentissage réussi”

Directeur invité international

Jamie Meeks a démontré tout au long de sa carrière son dévouement à la **Nutrition Sportive**. Après avoir obtenu son diplôme à l'Université d'État de Louisiane, elle est rapidement devenue célèbre. Son talent et son engagement ont été reconnus lorsqu'elle a reçu le prestigieux **prix du Jeune Diététicien de l'Année** décerné par l'Association Diététique de Louisiane, une réussite qui a marqué le début d'une carrière fructueuse.

Après avoir obtenu son diplôme de premier cycle, Jamie Meeks a poursuivi ses études à l'Université de l'Arkansas, où elle a effectué son stage en **Diététique**. Elle a ensuite obtenu une Master en Kinésiologie avec une concentration en **Physiologie de l'Exercice** à l'Université d'État de Louisiane. Sa passion pour aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel et son engagement infatigable en faveur de l'excellence font d'elle une figure de proue de la communauté sportive et nutritionnelle.

Ses connaissances approfondies dans ce domaine l'ont amenée à devenir la première **Directrice** de la **Nutrition Sportive** dans l'histoire du département athlétique de l'Université d'État de Louisiane. Elle y a développé des programmes innovants pour répondre aux besoins alimentaires des athlètes et les éduquer sur l'importance d'une bonne nutrition pour des **performances optimales**.

Par la suite, elle a été **Directrice** de la **Nutrition Sportive** pour l'équipe NFL des Saints de la Nouvelle-Orléans. À ce titre, elle veille à ce que les joueurs professionnels bénéficient des meilleurs soins nutritionnels possibles, en travaillant en étroite collaboration avec les entraîneurs, les soigneurs et le personnel médical afin d'optimiser les performances et la santé de chacun.

À ce titre, Jamie Meeks est considérée comme une véritable sommité dans son domaine, étant membre actif de plusieurs associations professionnelles et participant à l'avancement de la **Nutrition Sportive**. À cet égard, elle est également membre de l'**Académie de Nutrition et de Diététique** et de l'**Association des Diététiciens Sportifs Agréés et Professionnels**.



Mme Meeks, Jamie

- Directrice de la Nutrition Sportive, NFL New Orleans Saints, Louisiane, États-Unis
- Coordinatrice de la Nutrition Sportive à l'Université d'État de Louisiane
- Diététicienne agréée par l'Académie de Nutrition et de Diététique
- Spécialiste Certifiée en Diététique Sportive
- Master en Kinésiologie avec une spécialisation en Physiologie de l'exercice à l'Université d'État de Louisiane
- Diplôme en Diététique de l'Université d'État de Louisiane
- Membre de: Association Diététique de Louisiane, Association des Diététiciens du Sport Agréés et Professionnels, Groupe de Pratique Diététique de la Nutrition Sportive Cardiovasculaire et du Bien-Être

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Direction



Dr Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutritionniste dans des Clubs de Football Professionnels
- ♦ Chef du Département de Nutrition Sportive. Albacete Balompié Club SAD
- ♦ Chef du Département de Nutrition Sportive. Université Catholique de Murcie, UCAM Murcia Football Club
- ♦ Conseiller Scientifique. Nutrium
- ♦ Conseiller en Nutrition. Centro Impulso
- ♦ Chargé de cours et Coordinateur des études Postuniversitaires
- ♦ Doctorat en Nutrition et Sécurité Alimentaire. Université Catholique de San Antonio Murcia
- ♦ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique. Université Catholique de San Antonio Murcia
- ♦ Master en Nutrition Clinique. Université Catholique de San Antonio Murcia
- ♦ Académique. Académie Espagnole de Nutrition et de Diététique (AEND)



Professeurs

Dr Martínez Noguera, Francisco Javier

- ◆ Nutritionniste Sportif à CIARD-UCAM
- ◆ Nutritionniste Sportif à la Clinique Kinésithérapie Jorge Lledó
- ◆ Assistant de Recherche au CIARD-UCAM
- ◆ Nutritionniste Sportif au UCAM Murcia Football Club
- ◆ Nutritionniste au Centre SANO
- ◆ Nutritionniste Sportif au Club de Basket-ball UCAM Murcia
- ◆ Doctorat en Sciences du Sport de l'Université Catholique San Antonio de Murcia
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université Catholique de San Antonio de Murcia
- ◆ Master en Nutrition et Sécurité Alimentaire de l'Université Catholique San Antonio de Murcia

Dr Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutritionniste Sportive
- ◆ Nutritionniste. Ministère Colombien des Sports (Mindeportes)
- ◆ Conseillère Scientifique. Bionutrition, Medellín
- ◆ Enseignante en Nutrition Sportive au niveau du premier cycle
- ◆ Nutritionniste Diététicienne Université d'Antioquia
- ◆ Master en Nutrition dans l'Activité Physique et Sportive. Université Catholique de San Antonio Murcia

04

Structure et contenu

Grâce à ce programme, les pharmaciens acquerront une compréhension approfondie de la façon dont la Nutrition Sportive contribue positivement à la récupération des blessures. Le programme analysera les différentes phases de la Période de Blessure, en examinant des facteurs tels que l'apport énergétique et les changements qui se produisent au cours de cette étape. De même, le programme se penchera sur les Suppléments Sportifs les plus efficaces et innovants (tels que la Créatine ou les Oméga 3) pour la régénération des tissus. De cette manière, les diplômés identifieront les besoins alimentaires spécifiques des athlètes pendant leurs blessures et recommanderont les produits alimentaires les plus efficaces pour leur rétablissement.



“

Vous serez hautement qualifié pour recommander des plans nutritionnels qui favorisent la guérison des blessures et la régénération des tissus”

Module 1. Période de Blessure

- 1.1. Introduction
- 1.2. Prévention des blessures chez l'athlète
 - 1.2.1. Disponibilité énergétique relative dans le sport
 - 1.2.2. Conséquences sur la santé bucco-dentaire et les blessures
 - 1.2.3. Fatigue, nutrition et blessures
 - 1.2.4. Sommeil, nutrition et lésions
- 1.3. Phases de la blessure
 - 1.3.1. Phase d'immobilisation Inflammation et changements survenant au cours de cette phase
 - 1.3.2. Retour à la phase d'activité
- 1.4. Apport énergétique pendant la période de blessure
- 1.5. Apport en macronutriments pendant la période de blessure
 - 1.5.1. Apport en glucides
 - 1.5.2. Apport en graisses
 - 1.5.3. Apport en protéines
- 1.6. Apport de micronutriments particulièrement préoccupants pendant la blessure
- 1.7. Suppléments sportifs avec preuves pendant la période de la blessure
 - 1.7.1. Créatine
 - 1.7.2. Omega 3
 - 1.7.3. Autres
- 1.8. Lésions des tendons et des ligaments
 - 1.8.1. Introduction aux blessures des tendons et des ligaments Structure du tendon
 - 1.8.2. Collagène, gélatine et vitamine C. Peuvent-ils aider?
 - 1.8.3. Autres nutriments impliqués dans la synthèse du collagène
- 1.9. Retour à la compétition
 - 1.9.1. Considérations nutritionnelles lors du retour à la compétition
- 1.10. Des études de cas intéressantes dans la littérature scientifique sur les blessures





“

Vous atteindrez votre plein potentiel en tant que Pharmacien en vous spécialisant dans la Nutrition du Sportif en Période de Blessure du Sportif. Inscrivez-vous dès maintenant!”

05

Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

Découvrez Relearning, un système qui abandonne l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui nécessitent une mémorisation"

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basé sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les pharmaciens apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement au fil du temps.

Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du pharmacien.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les pharmaciens qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque cours. Ceci représente une véritable révolution par rapport à une simple étude et analyse de cas.



Le pharmacien apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage immersif.

Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Grâce à cette méthodologie, plus de 115.000 pharmaciens ont été formés avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. Cette méthodologie pédagogique est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps d'étudiants universitaires au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les pharmaciens spécialisés qui vont enseigner le cours, spécifiquement pour le cours, de sorte que le développement didactique est vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Techniques et procédures en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées en matière d'éducation, de l'avant-garde des procédures actuelles de soins pharmaceutiques. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

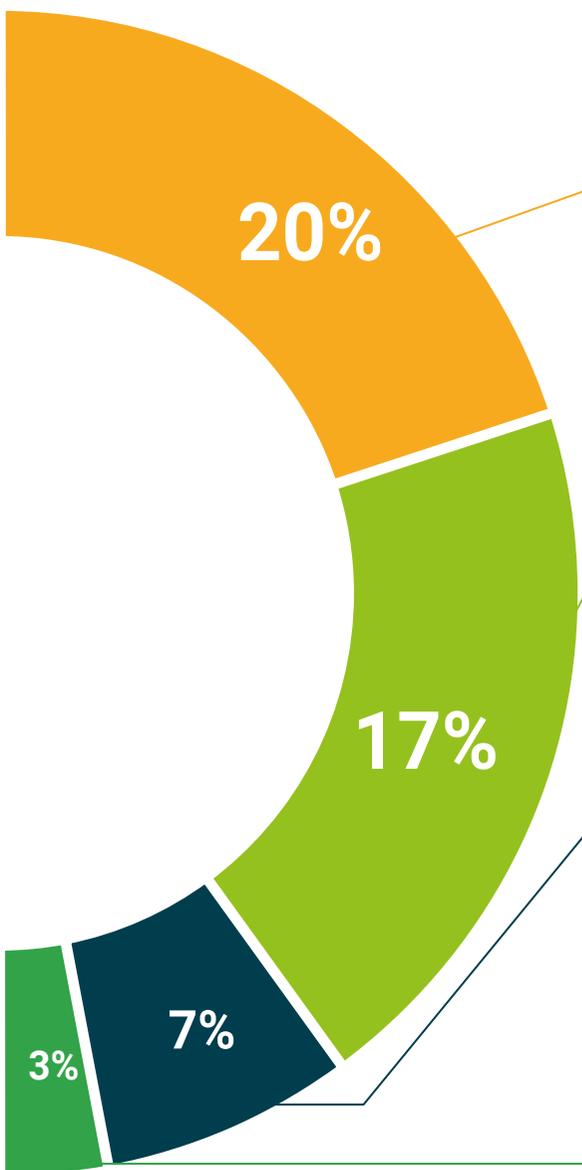
Ce système éducatif exclusif pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente des développements de cas réels dans lesquels l'expert vous guidera dans le développement de l'attention et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



06 Diplôme

Le Certificat en Nutrition du Sportif en Période de Blessure du Sportif pour Pharmaciens garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès
et recevez votre diplôme sans avoir à
vous soucier des déplacements ou des
formalités administratives”*

Ce **Certificat en Nutrition du Sportif en Période de Blessure du Sportif pour Pharmaciens** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Nutrition du Sportif en Période de Blessure du Sportif pour Pharmaciens**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 semaines**



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



Certificat

Nutrition du Sportif en
Période de Blessure du
Sportif pour Pharmaciens

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Nutrition du Sportif en Période de Blessure du Sportif pour Pharmaciens

