

Nutrition et micronutrition, piliers de la performance sportive

C'est un fait, un sportif consomme plus de nutriments que la population générale. En matière de nutrition sportive, rien ne doit donc être laissé au hasard. La performance et l'optimisation de la santé du sportif reposent sur 3 grands piliers :

- Un bon **entraînement**.
- Une nutrition et **complémentation en micronutriments** adaptées.
- Une **récupération** efficace.

LA MICRONUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

En nutrition du sport « classique », l'intérêt est généralement porté sur la prise de masse et l'aspect énergétique par l'apport de macronutriments : les sucres (**glucides**), les graisses (**lipides**) et les **protéines**, qui sont les principaux carburants de l'organisme.

La **micronutrition** quant à elle tient compte du **statut nutritionnel du sportif** : les **micronutriments** sont des petites molécules non énergétiques (vitamines, minéraux, oligoéléments) mais indispensables au bon fonctionnement de l'organisme puisqu'elles sont impliquées dans le **métabolisme et les réactions cellulaires**.

Nutriments et micronutriments sont normalement apportés par l'**alimentation**, mais dans certains cas les besoins peuvent être augmentés, d'autant plus que les pertes hydriques liées à l'effort (sueur, urine...) mais aussi le stress accentuent leur élimination !

Pour garantir un apport nutritionnel adapté à toute pratique sportive, **les compléments alimentaires complètent l'alimentation**.

ERGYSport, LA GAMME EXPERTE EN MICRONUTRITION SPORTIVE

La gamme ERGYSport a été développée avec des formulations exclusives pour répondre aux besoins nutritionnels de tous les sportifs. Elle les accompagne à chaque étape de leur pratique, de la préparation de l'effort jusqu'à la récupération :

3 étapes pour 3 états physiologiques et en conséquence, des besoins micronutritionnels différents apportés par les 3 familles de produits de la **gamme ERGYSport**.



Anticiper la perte minérale par l'apport de sels minéraux, vitamines et antioxydants.



Hydrater et faire le plein de glucides et d'énergie.



Réhydrater et désacidifier par l'apport de sels minéraux basiques.

ERGYSport,
DES PRODUITS CONFORMES
À LA LÉGISLATION
ANTIDOPAGE



En plus de l'obtention de la norme **AFNOR NF V 94-001**, ERGYSport a fait le choix de recourir à l'expertise de **Sport Protect**, labellisation tierce et indépendante. Les sites de production sont audités régulièrement, et chaque référence labellisée fait l'objet d'un suivi pour rester en conformité avec la législation antidopage.

Il nous est ainsi possible d'aller au bout de notre éthique sportive :

SE DEPASSER, SE RESPECTER
et participer activement, à notre niveau, à la lutte contre le dopage.

En savoir + : sport-protect.org

ERGYSport, UNE MARQUE DU LABORATOIRE NUTERGIA

Les produits de la gamme ERGYSport sont élaborés par le service Conception **du laboratoire français Nutergia, expert en micronutrition depuis plus de 30 ans**.

Ils répondent précisément aux besoins nutritionnels des sportifs, dans le respect de la santé de l'individu et de la naturalité des principes actifs.

► Envie d'en savoir plus ?



Découvrez l'interview de Claude Lagarde, fondateur du Laboratoire Nutergia, qui raconte la naissance de la gamme ERGYSport.