

# DISPONIBILITÉ DE L'ÉNERGIE

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

## Qu'est-ce que c'est ?

L'énergie (calories) consommée par les aliments moins l'énergie utilisée pour le sport

## Qu'est-ce qu'une disponibilité énergétique trop faible ?

L'énergie (calories) consommée par les aliments moins l'énergie utilisée pour le sport

## Fréquence ?

Dans les sports d'élite, une femme sur six & un homme sur vingt

## Conséquences ?

Pratiquement tout le corps et de nombreuses fonctions sont touchées: diminution des performances, dépression, fatigue chronique, etc.

## Traitement possible ?

Oui ! le soutien des experts est plus que recommandé

