NUTRITION MK

• EXCELLENCE & DISCRÉTION •

Forum athlètes vaudois
Suppléments nutritionnels

6 octobre 2026

MK-NUTRITION
Lancy Pont-Rouge



Photo: Valérie Grin Scardino

Dr Maaike Kruseman et
Eléa Hugentobler, diététiciennes

Spécialités
Nutrition sportive
Nutrition au féminin
Obésité et Gestion pondérale

Prestations
Bilans nutritionnels
Suivis ponctuels ou à l'année
Cours et conférences

drmaaikekruseman

Quels suppléments connaissez-vous?

NUTRITION

• EXCELLENCE & DISCRÉTION •

Y a-t-il d'autres suppléments que vous prenez régulièrement?

NUTRITION MK

• EXCELLENCE & DISCRÉTION •

Utiles ou Inutiles?

NUTRITION

• EXCELLENCE & DISCRÉTION •

Suppléments

Protéines







- Utiles si apports insuffisants
- Pas juste avant l'entrainement, ni pendant
- Entre 30' et 3 heures après le sport
- Excès inutile (ne donne pas plus de muscle) voir dangereux pour les reins chez les jeunes
- BCAA pas d'avantage supplémentaire à la whey
- Whey ou hydrolysat végétal ou caséine OK

Suppléments

Créatine



- Seulement dans des cas précis
- Prise de masse
- Sprints répétés (ou autres efforts intenses et brefs)
- Posologie et calendrier spécifique
- Augmente rétention d'eau (prise de poids et sensations bizarres)

Suppléments

Collagène



- Inutile (sauf de très rares cas)
- Pas d'effet documenté (sauf lésions tendineuses très spécifiques)

Suppléments

Magnésium



- Ne prévient pas les crampes
- Ne traite pas les crampes (sauf si carence)
- Excès fréquents (aliments + suppléments) → troubles digestifs

Suppléments

Caféine



- Ce n'est PAS de l'énergie
- Retarde fatigue MAIS empêche de dormir
- Plutôt déconseillé chez les jeunes (troubles cardiaques)
- A tester avec dosage progressif
- Attention: de nombreux aliments enrichis (energy drinks etc.)

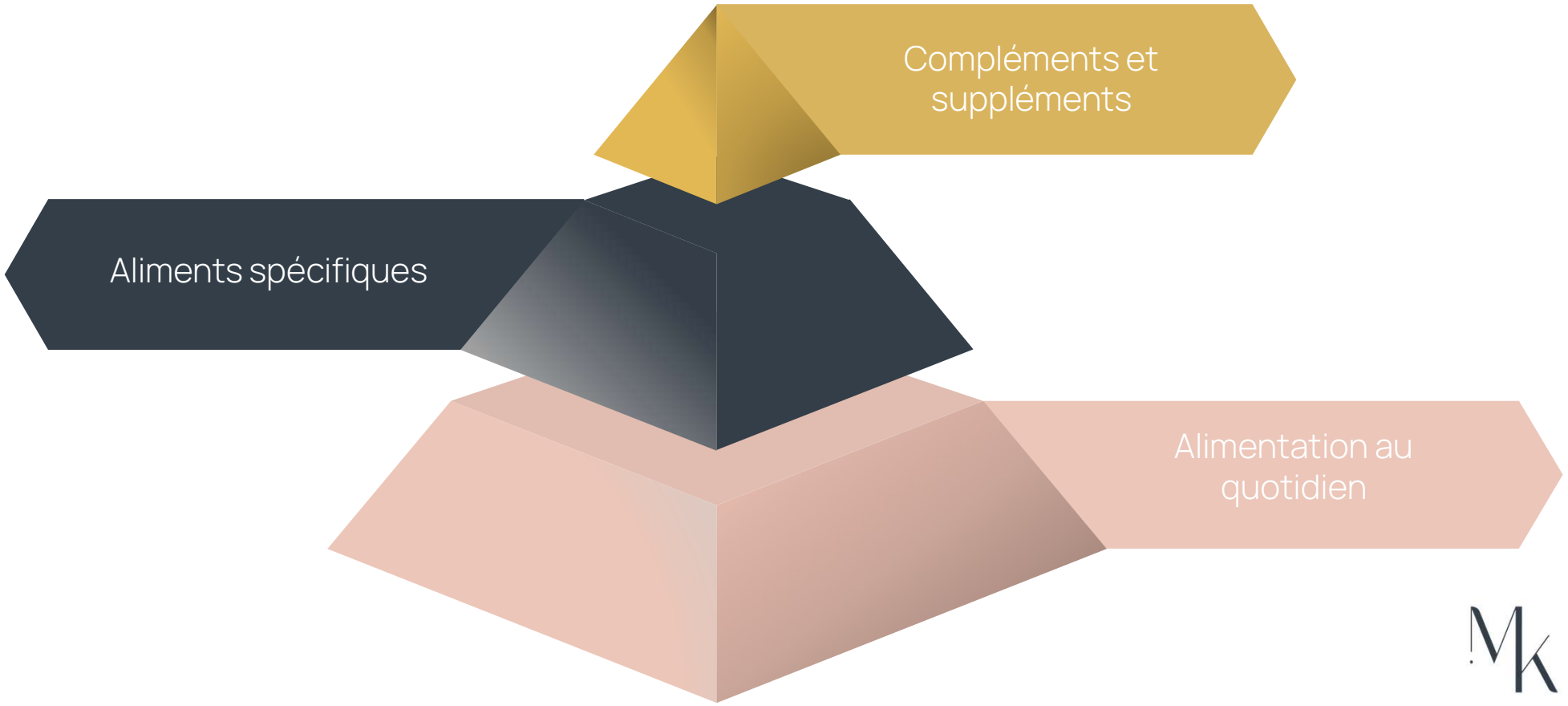
Risque de contamination (=dopage)

NUTRITION

• EXCELLENCE & DISCRÉTION •

Place des suppléments

Nutrition du sport



Vos questions

RETROUVEZ-NOUS:

@drmaaikekruseman
www.mk-nutrition.ch
info@mk-nutriton.ch

Demandez conseil à un-e diététicien-ne du sport (Label SSNS)
Pas à un « nutritionniste », ni à Instagram ou TikTok

NUTRITION Mk

• EXCELLENCE & DISCRÉTION •