

Nutrition sportive

Projet "Évaluation d'une intervention visant l'amélioration des connaissances et des pratiques alimentaires recommandées par les entraîneurs"

Les entraîneurs représentent une source d'information et d'influence importante pour les jeunes athlètes quant aux choix et aux comportements alimentaires. Cependant, la plupart des entraîneurs n'ont pas de formation en nutrition et leurs connaissances sont insuffisantes pour encadrer adéquatement les athlètes à cet égard. Plusieurs études ont démontré qu'une proportion importante de jeunes athlètes ont des apports alimentaires inadéquats ou non conformes aux recommandations de nutrition sportive. Cette problématique soutient le besoin d'éducation en nutrition des entraîneurs.

À cet égard, l'équipe de recherche des Drs. Vicky Drapeau et Benoît Lamarche a développé une intervention visant l'amélioration des connaissances en nutrition et des pratiques alimentaires recommandées par les entraîneurs de niveau secondaire. Cette intervention a été basée sur les résultats d'une première phase d'évaluation des connaissances en nutrition et des pratiques alimentaires recommandées par les entraîneurs de la région de Québec.

Dans le cadre de cette étude, un total de 41 entraîneurs d'athlètes de niveau secondaire de différents sports ont été assignés aléatoirement au groupe intervention ou au groupe de comparaison. Les deux groupes ont assisté à deux rencontres de 90 minutes d'une intervention basée sur un cadre théorique. Le groupe intervention a également reçu un algorithme visant à favoriser la prise de décision éclairée quant aux recommandations en nutrition sportive.

Les connaissances initiales en nutrition des entraîneurs étaient de 72 % pour le groupe intervention et de 70 % pour le groupe de comparaison. Après l'intervention, les connaissances en nutrition ont été augmentées de manière significative dans les deux groupes (82% dans le groupe intervention, 83% dans le groupe de comparaison). Au suivi 2 mois post-intervention, les entraîneurs du groupe intervention ont maintenu leurs connaissances en nutrition alors que les connaissances des entraîneurs du groupe de comparaison ont diminué de manière significative (82% pour le groupe intervention, 78% pour le groupe de comparaison). Durant la période de 2 mois post-intervention, les entraîneurs du groupe intervention ont émis significativement plus de conseils portant sur la nutrition sportive à leurs athlètes que les entraîneurs du groupe de comparaison (moyenne de 26 conseils pour le groupe intervention et de 10 conseils pour le groupe de comparaison). De plus, 87% des conseils émis par les entraîneurs du groupe intervention étaient adéquats comparativement à 46% pour les entraîneurs du groupe de comparaison.

Les résultats de l'étude démontrent que l'intervention, combinée à un outil (algorithme) favorisant la prise de décision éclairée quant aux recommandations de nutrition sportive, était efficace pour maintenir l'augmentation des connaissances en nutrition sportive des entraîneurs à long terme et pour aider les entraîneurs à émettre des conseils adéquats à leurs athlètes concernant la nutrition sportive. Une version Web de l'algorithme est

disponible sur le site Web d'Excellence sportive Québec-Lévis
(<http://www.esql.ca/algorithm-nutrition/>).

Organisme subventionnaire : Institut Danone du Canada

*Investigateur principal : Benoît Lamarche, Ph.D.
Professeur, École de nutrition, Université Laval
Titulaire, Chaire de recherche du Canada en nutrition et
santé cardiovasculaire.*

Co-investigateurs : Vicky Drapeau, Dt.P., Ph.D.

Véronique Provencher, Dt.P., Ph.D.