

**Abstract n° 144**

**Auteur :** Amélie OGER

**Titre :** « Rôle du médecin généraliste dans la prévention et le dépistage des erreurs diététiques chez les sportifs d'endurance ».

**Résumé :**

**Introduction :** Les sportifs d'endurance ont beaucoup d'idées reçues sur les pratiques alimentaires souvent non fondées. Devant l'absence de littérature et de recherche sur ce sujet, cette étude vise à identifier et discuter les raisons de la pratique d'idées alimentaires reçues.

**Matériel et méthode :** Une étude quantitative auprès de 545 sportifs d'endurance a été réalisée. La population étudiée intègre différents profils d'athlètes pratiquant principalement course à pied, cyclisme, triathlon.

**Résultats :**

Sur l'échantillon

- 76,88% d'hommes (moyenne d'âge : 38 ans),
- 47% des athlètes pratiquaient entre 3 à 4 séances par semaine, soit 4 à 8 heures de sport hebdomadaire.
- 88% pratiquent leur sport en compétition.

Sur les habitudes alimentaires

- 61,8% limitent leur consommation de viande rouge craignant la survenue de crampes (production de toxines);
- 18,97% limitent leur consommation de lait craignant les tendinopathies, 58,5% les troubles digestifs;
- d'autres idées alimentaires (boissons, alcool, bière, apports lipidiques...) sont abordées et apportent des renseignements intéressants sur les habitudes des sportifs d'endurance.

58,72% des athlètes ont une démarche alimentaire particulière pour pratiquer leur sport; 74,68% surveillent régulièrement leur poids, et à 70,49 % pour améliorer leur performance.

**Discussion :** De nombreuses idées alimentaires reçues étaient présentes chez ces sportifs. Une analyse documentaire approfondie a été effectuée pour chaque idée reçue et confrontée aux résultats du questionnaire permettant de mettre en évidence de nombreux écarts entre idées reçues des sportifs et les dernières recommandations. L'étude a permis de mettre en évidence que les sportifs d'endurance attachaient de l'importance à leur alimentation, en appliquant certaines idées alimentaires reçues, pour la pratique sportive et pour améliorer leurs performances.

**Conclusion :** Le médecin a donc un rôle important à jouer dans la prévention et le dépistage des erreurs diététiques commises pour que chaque sportif d'endurance puisse pratiquer son sport sans engager sa performance ni mettre sa santé en péril.

**Mots clés :** Médecin généraliste, Nutrition, Idées Alimentaires Reçues, Sportifs d'Endurance