

# Déclaration du comité spécialisé en sport et activité physique de l'EFAD sur le rôle du diététicien du sport

*Traduction Thérèse Libert, relecture Béatrice Carraz, AFDN, Novembre 2021*





## Déclaration du comité spécialisé en sport et activité physique de l'EFAD sur le rôle du diététicien du sport

### Le rôle du diététicien du sport

Le diététicien du sport est un diététicien qualifié avec une formation complémentaire et une expérience pratique dans la nutrition du sport, pour aider les athlètes à s'entraîner, à concourir et à récupérer<sup>1</sup>, à optimiser les performances en fournissant des stratégies, des conseils pratiques concernant la bonne utilisation des aliments et des boissons<sup>2</sup>. Il apporte une aide à l'athlète ainsi qu'à l'encadrement.

Une stratégie nutritionnelle appropriée dans le sport, étayée par des preuves scientifiques, est une des pierres angulaires de la performance et de la santé de l'athlète, car elle améliore le fonctionnement de l'organisme, détermine la couverture des besoins nutritionnels et énergétiques et aide à modifier la composition corporelle.

Le diététicien du sport donne des conseils et une éducation en matière de nutrition aux individus et aux équipes afin d'améliorer les performances, la santé et le bien-être des athlètes, qu'il s'agisse d'une pratique en compétition ou de loisir, à domicile et lors des déplacements.

Les principales responsabilités du diététicien du sport sont de traduire les dernières preuves scientifiques en matière de nutrition du sport en recommandations pratiques; de suivre et documenter les résultats des services de nutrition du sport; de soutenir les préparateurs physiques, les entraîneurs et les parents/soignants en matière de nutrition et de littéracie alimentaire; d'offrir une éducation nutritionnelle sportive pour les programmes de santé/bien-être, les équipes sportives et les groupes communautaires; et enfin de maintenir les compétences et les aptitudes requises pour la pratique professionnelle<sup>3</sup>.

### Conseils nutritionnels individuels<sup>4</sup>

- ▲ Il coordonne les soins nutritionnels en tant que membre d'équipes multidisciplinaires de médecine du sport/sciences du sport, les DTR et encadre les stagiaires en diététique.
- ▲ Il évalue les pratiques alimentaires, la composition corporelle et les besoins nutritionnels des athlètes pour leurs performances et leur santé.
- ▲ Il conseille les athlètes sur une nutrition optimale pour l'entraînement, la compétition, la récupération après l'effort, la gestion du poids et de la composition corporelle, l'hydratation et la supplémentation, en fonction de leurs besoins et des capacités individuelles pour rester en bonne santé et améliorer les performances.





- ▲ Il répond aux défis nutritionnels pour améliorer la performance, en travaillant de manière interdisciplinaire pour fournir un soin nutritionnel thérapeutique pour aider à gérer ou à traiter les maladies, y compris les troubles du comportement alimentaire.

## **Restauration collective et développement de menus<sup>4</sup>**

- ▲ Il coordonne/ gère la restauration des athlètes , en coordination avec les diététiciens de restauration collective , lorsque cela est possible, pour s’assurer que l’approvisionnement des denrées est adapté à leurs besoins et à la phase de leur performance
- ▲ Il coordonne la restauration et l'alimentation lors des déplacements.
- ▲ Il met en place et dispense une éducation nutritionnelle pour le personnel des services de restauration en coordination avec leurs diététiciens lorsque cela est possible.

## **Education nutritionnelle pour les équipes, les groupes, ou les programmes de bien-être<sup>4</sup>**

### **Développement professionnel<sup>4</sup>**

- ▲ Il contribue à enrichir la documentation des services de nutrition du sport, fournit et évalue l'efficacité des stratégies de nutrition pour atteindre les résultats souhaités à l'aide de la démarche de soins nutritionnels.
- ▲ Il maintient le niveau requis pour exercer et continue à se former.
- ▲ Il développe et met en place un plan d'évolution et de développement professionnel individualisé, en incluant la participation à des activités pour des organisations professionnelles, des ateliers, des séminaires et des programmes de développement
- ▲ Il se tient au courant des problèmes actuels d'alimentation, de nutrition, de santé et de recherche liés à la nutrition du sport.



## Références

1. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet.*, Mar 116(3), 501-528.
2. <https://www.sportsdietitians.com.au/sda-blog/recognising-one-of-sports-best-kept-secrets-accredited-sportsdietitians/> (SDA Sports Dietitians Australia)
3. <https://www.scandpg.org/scan/subgroups/sports-performance/sports-dietitian-job-description> (Academy of Nutrition and Dietetics)
4. Academy's Job Descriptions: Models for the Dietetics Profession, 2nd edition, 2008. American Dietetic Association, ISBN: 978-0-88091-420-8.



## A propos de la Fédération Européenne des Associations de Diététiciens (EFAD)

L'EFAD est la voix de 35 000 diététiciens européens.- plus de la moitié de la profession- c'est la seule organisation représentant les diététiciens dans toute l'Europe.

L'EFAD a été créé en 1978 et ses objectifs sont:

- ▶ Promouvoir le développement de la profession de diététicien.
- ▶ Développer la diététique à un niveau scientifique et professionnel dans l'intérêt commun des associations membres.
- ▶ Faciliter la communication entre les associations nationales de diététiciens et d'autres organisations - professionnelles, éducatives et gouvernementales.
- ▶ Encourager l'amélioration de la situation nutritionnelle de la population des pays membres en Europe

L'adhésion à l'EFAD est ouverte à toutes les associations nationales de Diététiciens des états membres de l'Union Européenne.

L'EFAD compte actuellement 31 associations membres qui représentent plus de 35.000 diététiciens dans 27 pays européens.

### La définition du diététicien par l'EFAD:

Les diététiciens en Europe sont reconnus<sup>1</sup> comme des professionnels de santé, ayant au moins un niveau licence. En utilisant des approches basées sur des preuves, les diététiciens travaillent de manière autonome<sup>2</sup> pour responsabiliser ou aider individus, familles, groupes et population à se procurer et choisir une alimentation adéquate, saine, goûteuse et durable.

Les diététiciens évaluent les besoins nutritionnels spécifiques au cours de la vie et les traduisent en conseils et/ou en traitements. Ceux-ci maintiendront, réduiront le risque ou rétabliront l'état de santé des individus ou encore soulageront l'inconfort dans les soins palliatifs. Au-delà des soins de santé, les diététiciens améliorent l'environnement nutritionnel pour tous au travers des instances gouvernementales, de l'industrie, du monde universitaire et de la recherche.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter: [www.efad.org](http://www.efad.org)

Contact: The European Federation of the Associations of Dietitians

[secretariat@efad.org](mailto:secretariat@efad.org)

[www.efad.org](http://www.efad.org)

<sup>1</sup> Dans certains pays d'Europe, les diététiciens sont enregistrés, dans d'autres leur titre est protégé

<sup>2</sup> Autonomie professionnelle: le droit et le privilège d'exercer des compétences professionnelles de façon indépendante sans la contribution d'autrui