

**h e d s**

Haute école de santé  
Genève

Filière Nutrition et diététique

Rue des Caroubiers 25  
CH-1227 Carouge

T +41 22 388 34 60  
F +41 22 388 34 50

diet.heds@hesge.ch  
www.hesge.ch/heds

## **[Discours nutritionnel des coachs de fitness francophones à travers les médias, en regard des recommandations]**

### **Travail de Bachelor**

**Ramponi Florine : 12657359**  
**Schneider Lucy : 12657391**

Directrice de TBSc: Vernay-Lehmann Laurence – chargée d’enseignement HES

Membres du jury: Carrard Isabelle – professeure HES  
Morend Anne-Catherine – diététicienne diplômée ES

**Genève, juillet 2015**



Les prises de position, la rédaction et les conclusions de ce travail n'engagent que la responsabilité de ses auteur-e-s et en aucun cas celle de la Haute école de santé Genève, du Jury ou du Directeur-trice de Travail de Bachelor.

Nous attestons avoir réalisé seul-e-s le présent travail, sans avoir utilisé d'autres sources que celles indiquées dans la liste des références bibliographiques.

[Juillet 2015]

[Ramponi Florine et Schneider Lucy]

## Remerciements

Nous tenons à remercier les différentes personnes qui ont participé à la réalisation de ce travail, d'une manière ou d'une autre. Pour leur suivi régulier et leurs remarques légitimes, nous remercions Laurence Vernay-Lehmann et Isabelle Carrard. Pour leurs conseils avisés, nous remercions Daniel K. Schneider, Magali Magistrale et Charlotte Fonjallaz. Et pour le travail de relecture et d'yeux éclairés, nous remercions Nina et Daniel K. Schneider, Raphaël Ramponi, ainsi que Coline, Eric et Mladenka Verly.

# Table des matières

<b>RESUME.....</b>	<b>5</b>
<b>LISTE DES ABREVIATIONS .....</b>	<b>6</b>
<b>1. INTRODUCTION .....</b>	<b>7</b>
<b>2. CADRE DE REFERENCE .....</b>	<b>8</b>
2.1 ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE EN SUISSE.....	8
2.2 RECOMMANDATIONS EN MATIERE DE SANTE .....	9
2.3 POPULATION DES COACHS .....	12
2.4 JUSTIFICATION D'UNE NOUVELLE ETUDE.....	16
2.5 QUESTION DE RECHERCHE.....	17
2.6 HYPOTHESES .....	17
<b>3. BUTS ET OBJECTIFS .....</b>	<b>18</b>
3.1 BUT.....	18
3.2 OBJECTIFS .....	18
<b>4. METHODES.....</b>	<b>21</b>
4.1 DESIGN .....	21
4.2 PROCEDURE ET DEROULEMENT.....	22
<b>5. RESULTATS .....</b>	<b>32</b>
5.1 CARACTERISTIQUES DE LA POPULATION.....	32
5.2 RESULTATS QUANTITATIFS.....	33
5.3 RESULTATS QUALITATIFS.....	40
<b>6. DISCUSSION.....</b>	<b>45</b>
6.1 RAPPEL DES RESULTATS SAILLANTS .....	45
6.2 MISE EN PERSPECTIVE PAR RAPPORT A LA LITTERATURE.....	46
6.3 HYPOTHESES CONCERNANT LA NON CONFORMITE DU DISCOURS NUTRITIONNEL AUX RECOMMANDATIONS .....	48
6.4 RISQUES ENTRAINEES PAR UN DISCOURS NUTRITIONNEL NON CONFORME AUX RECOMMANDATIONS .....	50
6.5 BIAIS, LIMITES ET POINTS FORTS .....	56
<b>7. PERSPECTIVES .....</b>	<b>57</b>
<b>8. CONCLUSION.....</b>	<b>58</b>
<b>9. LISTE DE REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....</b>	<b>59</b>
<b>10. ANNEXES.....</b>	<b>1</b>
ANNEXE I : FORMATIONS EN NUTRITION DES COACHS DE FITNESS DE SUISSE ROMANDE .....	1
ANNEXE II : PROTOCOLE DU TRAVAIL .....	1
ANNEXE III : RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES EN VIGUEUR EN SUISSE.....	1

## Résumé

**Contexte:** Le domaine du fitness, bien qu'en pleine expansion, reste peu étudié. Le but de cette étude est de documenter le contenu en nutrition du discours des coachs de fitness francophones, à travers les médias. La question de recherche est : quel est le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones à travers les médias en terme de macronutriments, hydratation et régime, en regard des recommandations nutritionnelles en vigueur en Suisse ?

**Méthode:** Le discours nutritionnel a été recueilli sous forme de propos en fonction de variables prédéfinies (macronutriments, hydratation, régime) et comparé aux recommandations de la Société Suisse de Nutrition et aux Guidelines de L'American College of Sport Nutrition, de l'International Olympic Committee et de l'International Society of Sport Nutrition. Trente-huit coachs de fitness francophones ayant émis 128 propos nutritionnels ont été sélectionnés dans l'un des médias suivants : Twitter®, YouTube®, Facebook®, sites de Google® et deux magazines.

**Résultats:** La majorité des propos récoltés étaient non conformes aux recommandations, sauf pour les variables lipide et hydratation. Un nombre différent de propos a été émis pour chaque variable. Les coachs recommandent les compléments alimentaires dans 95 % des propos récoltés (n = 19), une alimentation hypoglucidique dans 37 % des propos (n = 7), une alimentation hyperprotéinée dans 60 % des propos (n = 19). Des régimes restrictifs en terme de quantité ou de qualité sont recommandés par 74 % des coachs (n = 28).

**Conclusion:** Le discours nutritionnel non conforme aux recommandations présente de multiples risques pour les récepteurs du discours pouvant être amplifiés par le fait que le discours soit transmis à travers les médias, miroir déformant de la réalité. Les spécialistes de la nutrition, tels que les diététicien-ne-s, devraient assurer l'enseignement en nutrition des coachs de fitness. Des programmes de prévention pourraient être créés, afin de sensibiliser les récepteurs du discours à reconnaître l'information scientifique et à critiquer les médias.

**Mots clés :** *coach, fitness, discours, nutritionnel, médias, recommandations*

## Liste des abréviations

- ACSM : American College of Sports Nutrition
- AET : apport énergétique total
- CFC : certificat fédéral de capacités
- HEPA : Réseau suisse Santé et activité physique
- IFAS : école professionnelle internationale de formation fitness, wellness, nutrition et yoga
- IFDN : institut de formation diététique et nutrition
- IOC : International Olympic Committee
- ISSN : International Society for Sports Nutrition
- OFSPO : Office fédéral du sport
- OMS : Organisation mondiale de la Santé
- TCA : troubles du comportement alimentaire
- SSN : Société Suisse de Nutrition

# 1. Introduction

L'organisation mondiale de la Santé (OMS), dans sa stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé, définit que pour une bonne santé sur le long terme, l'activité physique et l'alimentation équilibrée doivent faire partie du quotidien de la population (1). Ainsi, près de 70 % de la population suisse âgée de 15 à 74 ans pratique un sport au moins une fois par semaine, dont 20 % se tournent vers le fitness. Le nombre de centres de fitness croit de 2 à 3 % chaque année offrant près de 6'500 emplois (2), dont une majorité de coachs de fitness. Pour répondre à la stratégie de l'OMS, ces derniers vont avoir un rôle de promoteur de la santé, à travers l'activité physique mais, également, l'alimentation.

Actuellement, la littérature ne fournit que peu de données sur les connaissances nutritionnelles des coachs de fitness. Il est alors intéressant de prendre connaissance de leur discours nutritionnel, afin d'identifier les conseils potentiellement transmis aux pratiquants de fitness. Les médias sont un support de transmission du discours, permettant d'atteindre une grande part de la population. L'alimentation recommandée par les coachs de fitness va-t-elle dans le sens des recommandations ?

Ce travail a pour but de réaliser une enquête afin de documenter le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones à travers les médias, en comparaison aux recommandations nutritionnelles en vigueur en Suisse. Pour mieux comprendre le contexte et la problématique, il est d'abord nécessaire d'étudier la pratique sportive en Suisse et l'intérêt de la population pour le domaine du fitness. Nous allons ensuite identifier les organismes de référence en Suisse afin de repérer les recommandations en matière d'activité physique et d'alimentation en vigueur. Nous allons de plus présenter la population des coachs, détailler le contenu en nutrition des formations en Suisse romande et justifier le choix des médias comme support d'analyse du discours des coachs. Et finalement, nous comparerons le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones aux recommandations de la Société Suisse de Nutrition et aux Guidelines réunissant les recommandations de l'American College of Sport Nutrition, de l'International Olympic Committee et de l'International Society for Sports Nutrition.

## 2. Cadre de référence

### 2.1 *Activité physique et santé en Suisse*

En 2014, 52 % de la population suisse de 15 à 74 ans déclare pratiquer une activité sportive plusieurs fois par semaine, soit 2.5 fois plus qu'en 1978 (3). Ces chiffres sont présentés dans « Le rapport Sport Suisse 2014 » fournissant un état des lieux de l'activité et de la consommation sportives de la population suisse (3). Parmi les 10 sports de prédilection en Suisse, le fitness fait partie des activités les plus fréquemment citées devant la randonnée, le cyclisme, la gymnastique, la natation et le football (3).

Le terme « fitness » est anglophone et se définit comme un « ensemble d'activités de mise en forme comprenant de la musculation, du stretching et du cardio-training » (4). Il se pratique principalement dans des centres de remise en forme qui « mettent à disposition du public des équipements, un environnement et des prestations d'encadrement visant à l'amélioration de la condition physique » (5). Cependant, le fitness peut également se pratiquer à domicile ou en extérieur puisque certaines activités ne nécessitent aucun équipement (course à pied, stretching...) ou que les pratiquants<sup>1</sup> peuvent facilement se procurer (tapis de sol, haltères).

Le fitness est pratiqué par 19.8 % de la population âgée de 15 à 74 ans, soit une évolution de 7.2 % par rapport à 2008 (3). La prévalence des adhérents dans une population âgée de 15 à 44 ans est de 25 à 30 % pour les femmes et de 20 à 25 % pour les hommes (3). Cette prévalence diminue dans la tranche d'âge de 45 à 74 ans : 12 à 20 % des femmes et 12 à 15 % des hommes (3). Parmi la population non-sportive, 7.1 % aimerait pratiquer une activité de fitness (3). Pour répondre à la demande, le nombre des centres de fitness est en constante augmentation, avec une évolution de 2 à 3 % chaque année (2). En 2012, la Suisse comptait 1013 centres de fitness (6) réunissant, en 2014, 16 % d'adhérents soit une personne sur six (augmentation de 14 % par rapport à 2008) (3). D'après les statistiques de la Fédération Suisse des centres de fitness (SFGV), le secteur fitness en Suisse, offre près de 6'500 emplois (2).

---

<sup>1</sup> Dans ce travail, les noms seront présentés au masculin mais engloberont également la terminologie féminine



Les motivations des pratiquants de fitness, en Suisse, ne sont pas connues. Ainsi, nous avons relevé les motivations de la population sportive suisse (15-74 ans) et sélectionné celles pouvant conduire à la pratique du fitness. La quasi totalité de la population sportive (98 %) considère comme important à très important le fait de pratiquer un sport pour améliorer sa santé, 92 % pour être en bonne forme physique et bien entraîné, 56 % pour améliorer son apparence et 49 % pour poursuivre des objectifs de performances personnelles (3). Ces motivations ont, ainsi, pour but majoritaire le maintien d'une bonne santé. Afin d'améliorer la santé de la population, des recommandations ont été émises par des organismes de références.

## ***2.2 Recommandations en matière de santé***

Ces recommandations sont établies majoritairement par des consensus d'experts travaillant pour des organismes reconnus (7). Dans le cas du sport et du fitness, deux types de recommandations nous intéressent : celles sur l'activité physique et celles concernant l'alimentation. En effet, l'OMS, dans sa stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé, définit que pour une bonne santé sur le long terme, l'activité physique doit être couplée à une alimentation équilibrée et inversement (1).

Dans un rapport publié en 2010, l'OMS établit des recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé (8). Elles sont orientées en terme de prévention primaire des maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, la surcharge pondérale ou le cancer (8). L'objectif est de diminuer le taux de sédentarité observé au sein de la population, « quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial [...] avec une incidence majeure sur la prévalence des maladies non transmissibles et la santé générale des populations » (8). Des recommandations minimales sont établies, par tranche d'âge, en terme de fréquence (nombre de fois), de durée, d'intensité (efforts accomplis) et de type d'activité (tableau 1) (8). Elles fournissent une indication « sur la relation dose-effet entre l'activité physique et les bénéfices qu'elle engendre pour la santé », tels qu'une amélioration de l'endurance cardio-respiratoire, de la forme musculaire et de l'état osseux, ainsi qu'une diminution du risque de maladies non transmissibles, de dépression (dès 18 ans) et de déclin cognitif (dès 65 ans) (8).

Les recommandations suisses sont identiques aux recommandations mondiales. En effet, le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa), en collaboration avec l'Office fédéral du sport (OFSP) se basent sur le rapport de l'OMS pour définir les recommandations d'activité physique en Suisse (9) (10) (11).

Tableau 1 : recommandations mondiales et suisses sur l'activité physique pour la santé selon l'âge, en terme de durée, fréquence, intensité et type d'activité

---

*5 à 17 ans*

Au moins 60 minutes par jour

Activité physique d'intensité modérée<sup>2</sup> à soutenue<sup>3</sup>, essentiellement sous forme d'endurance

---

*Dès 18 ans*

Au moins 150 minutes par semaine

Activité d'endurance d'intensité modérée

Ou

Au moins 75 minutes par semaine

Activité d'endurance d'intensité soutenue

Dès 18 ans, l'OMS précise encore que les bénéfices pré-cités peuvent être augmentés en allant jusqu'à 5 heures de sport hebdomadaire, correspondant à une « activité physique santé » (8).

En ce qui concerne les recommandations nutritionnelles, la Société Suisse de Nutrition (SSN) est l'organisme de référence en Suisse. Elle distingue deux catégories de sportifs. La première catégorie regroupe les sportifs amateurs « ayant une activité sportive occasionnelle ou régulière ne dépassant en moyenne pas 3 à 4 heures hebdomadaires » (12). Les recommandations alimentaires pour les sportifs amateurs correspondent à la catégorie des sportifs pratiquants une « activité physique santé » décrite par l'OMS (8).

---

<sup>2</sup> Entraînant un essoufflement sans transpiration systématique : marche rapide, vélo,... (9)

<sup>3</sup> Entraînant une accélération de la respiration et une transpiration par la stimulation du système cardio-vasculaire : jogging, VTT, natation... (9)

L'alimentation des sportifs amateurs est une alimentation équilibrée qui « ne nécessite aucun interdit » et qui « résulte simplement de la combinaison des aliments dans une juste proportion » (13). Il est ainsi recommandé de consommer quotidiennement 1 à 2 litres de boissons non sucrées par jour (et d'ajouter 0.4 à 0.8 litre par heure de sport), 2 portions de fruits et 3 portions de légumes, 3 portions de produits céréaliers, pommes de terre ou légumineuses, 3 portions de produits laitiers, 1 portion de viande, volaille, œuf ou tofu, 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale, 1 portion de fruits à coque non salés, 10 g de beurre ou margarine et 1 portion de sucreries, snacks salés ou alcool (12). La deuxième catégorie de sportifs sont ceux dont « les besoins énergétiques augmentent de façon significative à partir de 5 heures de sport hebdomadaires » (12). Ils doivent également se baser sur une alimentation équilibrée mais augmenter leurs apports en certains macronutriments : 1/2 portion de matière grasse supplémentaire par heure de sport, 1 portion supplémentaire de glucides complexes par heure de sport et 0,4 à 0,8 litre d'une boisson pour sportif dès une heure d'activité physique.

Dans ce travail, nous considérerons uniquement le discours nutritionnel des coachs de fitness destiné aux « sportifs amateurs », pratiquant une activité physique santé pour qui il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée.

Les coachs de fitness vont, potentiellement, jouer un rôle d'intermédiaire entre les recommandations et les pratiquants de fitness. En effet, dans la description du poste d'instructeur de fitness, ces derniers « sont en permanence à l'écoute de la clientèle pour répondre aux questions et dispenser des conseils » (14). Les assistants en promotion de l'activité physique et de la santé vont « aider la personne à mettre en œuvre un mode de vie sain (activité physique, relaxation, alimentation) » (15). Il est alors important de décrire la population des coachs de fitness, afin de savoir si eux-même ont accès aux recommandations nutritionnelles en vigueur.

## **2.3 Population des coachs**

### ***Origine et évolution de la profession***

Actuellement, le titre de « coach » n'est pas réglementé ni protégé. La Confédération suisse a établi une liste de professions et activités réglementées en Suisse, « sur lesquelles le droit fédéral pose des conditions quant à la formation des personnes qui souhaitent les exercer en Suisse » (16). Le terme coach ne faisant pas partie de la liste, n'importe qui peut offrir ses services sous cette appellation. Citons les propos de Jean-Yves Arrivé, psychosociologue, coach, membre titulaire et administrateur de la Société Française de coaching qui explique que « la pratique du coaching est relativement jeune et pas encore unifiée dans sa pratique comme dans sa théorie. Ceci explique l'abondance des définitions dont on dispose » (17).

Le terme de coach signifiant étymologiquement « coche », est apparu en Hongrie au XV<sup>ème</sup> siècle, désignant une voiture de transport conduite par le cocher (coachman) (18). A l'époque, ce dernier est considéré comme un simple valet ou serviteur. Au XVIII<sup>ème</sup> siècle, en Angleterre, le coaching évolue. Il est considéré comme le nouveau sport à la mode, acquérant de la valeur aux yeux de la population : « la conduite et la direction d'attelage est devenue un art et un sport pratiqué par la haute société » (18).

Le coaching moderne, en France, est introduit par Vincent Lenhardt qui le définit comme étant

l'accompagnement d'un responsable ou d'une équipe dans leur vie professionnelle [...] L'attitude que suppose le coaching [...] considère la personne ou l'équipe accompagnée dans son fonctionnement actuel mais plus encore dans son potentiel en train de se réaliser. Cette approche comporte à la fois une philosophie, une attitude, des comportements, des compétences et des procédures (19).

Ainsi, « le coaching se trouve à la croisée des sciences de la gestion [...] et de la psychologie » (18). Les différentes composantes mises en avant sont l'accompagnement, l'aide à la réalisation du potentiel et de la performance (18). Progressivement, le coach acquiert donc une fonction de conseiller. Le coach conseille alors l'individu dans sa globalité et dans différents domaines : professionnels, privés ou sportif. Le coaching sportif a été défini par Timothy Gallwey, en 1997, cité par John Whitmore qui met en avant le fait que « si l'on parvient à amener son élève à lever ou à contrôler les obstacles intérieurs qui l'empêchent d'atteindre son niveau optimum de performance, le potentiel naturel de cet élève se manifestera sans qu'il y ait besoin d'un apport technique extérieur » (20). En 1968, aux Etats-Unis, le Docteur Kenneth Cooper a inventé le concept de l'aérobic, précurseur du fitness (21). Dans les années 1980, le concept se développe en Europe, notamment en France (21). L'évolution du phénomène fitness a ainsi permis le développement de la profession de coach de fitness. Le lieu de pratique du fitness étant très étendu, les coachs sont visibles à différents endroits, autres que les simples centres. Dans ce travail, le terme « coach de fitness » sera donc utilisé pour décrire toute personne travaillant dans un centre de fitness ou donnant des conseils ciblés aux pratiquants de fitness, y compris en matière de nutrition.

Afin d'identifier les connaissances nutritionnelles des coachs de fitness, nous avons recherché les études portant sur le sujet.

### ***Recherche de littérature : connaissances nutritionnelles des coachs de fitness***

La recherche de littérature a permis de mettre en évidence que la population des coachs de fitness était peu étudiée. Nous avons relevé cinq études portant spécifiquement sur les coachs de fitness, dont deux évaluent leurs connaissances nutritionnelles :

*Connaissances nutritionnelles et pratiques de conseils des instructeur-trices des fitness de Genève (2004) (22)*

Cette étude transversale observationnelle a inclu 26 instructeurs de fitness travaillant dans 19 fitness de Genève, soit plus de la moitié des fitness de la ville (59 %). Vingt-trois instructeurs (89%) fournissaient des conseils en nutrition aux adhérents de fitness. Les grandes catégories de variables analysées, en lien avec la nutrition, étaient : énergie, macronutriments (protéines, glucides, lipides), micronutriments (vitamines, minéraux), hydratation, compléments alimentaires, croyances populaires. Les connaissances nutritionnelles étaient inadéquates chez 16 instructeurs (62 %).

*Sports Nutrition Knowledge and Practices of Personal Trainers (2013) (23)*

Il s'agit d'une étude qualitative incluant 129 instructeurs de fitness américains. Cent-dix-huit instructeurs (91.5 %) fournissaient des conseils nutritionnels à leurs clients. Les variables analysées, en lien avec la nutrition, étaient : protéines, lipides, glucides, hydratation, énergie. Les connaissances nutritionnelles étaient inadéquates chez 77 instructeurs (59.6 %). Par exemple, 62 instructeurs (48.1 %) ont faussement déclaré que la déshydratation débute au moment où l'athlète a un déficit de sa masse corporelle de plus de 10 % en eau alors que les recommandations préconisent de prévenir la perte d'eau de plus de 2 % de la masse corporelle. De plus, 90 instructeurs (69.8 %) reportent que leurs clients sont compliant à 25 % par rapport aux conseils fournis, conseils incorrects dans plus de la moitié des cas.

Ces deux études ont donc relevé une problématique par rapport aux connaissances nutritionnelles des coachs de fitness. Nous pouvons alors nous demander d'où proviennent ces connaissances nutritionnelles. Une revue systématique pilote, réalisée en 2010, a mis en évidence les différentes sources d'informations utilisées par les coachs de fitness pour améliorer leurs connaissances (24). Il semble que ces sources dépendent du niveau d'éducation des coachs. D'où l'intérêt de connaître le niveau de formation en nutrition des coachs de fitness. Nous avons décidé de répertorier celles de Suisse romande.

### **Contenu en nutrition des formations en Suisse romande**

Afin de répondre à l'augmentation croissante du domaine du fitness et à la demande des adhérents, de nombreuses formations pour devenir coach de fitness sont proposées. Nous avons sélectionné l'information disponible directement sur les sites internet des formations et, lorsqu'elles étaient incomplètes, avons contacté les responsables par e-mail.

Au total, 11 formations ont été répertoriées (annexe I). Quatre d'entre elles sont des formations de base au métier de coach sportif avec quelques cours en nutrition parmi l'ensemble de la formation. Nous recensons les instructeurs de fitness (cours dispensés par l'Ecole Club Migros (76) ou par l'école professionnelle internationale de formations fitness, wellness, nutrition et yoga (IFAS international) (77)), les assistants en promotion de l'activité physique et de la santé (certificat fédéral de capacités (CFC) (15)), les *personal trainer* (78) et les instructeurs de fitness avec brevet fédéral (formation supérieure pour les coachs ayant une expérience d'au moins 2 ans à temps plein comme instructeur de fitness) (14). Nous avons obtenu le contenu en nutrition de l'instructeur de fitness (Ecole Club Migros) qui reçoit 12 heures de formation en nutrition (macronutriments, micronutriments, hydratation et besoins énergétiques) (76). Nous avons ensuite répertorié 7 formations spécifiques en nutrition telles que coach en nutrition (79), coach en nutrition formé au logiciel Zone Vital Pro (80), conseiller en diététique et nutrition (77), nutrition anti-âge (77), formation continue en nutrition et activité sportive (82), ou encore des séminaires de spécialisation en nutrition pour les sportifs, coachs ou thérapeutes (80). Le nombre d'heures de nutrition varie de 7 à 136 heures. Le contenu varie des fondements à l'approfondissement de la nutrition (79), en passant par la diététique du cerveau (80), l'équilibre acido-basique (80) ou encore la création de plans alimentaires (80). La formation Bachelor en sciences du sport propose un module optionnel fournissant des notions en nutrition, à raison de 2 heures par semaine sur 1 semestre (82).

Le contenu en nutrition des différentes formations est donc très hétérogène et non uniformisé. Les coachs semblent également trouver des informations à partir de manuels, de réseautage avec les collègues, de revues scientifiques et de publications médiatiques (24). De plus, moins les coachs ont un niveau de formation élevé, plus ils se tournent vers les médias pour récolter de l'information (24).

### ***Les médias comme support de diffusion de l'information***

Les médias sont ainsi une source d'information pour les coachs de fitness qui souhaitent acquérir des connaissances supplémentaires. Ils peuvent également utiliser les médias comme support pour transmettre leurs propres connaissances, croyances et représentations sous forme de discours c'est-à-dire une « manifestation écrite ou orale d'un état d'esprit ; ensemble des écrits didactiques, des développements oratoires tenus sur une théorie, une doctrine etc. » (25). Le média, quant à lui, est défini comme un

moyen technique de transmission d'information de masse visant la plus grande quantité d'information possible à transmettre au plus grand nombre de personnes. Dans le sens commun, un média est considéré comme un support de transfert d'informations passant par des objets concrets tels que TV, radio, journaux, livres... et ayant une forme symbolique telle que l'oral, l'écrit, le visuel, l'auditif (26)

L'intérêt des médias comme support de diffusion de l'information est, donc, que le contenu est visible par le plus grand nombre et accessible à tous. La population qui aura accès à ce contenu sera appelé, dans notre travail, le récepteur (66).

### ***2.4 Justification d'une nouvelle étude***

Comme exposé précédemment, en une décennie, le domaine du fitness a évolué, en lien avec l'augmentation de la demande. La problématique relevée est vaste, de par le titre de « coach » de fitness non protégé, le contenu des formations en nutrition non uniformisé, les différentes sources que les coachs utilisent pour renouveler leurs connaissances et le fait que le pratiquant de fitness peut se référer au discours du coach pour s'informer. Les médias et le réseautage entre coachs permettent un échange et un partage d'information.

D'où l'importance de vérifier si le discours nutritionnel véhiculé par les coachs de fitness, à travers les médias, est conforme aux recommandations nutritionnelles en vigueur.



## **2.5 Question de recherche**

Suite à la problématique exposée, la question de recherche retenue est la suivante : **quel est le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones<sup>4</sup> à travers les médias, en terme de macronutriments<sup>5</sup>, hydratation et régime, en regard des recommandations nutritionnelles en vigueur en Suisse ?**

Les éléments permettant de clarifier la question sont les suivants (PICO):

- Population : coachs de fitness francophones
- Intervention : discours nutritionnel émis dans les médias
- Comparaison : recommandations nutritionnelles en vigueur en Suisse
- Outcome : macronutriments (protéine, lipide, glucide), hydratation, régime

## **2.6 Hypothèses**

Les hypothèses sont des outils permettant de répondre à la question de recherche.

### **Hypothèse n°1**

Le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones correspond aux recommandations nutritionnelles pour les variables glucide et hydratation, pour une population de sportifs amateurs (activité physique inférieure à 5 heures par semaine selon la SSN) en mettant en avant une alimentation normoglycémique et une hydratation optimale

### **Hypothèse n°2**

Le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones ne correspond pas aux recommandations nutritionnelles pour les variables protéine, lipide, complément alimentaire et régime, pour une population de sportifs amateurs en mettant en avant une alimentation hyperprotéinée, hypolipidique, additionnée par des compléments alimentaires, ainsi que des régimes spécifiques avec des aliments sains, aux propriétés extraordinaires ou détoxifiantes, des aliments malsains, néfastes pour l'organisme et donc des aliments autorisés ou interdits

---

<sup>4</sup> Nous choisissons d'analyser le discours des coachs francophones parce que le contenu médiatique, en Suisse, peut provenir d'autres pays francophones

<sup>5</sup> Les macronutriments comprennent les glucides, protéines et lipides

## **3. Buts et objectifs**

### **3.1 But**

Afin de répondre à notre question de recherche et à nos hypothèses, le but du travail est de comparer le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones aux recommandations nutritionnelles en vigueur en Suisse.

### **3.2 Objectifs**

Pour répondre au but, l'objectif général du travail est de réaliser une étude transversale ou enquête (27) portant sur le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones. Pour atteindre cet objectif, nous avons fixé des objectifs spécifiques et intermédiaires (tableau 2).

Tableau 2 : présentation des objectifs spécifiques et intermédiaires

### **Objectif spécifique n°1**

Du 1<sup>er</sup> mars au 10 mai 2015, recueillir le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones émis dans les médias, après la sélection des coachs grâce à un outil de sélection spécialement créé pour cette étude

---

### **Objectifs intermédiaires**

- Du 1<sup>er</sup> au 15 mars 2015, sélectionner les différentes catégories de médias (base de données), selon les statistiques d'audience relevées et au travers desquels les coachs de fitness émettent un discours nutritionnel
- Du 16 au 20 mars 2015, définir les variables à analyser permettant de définir des combinaisons de mots clés (englobant les variables) qui seront introduites dans chaque base de données pour sélectionner les coachs de fitness
- Du 21 au 31 mars 2015, à partir des variables pré-définies, créer un outil permettant de sélectionner les coachs de fitness dans les différentes catégories de médias sélectionnées
- Du 1<sup>er</sup> au 20 avril 2015, sélectionner les coachs de fitness, en entrant les combinaisons de mots-clés dans chaque base de données et à partir de l'outil de sélection créé
- Du 21 au 25 avril 2015, définir les termes qui nous amèneront à consulter les publications, en lien avec les variables à analyser (*ex : lecture de chaque publication comprenant les termes protéine, protidique, protéique...*) et identifier le contenu à recueillir grâce à un système de codage défini pour chaque variable (*ex : pour la variable protéine : recueil du contenu si exprimé en terme de g/kg/j ou de g/j ou de pourcentage de l'apport énergétique*)
- Du 21 avril au 10 mai 2015, recueillir les données du discours nutritionnel des coachs, à partir des variables et selon le système de codage définis

## **Objectif spécifique n°2**

Du 11 mai au 20 juin 2015, analyser le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones, en comparaison des recommandations nutritionnelles en vigueur en Suisse

---

### **Objectifs intermédiaires**

- Du 11 au 15 mai 2015, identifier les sociétés savantes émettant des recommandations d'activité physique pour la santé et celles émettant des recommandations nutritionnelles pour la population pratiquant une activité physique santé
- Du 16 au 20 mai 2015, identifier les recommandations d'activité physique santé (fréquence, type d'activité) et des recommandations nutritionnelles correspondant aux variables pré-définies, au travers des publications des sociétés savantes identifiées au préalable
- Du 21 mai au 20 juin 2015, comparer le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones aux recommandations nutritionnelles sélectionnées

## 4. Méthodes

Afin de répondre à la question de recherche et aux objectifs du travail, une méthodologie spécifique est proposée concernant la sélection des médias, le recueil des données et leur analyse.

### 4.1 Design

L'étude réalisée est une étude transversale, faisant partie des études d'observation de type descriptive (27), sans suivi dans le temps ni de comparaison entre différents groupes. L'utilisation des médias comme support de récolte de l'information a été justifiée précédemment. Ajoutons que ce support permet d'éviter les interactions avec la population des coachs de fitness et, ainsi, de récolter leur discours lorsqu'ils se positionnent en tant que coach et non pas en tant qu'interviewé. En effet, récolter le discours sous forme d'interview ou d'entretien pourrait entraîner différents risques de biais tels que l'effet d'attente, c'est-à-dire que « la personne répond ce qu'elle croit que l'on attend d'elle » ; le biais de type Hawthorne : l'interviewé est motivé à participer à l'enquête (28). Les coachs participant aux entretiens auraient pu être les mieux formés en nutrition et les plus capables de répondre à des questions précises ; la désirabilité sociale où l'interviewé souhaite donner une image positive de lui et, comme dans l'effet d'attente, va cibler son discours en fonction de l'intervieweur ; biais vers l'estime de soi : l'interviewé oriente ses réponses de façon à se valoriser ; la réaction de prestance où « l'enquêté adopte un comportement de façade au sens où il s'agit de « sauver la face » qui correspond à la crainte (ou peur) d'être mal jugé à travers ses réponses » (28). Cette attitude pourrait entraîner « la minimisation des opinions, la simulation-défensive, le refuge vers des stéréotypes » (28).

## 4.2 Procédure et déroulement

La procédure et le déroulement de notre travail s'inspire de la démarche analytique décrite par Jean De Bonville (29). L'auteur utilise les propos de Bernard Berelson pour définir l'analyse de contenu médiatique comme « une technique de recherche servant à la description objective, systématique et quantitative du contenu manifeste des communications » (30). De Bonville approfondit cette définition en explicitant ses différents termes (29) :

En tant que *technique*, l'analyse de contenu est une famille de procédés spécialisés servant à la collecte, à la description et au traitement des données. En tant que technique de *recherche*, elle aide à produire un savoir original, des connaissances nouvelles [...] elle sert à la découverte de réalités [...] pour être objectif, le procédé analytique doit être conçu de telle manière que des chercheurs qui répéteraient l'analyse dans les mêmes conditions parviendraient à des résultats semblables [...] l'analyste doit mettre en place des règles et des consignes, élaborer des catégories et des définitions qui garantissent la cohérence de l'opération [...] L'analyse de contenu est une **technique quantitative** au sens où elle vise au dénombrement ou à la mesure. Mesurer, c'est comparer une grandeur quelconque, contenue dans les messages, avec une autre grandeur [...] Dénombrer, c'est attribuer une fréquence à un phénomène, à une caractéristique ou à une catégorie quelconques présents dans les messages [...] toutes les analyses ne nécessitent pas une démonstration ou une vérification de type statistique, et, en ce sens, il y a une place pour une **approche qualitative** [...] L'analyse de contenu doit porter sur le contenu même du message, tel qu'inscrit sur un support physique [...] L'analyse de contenu est **transparente** [...] elle intervient toujours après *l'émission* des messages, ne modifie pas la situation observée [...] L'analyse de contenu se prête à l'étude de données non structurées [...] sur les messages tels que les formulent leurs auteurs [...] Parce que la technique est objective, plusieurs personnes peuvent faire simultanément l'analyse d'une partie des messages [...] Ces qualités font de l'analyse de contenu une technique attrayante [...] particulièrement pour l'étude du contenu des médias de masse

Ainsi, notre étude sera quantitative, en mesurant la fréquence de certaines variables dans le discours nutritionnel des coachs, comparé aux recommandations nutritionnelles. Elle sera également qualitative puisque certains propos ne sont pas quantifiables, mais intéressants de par leur spécificité. La « *transparence* » citée ci-dessus (29) permet de capter le discours des coachs lorsqu'ils se positionnent en tant que tel, évitant ainsi les biais liés à l'interview. La récolte du discours après son émission permet d'assurer l'objectivité du contenu.

Sachant que ce travail consiste en une démarche descriptive, la méthodologie est adaptée pour qu'elle corresponde au design de l'étude. Selon De Bonville, la démarche repose sur 17 étapes contenues dans 3 phases : 1) La préparation de l'analyse ; 2) La collecte de données ; 3) L'interprétation des résultats (29). Le terme d'analyse de contenu doit ici être compris comme étant « une famille de procédés servant à la collecte, à la description et au traitement des données » (29). La phase 3 s'intitulera dans cette étude « présentation des résultats ». Une phase 4 est ajoutée (discussion), comprenant les deux dernières étapes de la démarche.

### ***Phase n°1 : préparation de l'analyse du discours nutritionnel des coachs de fitness francophones***

#### ***Etape 1 : exploration du contenu ou « lecture libre »***

Cette étape a été réalisée avant même de définir la thématique finale du travail. Elle a permis de se renseigner de manière globale sur la population des coachs de fitness et de repérer quelques éléments à propos de leurs connaissances nutritionnelles. Elle a été effectuée lors de la réalisation du protocole de ce travail (annexe II).

#### ***Etape 2 : définition de la problématique, des objectifs et des hypothèses***

Tous ces éléments ont été définis dans le cadre de référence du travail. Pour information, nous avons formulé les hypothèses avant un entretien qualitatif réalisé auprès d'un coach de fitness, durant notre formation. Elles n'avaient pas pu être entièrement confirmées puisque testées sur un seul coach. Nous avons ainsi choisi de les reprendre pour cette étude.

### ***Etape 3 : choix de la technique de la description des résultats***

Le discours nutritionnel des coachs de fitness va être comparé aux recommandations nutritionnelles des organismes de référence en Suisse (annexe III)

- La SSN pour une population de sportifs amateurs pratiquant une activité physique régulière, inférieure à 5 heures par semaine (12) (31) (32) (33)
- Guidelines réunissant les recommandations de l'American College of Sport Nutrition (ACSM), de l'International Olympic Committee (IOC) et de l'International Society for Sports Nutrition (ISSN) (34). Nous avons inclu ces recommandations puisque certaines d'entre elles sont destinées à une population pratiquant une activité physique inférieure à 5 heures par semaine et que l'International Olympic Committee est un organisme de référence en Suisse

### ***Etape 4 : choix des variables***

Nous avons défini six variables relatives au contenu à analyser :

glucide, protéine, lipide, hydratation, complément alimentaire et régime

### ***Etape 5 : choix des documents et constitution du corpus***

Cette étape consiste à choisir les médias à partir desquelles les publications seront sélectionnées. Dans une publication présentant les aspects économiques des médias, l'Office fédéral de la santé publique expose que la population a un investissement financier différent, dans les médias, selon la catégorie d'âge (35). En effet, les individus, jusqu'à 44 ans, ont des dépenses supérieures pour les accès à internet que pour les journaux, alors que pour les 55 à 75 ans, la tendance s'inverse (35). Selon le PewResearchCenter, les individus de moins de 30 ans sembleraient utiliser internet comme première source d'information (36). Pour les 30 ans et plus, la recherche d'information via internet ne cesse d'augmenter (36). Etant donné que c'est dans la tranche d'âge des 15 à 44 ans que l'on recense le plus d'adeptes de fitness (3) et donc probablement de coachs de fitness, le média principal utilisé pour analyser leur discours nutritionnel sera internet. De plus, selon une publication de la revue médicale suisse parue en 2009 (37),



Internet est devenu en quelques années un média incontournable dans le domaine de la santé [...] De nombreux facteurs contribuent au succès de l'*internet médical*, parmi ceux ci : la quantité des informations disponibles, l'accessibilité à tout moment [...] la diversité de l'offre, les possibilités d'interactivité, l'anonymat relatif, la quasi-gratuité et le besoin de diversifier les sources d'information (37)

Selon des statistiques réalisées, en 2015, par Google® (38) et par Médiamétrie (organisme mandaté par les pouvoirs publics français afin de mesurer les audiences des principaux médias) (39), les sites internet les plus consultés par la population sont Google® en première position (38, 39), suivi de YouTube® et de Facebook® (38). Les données de ces sites vont donc être analysées. La base de données Twitter® sera également incluse, bien que située en 48<sup>ème</sup> position en France (39). Ce réseau social permet aux internautes de converser sur des thématiques spécifiques et est considéré comme « une grande volière » dans laquelle l'information est transmise en moins de 140 caractères (40). Ainsi, Twitter® permet de lire l'actualité rapidement ou d'émettre des messages clés.

Pour obtenir d'autres informations destinées à la population n'utilisant pas internet, deux magazines, un féminin et un masculin seront analysés. Même s'ils ne concernent pas la majorité des médias consultés, en 2008, 79 % de la population de plus de 15 ans résidante en Suisse, a lu au moins un magazine en 12 mois (41). Les magazines seront choisis au rayon sport d'un kiosque en Suisse romande.

La télévision ne sera pas sélectionnée puisque les émissions ne sont pas à la demande et les rediffusions sont généralement présentes sur YouTube®.

Les médias utilisés seront donc Internet (YouTube®, Facebook®, Twitter®, sites de la base de donnée Google®), et deux magazines.

### ***Etape 6 : sélection des coachs de fitness***

La sélection est effectuée par nous-mêmes, deux étudiantes en troisième année Bachelor Nutrition et diététique à la Haute Ecole de Santé de Genève. Des combinaisons de mots-clés sont formulées, à introduire dans chaque base de données Internet, afin d'englober les différentes variables :

- Coach fitness nutrition
- Coach fitness alimentation
- Coach fitness protéine glucide lipide hydratation
- Coach fitness régime
- Coach fitness complément alimentaire
- Coach fitness boisson
- Coach fitness hydratation
- Coach fitness glucide
- Coach fitness protéine
- Coach fitness lipide
- Coach fitness nutrition musculation

Notons que pour sélectionner les coachs à partir des sites de la base de données Google®, le mot « blog » sera ajouté pour de nouvelles combinaisons de mots clés :

- Blog fitness nutrition
- Blog fitness alimentation
- Blog fitness protéine lipide glucide hydratation
- Blog fitness régime
- Blog fitness complément alimentaire
- Blog fitness boisson
- Blog fitness hydratation
- Blog fitness glucide
- Blog fitness protéine
- Blog fitness lipide
- Blog fitness nutrition musculation

A partir de chaque combinaison, les cinq premiers liens seront consultés. En effet, selon les résultats d'une étude réalisée par Synodiance, « le taux de clic » sur la première page de Google® serait en moyenne de 22,9 % sur les 5 premiers versus en moyenne 6,9 % sur les 5 derniers (42). Nous avons choisi d'appliquer cette procédure pour l'ensemble des médias provenant d'Internet.

La première sélection des coachs se fera à partir des *critères d'inclusion* suivants :

- Média francophone (publication en français)
- Tenu par un coach de fitness (donnant des conseils sur le fitness et la nutrition et répondant aux questions des internautes)

Les *critères d'exclusion* sont:

- Média non francophone
- Non tenu par un coach (individu partageant son expérience sans donner de conseils)

Si la réponse « oui » peut être apportée aux deux critères d'inclusion, la deuxième sélection sera entamée. Le coach sera sélectionné si au moins une variable définie précédemment peut être repérée au sein de son discours (tableau 3).

Tableau 3 : sélection des coachs de fitness sur Internet

<b>Mots clés :</b>			
<b>Date de recherche :</b>			
Lien	1 <sup>ère</sup> sélection : « OUI » aux 2 critères		2 <sup>ème</sup> sélection : au moins 1 variable
	Média francophone	Discours prononcé par un coach de fitness	
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			

Les coachs apparaissant plusieurs fois dans les cinq premiers liens, en lien avec les différents mots-clés utilisés, ne seront sélectionnés qu'une seule fois.

Pour les magazines, comme les auteurs ne sont pas forcément indiqués, la sélection se fera si les textes sont écrits en français et qu'ils sont spécifiques au fitness.

#### **Etape 7 : sélection des articles et vidéos**

Pour chaque coach sélectionné à l'étape 6, chaque titre d'articles et de vidéos en lien avec la nutrition sera consulté. Les *critères d'inclusion* pour la sélection de ces articles et vidéos sont :

- Vidéo ou article datant de 2013, 2014 ou 2015, étant donné la vitesse à laquelle évoluent les informations. Si la vidéo ou l'article ne sont pas datés, c'est la date de la dernière mise à jour du média qui fera foi
- Titre de la vidéo ou de l'article comprenant un des termes suivants :
  - Protéine et dérivés : protéique, protidique
  - Glucide et dérivés : glucidique, sucre, hydrate de carbone
  - Lipide et dérivés et synonymes : lipidique, graisse, gras
  - Hydratation, boisson
  - Complément alimentaire
  - Régime, alimentation, nutrition, diététique, perte ou prise de poids

Les *critères d'exclusion* sont :

- Aucune indication de date
- Titre de la vidéo ou de l'article ne contenant pas un des termes cités ci-dessus

#### **Etape 8 : préparation matérielle du corpus**

Chacune de nous travaillera sur son ordinateur.

#### **Etape 9 : prétest**

Il permet de vérifier si le plan méthodologique est suffisamment clair pour sélectionner les données de façon similaire. A chaque étape de la sélection, chacune de nous catégorisera un même sous-échantillon puis nous comparerons les résultats.

## **Phase n°2 : recueil du discours nutritionnel des coachs de fitness**

### **Etape 10 : choix et formation des codeurs**

C'est nous-mêmes qui réaliserons le codage des données.

### **Etape 11 : sélection des propos**

Pour chaque article et vidéo sélectionné à l'étape 7, des propos seront recueillis. L'ensemble des propos correspond au discours nutritionnel. Pour les cibler, un système de codage est défini pour chaque variable :

- Glucide, protéine, lipide : exprimés en terme de g/kg/j ou de g/j ou de pourcentages de l'apport énergétique total (AET) ou de fréquence de consommation/j ou par repas
- Hydratation : exprimés en terme de litre ou décilitre ou centilitre ou millilitre ou verres ou bouteilles ou indication d'un type de boisson (eau, jus...)
- Complément alimentaire : utilisation recommandée ou non
- Régime : mise en avant d'aliments autorisés, préconisés, conseillés, à préférer, détoxifiants, sains ou d'aliments interdits, à éviter, néfastes, malsains, liste d'aliments, description d'un régime spécifique

Pour les variables glucide, protéine, lipide, l'hydratation et complément alimentaire, la sélection englobera tout le contenu correspondant au système de codage.

Pour la sélection du contenu en lien avec la variable régime, nous choisirons une spécificité nutritionnelle non conforme aux recommandations dans le discours de chaque coach et releverons les grandes thématiques. L'objectif est de mettre en évidence les spécificités d'un discours non conforme aux recommandations. Si certains coachs n'émettent que des propos conformes aux recommandations pour cette variable régime, nous les sélectionnerons mais ne les analyserons pas. Nous souhaitons simplement connaître le nombre de coachs total émettant des propos en lien avec les régimes pour calculer la fréquence des propos non conformes.

L'ensemble des données sera récolté dans un tableau (tableau 4).

Tableau 4 : Recueil de données (citation du discours nutritionnel des coachs)

Citation du discours nutritionnel
Protéine
Glucide
Lipide
Complément alimentaire
Hydratation
Régime

**Etape 12 : mesure de fidélité**

Etant donné que le prétest validera le fait que nous collecterons les données de la même manière, cette étape ne sera pas traitée par manque de temps.

**Etape 13 : compilation des données**

Cette étape permettra d'effectuer « la somme des observations afin de déterminer l'effectif et la fréquence des catégories » (tableau 5).

Tableau 5 : compilation des données

Variable 1 : protéine	Discours correspondant aux recommandations nutritionnelles		
	Oui	Non	
		En-dessous	En-dessus
Coach 1)			
Coach 2)			
...			
Total publications	X publications	Y publications	Z publications
% du total	X %	Y %	Z %

Pour les résultats quantitatifs (variables protéine, glucide, lipide, complément alimentaire et hydratation), nous allons comparer le discours aux recommandations.

Pour les résultats qualitatifs (variable régime), les grandes thématiques non conformes aux recommandations seront relevées.

### ***Phase n°3 : présentation des résultats***

#### ***Etape 14 : traitement statistique***

Les statistiques permettront de décrire des tendances, par rapport aux recommandations.

#### ***Etape 15 : sélection et présentation des résultats significatifs***

Dans un premier temps, nous allons décrire la population des coachs de fitness inclus dans l'étude en fonction du sexe et du nombre de coachs par média. Puis, nous présenterons le nombre de coachs ayant émis un propos en fonction de chaque variable.

Pour les résultats quantitatifs et la comparaison du discours aux recommandations, nous présenterons les résultats sous forme d'histogramme. Ce graphique sera réalisé pour chaque variable avec, d'un côté le nombre de propos correspondant aux recommandations et de l'autre ceux ne correspondant pas. Pour les résultats qualitatifs, nous citerons les propos de certains coachs après avoir regrouper l'ensemble des propos sous forme de thématiques.

### ***Phase n°4 : discussion***

#### ***Etape 16 : communication des résultats***

Cette étape vise la synthèse les résultats et l'exposition des perspectives du travail. Il s'agira de discuter des résultats en fonction de la problématique et de les élargir à l'échelle internationale (littérature scientifique).

#### ***Etape 17 : évaluation de la validité de l'analyse***

Cette étape consiste en la présentation des limites rencontrées, lors de l'application de la méthodologie.

## 5. Résultats

### 5.1 Caractéristiques de la population

Au total, le discours nutritionnel de 38 coachs a été analysé. Le tableau 6 présente les nombre de coachs en fonction du sexe et par média.

Tableau 6 : caractéristiques de la population des 38 coachs de fitness francophones

---

#### Sexe

Hommes :	24	(63 %)
Femmes :	6	(16 %)
Equipe mixte :	3	(8%)
Pas d'indication :	5	(13 %)

---

#### Nombre de coachs par média

Google ®:	15	(39.5 %)
YouTube ®:	14	(37 %)
Facebook ®:	4	(10.5 %)
Twitter ®:	3	(8 %)
Magazines :	2	(5 %)



## **5.2 Résultats quantitatifs**

### **Variables abordées**

Afin de visualiser la tendance générale, nous avons recensé le nombre de coachs ayant émis un propos en fonction de chaque variable: protéine, glucide, lipide, complément alimentaire, hydratation (tableau 7). Les sujets abordés, par plus de la moitié des coachs sont, dans l'ordre décroissant, les protéines et les compléments alimentaires. Les glucides, les lipides et l'hydratation sont abordés par moins de la moitié des coachs. Pour information, le discours concernant la variable régime est analysé sous la partie « résultats qualitatifs ».

Tableau 7 : nombre de coachs ayant émis au moins un propos selon chaque variable

---

38 coachs

Protéine:	24	(63 %)
Glucide :	17	(45 %)
Lipide :	13	(34 %)
Compléments alimentaire :	20	(53 %)
Hydratation :	10	(26 %)

### **Discours nutritionnel des coachs de fitness comparé aux recommandations**

Comme exposé dans la méthodologie, le discours nutritionnel des coachs correspond à l'ensemble des propos émis. Ce sont ces propos qui sont comparés aux recommandations. A la base, les propos concernant chaque variable sont classés conformes ou non conformes par rapport aux recommandations (figures 1 à 6). Pour rappel, ils sont considérés comme conformes s'ils correspondent aux recommandations de la SSN (12) (31) (32) (33) ou aux Guidelines de l'ACSM, du CIO et de l'ISSN (34) (annexe III). Pour les variables protéine, glucide, lipide, hydratation, lorsque les propos sont non conformes aux recommandations, nous spécifierons s'ils sont inférieurs ou supérieurs, afin de pouvoir répondre aux hypothèses. Pour la variable complément alimentaire, il s'agit seulement de répondre si le discours est conforme ou non.

Certains coachs ont émis deux voire trois propos contradictoires par rapport à une même variable (double et triple discours). Les propos sont considérés contradictoires lorsqu'ils ne sont pas classés dans la même catégorie, c'est-à-dire qu'un propos est conforme et un autre est non conforme. Cependant, si, par exemple, 3 propos d'un même coach sont conformes aux recommandations, pour une même variable, nous l'avons considéré comme étant 1 seul propos<sup>6</sup> (simple discours). Si nous considérions qu'il s'agissait de 3 propos différents, les résultats seraient faussés. En effet, nous pouvons imaginer que lorsqu'un coach émet un propos non conforme aux recommandations, il est probable que d'autres de ses propos soient non conformes. Par contre, il est intéressant de relever les doubles et triples discours inattendus. Ainsi, pour les 38 coachs, nous avons répertorié 97 propos (tableau 8), que nous avons comparés aux recommandations.

Tableau 8 : nombre de propos en fonction de chaque variable

---

*97 propos*

Protéine :	32	(33 %)
Glucide :	19	(19.5 %)
Lipide :	15	(15.5 %)
Complément alimentaire :	20	(20.5 %)
Hydratation :	11	(11.5 %)

---

<sup>6</sup> Exemple : un des coachs a émis 2 propos pour la variable protéine. Les 2 propos étaient non conformes aux recommandations. Nous avons considéré qu'ils s'agissait d'un seul propos classé « non conforme ». Un autre coach a émis 2 propos pour la variable protéine, 1 conforme aux recommandations, l'autre pas. Nous avons considéré qu'il s'agissait de 2 propos différents

### **Variable protéine**

La variable protéine a été abordée par 24 coachs et 32 propos ont été relevés. En effet, sur les 24 coachs, 17 coachs ont émis un simple discours (71 %), 6 coachs ont émis un double discours (25 %) et 1 coach un triple discours (4 %).

Sur 32 propos, 21 sont non conformes aux recommandations (66 %) et 11 propos sont conformes (34 %) (figure 1). Parmi les propos non conformes, 2 sont inférieurs (6.5 %) et 19 sont supérieurs aux recommandations (59.5 %). Ainsi, une alimentation hyperprotéinée est mise en avant dans près de 60 % du discours relevé. Les coachs qui recommandent une alimentation hyperprotéinée conseillent un apport en protéines allant de 1.3 à 4g/kg/jour et de 21 à 30 % de l'AET en comparaison des recommandations qui préconisent un apport de protéines 0.8 à 1.2g/kg/jour ou 10 à 20 % de l'AET.

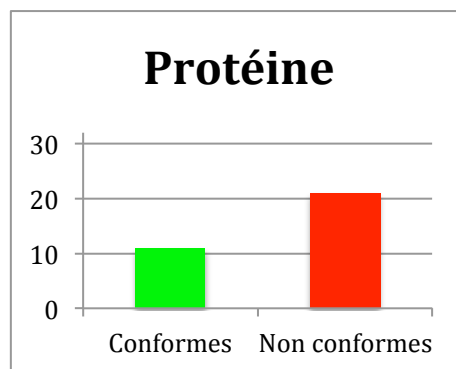


Figure 1 : nombre de propos conformes et non conformes aux recommandations pour la variable **protéine**

### **Variable glucide**

La variable glucide a été abordée par 17 coachs et 19 propos ont été relevés. Quinze coachs ont émis un simple discours (88 %) et 2 coachs ont émis un double discours (12 %).

Sur 19 propos, 12 sont non conformes aux recommandations (63 %) et 7 sont conformes (37 %) (figure 2). Parmi les propos non conformes, 7 sont inférieurs (37 %) et 5 sont supérieurs (26 %) aux recommandations. Les coachs dont le discours met en avant une alimentation hypoglucidique recommandent que les glucides couvrent 40 à 44 % de l'AET, certains préconisent parfois des « jours sans glucides » ou encore « une réduction ou suppression des féculents » si aucune activité physique n'est effectuée. Les coachs dont le discours met en avant une alimentation hyperglucidique recommandent 58 à 60 % de l'AET ou 6g/kg/jour, alors que les recommandations préconisent un apport en glucides de 3 à 5g/kg/jour ou de 45 à 55 % de l'AET.

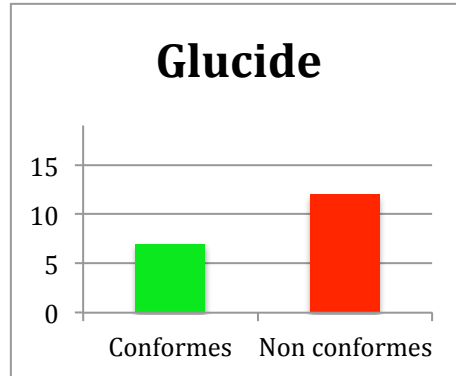


Figure 2 : nombre de propos conformes et non conformes aux recommandations pour la variable **glucide**

### **Variable lipide**

La variable lipide a été abordée par 13 coachs et 15 propos ont été relevés. Onze coachs ont émis un simple discours (85 %) et 2 coachs ont émis un double discours (15 %).

Sur 15 propos, 10 sont conformes aux recommandations (66.5 %) et 5 sont non conformes (33 %) (figure 3) dont 2 sont inférieurs aux recommandations (13.5 %) et 3 sont supérieurs (20 %). Les apports en lipides mis en avant dans le discours des coachs, pour une alimentation hypolipidique, vont de 10 à 15 % et les apports en lipides correspondant à une alimentation hyperlipidique vont de 35 à 40 %, alors que les recommandations sélectionnées préconisent un apport en lipides de 15 à 35 % de l'AET.

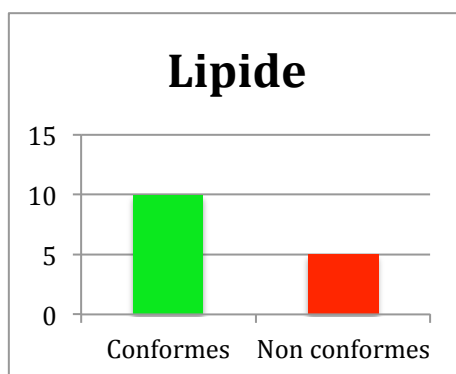


Figure 3 : nombre de propos conformes et non conformes aux recommandations pour la variable **lipide**

### **Variable complément alimentaire**

La variable complément alimentaire a été abordée par 20 coachs et 20 propos ont été relevés. Aucun d'eux n'a émis de double discours.

Sur les 20 propos, 19 sont non conformes aux recommandations (95 %), c'est à dire que les coachs recommandent l'utilisation de compléments alimentaires. Seul 1 propos est conforme aux recommandations (5 %), à travers lequel le coach ne recommande pas l'utilisation des compléments alimentaires (figure 4).

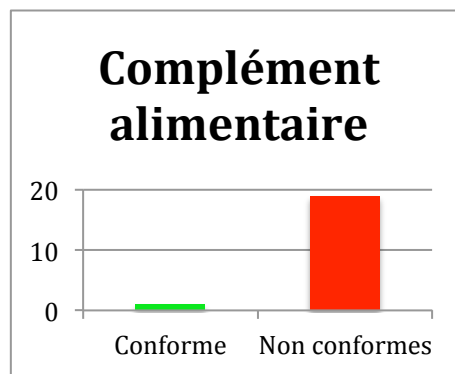


Figure 4 : nombre de propos conformes et non conformes aux recommandations pour la variable **complément alimentaire**

### **Variable hydratation**

La variable hydratation a été abordée par 10 coachs et 11 propos ont été relevés. Neuf coachs ont émis un simple discours (90 %) et un coach a émis un double discours (10 %).

Sur les 11 propos, 8 sont conformes aux recommandations (73 %) et 3 sont non conformes (27 %) (figure 5) dont 1 est inférieur (9 %) et 2 sont supérieurs (18 %). Un des coachs explique dans son discours qu'il est recommandé de boire « 1 litre d'eau par 20 kilos de poids de corps », un autre recommande « 0.5 à 1 litre par 20 minutes d'activité physique » alors que les recommandations préconisent un apport hydrique de 1 à 2 litres par jour avec un ajout de 0.4 à 0.8 litre par heure de sport.

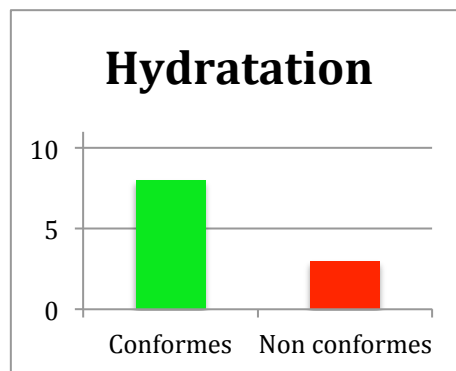


Figure 5 : nombre de propos conformes et non conformes aux recommandations pour la variable **hydratation**

### **Synthèse des résultats quantitatifs**

Ainsi, plus de la moitié des propos sont non conformes aux recommandations pour les variables protéine (66 %), glucide (63 %) et complément alimentaire (95 %). Plus de la moitié des propos sont conformes aux recommandations pour les variables lipide (66.5 %) et hydratation (73 %). Globalement, 62 % des propos sont non conformes aux recommandations (n = 60) et 38 % des propos sont conformes (n = 37).

### **5.3 Résultats qualitatifs**

#### ***Thématiques***

Trente-et-un coachs ont émis des propos concernant la variable régime dont 28 (74 %) ont émis au moins un propos non conforme aux recommandations. Nous avons donc sélectionné un propos non conforme spécifique dans le discours de chacun de ces 28 coachs et relevé trois grandes thématiques (tableau 9). Certains propos spécifiques ont été regroupés dans la même sous-catégorie parce que présentés différemment par chaque coach. Lorsque c'est le cas, le nombre de coachs est précisé. Sans précision, seul un coach a émis un propos dans la sous-catégorie.

Tableau 9 : grandes thématiques et sous-catégories relevées dans le discours des coachs de fitness

---

#### *Mode alimentaire spécifique*

- Régime Zone
- Anabolisant
- Fodmaps
- Régime des 5 jours
- Paléo

---

#### *Aliments miracles, interdits ou néfastes*

- Amaigrissants/brûleurs de graisses (3 coachs)
- Anti-inflammatoires (2 coachs)
- Jugés néfastes (3 coachs)
- Index glycémique
- Légumes (2 coachs)

---

#### *Gestion alimentaire*

- Plans alimentaires (5 coachs)
- Restriction/contrôle calorique (6 coachs)
- Compulsion



### **Mode alimentaire spécifique**

Un des coachs met en avant le **régime zone** avec une nouvelle unité de mesure : les blocs où « un bloc est égal à 7g de protéines, 9g de glucides et 1.5g de gras ». Il précise que l' « on va déterminer combien de blocs on doit manger par jour » et propose une formule de calcul « Base (en blocs) = (MasseMaigre(lbs) x RatioActivité)/7 ». Selon lui « il faut 7g de protéines par livres de poids de corps pour entretenir (et améliorer) la masse musculaire maigre ». En transformant l'unité de mesure (lbs) en kilogrammes, cela représente 14g/kg/jour de protéines. Ensuite, pour réduire l'AET, le coach propose de diminuer, progressivement, les blocs de glucides. Il précise que « cette adaptation du régime Zone n'est pas viable à long terme, elle est uniquement destinée à prendre de la masse rapidement ». Dans la même lignée, un autre coach propose un **régime anabolisant** en conseillant de renoncer aux glucides pendant 5 à 6 jours, afin de remplir les réserves musculaires rapidement. Dans un article du magazine féminin inclu, le **régime « Fodmaps »** est recommandé pour un « ventre zen », selon le titre de l'article. Les Fodmaps sont décrits comme des mono-oligo et disaccharides fermentescibles par les bactéries coloniques (traduction libre). Le principe est de « supprimer tous les aliments riches en fodmpas [...] pendant 6 semaines au moins. Puis petit à petit, on réintroduit ces aliments un par un pour identifier ceux qui posaient réellement un problème ». Quant au **régime paléo**, il est présenté comme le « meilleur régime » offrant une « alimentation variée, équilibrée et bonne pour la santé ». La pyramide paléo est composée de 3 étages. A sa base, les produits carnés. L'étage du milieu est réservé aux fruits et légumes et l'étage supérieur aux fruits à coque et aux baies. Certains aliments sont donc proscrits de ce régime : les aliments céréaliers, les produits laitiers et tous les aliments transformés. Enfin, le **régime des 5 jours** préconise une gestion de la glycémie qui « vous permettra d'éliminer vos envies pour les aliments malsains tels que le sucre, l'amidon, la caféine et l'alcool ».

### ***Aliments miracles, interdits ou néfastes***

Les propos de certains coachs mettent en avant des **aliments « brûleurs de graisse »** ou **amaigrissants** notamment « la cannelle [...] l'aubergine [...] les légumes verts [...] le son d'avoine [...] l'ananas [...] le citron [...] le pamplemousse [...] les pommes [...] les protéines [...] la caféine ». Pour un coach « le thé vert permet de favoriser la fonte des graisses » alors que, pour un autre le thé vert est « bon pour le cerveau, pour maigrir et c'est un anti-âge ». Il conseille de consommer deux à trois fois par jour du thé vert. Les deux autres aliments qu'il préconise sont le citron « détox et amincissant » et le vinaigre de cidre « riche en pectine qui permet la sensation de satiété [...] acide acétique dans ce vinaigre qui est brûleur de graisse ». Dans certains propos, les coachs parlent d'aliments « à éviter » ou à « consommer modérément » pour un effet **anti-inflammatoire** ou **anti-douleur**. Un coach conseille d'éviter « les sucres et farines [...] le lactose contenu dans le lait contient un allergène qui déclenche des réactions inflammatoires ». Cette éviction permettrait de « réduire voir même soigner ces désagréments (réactions inflammatoires: acné, fatigue, douleurs digestives, eczéma, douleurs articulaires) ». De plus, boire de l'eau gazeuse après l'effort permettrait « d'enlever l'acide lactique produit pendant l'effort ». D'autres coachs **jugent néfastes** la consommation de certains aliments et recommandent, par exemple, une réduction de la consommation des pâtes : « deux fois par semaine maximum ». Un coach affirme que certains aliments « ne sont pas adaptés pour être consommés systématiquement tous les jours dans un « objectif fitness » ». Il s'agit de : « muesli, jus de fruits, barre de céréales, fruits secs, yaourts aux fruits etc ». Certains coachs parlent même de « suppression » ou de « réduction au maximum » de « gluten [...] produits laitiers [...] des viandes et poissons [...] petit déjeuner express le matin ». Selon les propos d'autres coachs, les **légumes** doivent être consommés en grande quantité « 1 kg de légumes par jour » ou encore « 300-500g de légumes par repas ». Enfin, un coach oriente son discours en fonction de **l'index glycémique** (IG) des aliments. En effet, pour lui les « IG faibles sont intéressants [...] IG élevés sont considérés à éviter [...] ». Sur une journée, l'ensemble des aliments consommés doit resté dans un seuil de Charge Glycémique (CG) compris entre 80 et 120 ».

## **Gestion alimentaire**

Plusieurs coachs proposent des **plans alimentaires**. Un coach qualifie de « parfaits » les repas qu'il propose et détaille une journée complète : « Le petit déjeuner parfait [...] 2 à 6 blancs d'œuf et 2 oeufs entiers 1 portion de semoule (50g) 1 banane 525 calories, 35 g de protéines, 59 g de glucides, 15 g de lipides ». D'autres coachs conçoivent des plans ciblés pour une population. Par exemple, un coach a créé un plan alimentaire destiné aux femmes, composé de trois repas et de deux collations: « Collation : une pomme, un yaourt bio, 10 amandes (pas plus) ». Il spécifie que « si vous voulez améliorer vos performances, il faut enlever les produits laitiers ». Il existe encore des plans alimentaires sous forme de programme composé de plusieurs phases, tels que « 10 jours détox pour bien commencer, 60 jours healthy avec des repas types » afin de savoir « quoi manger ». D'autres coachs préconisent de manger des fruits et des légumes à chaque repas car « si vous ne respectez pas cette règle d'or vous allez développer à terme des carences qui provoquent la fatigue, le surmenage et le développement de certaines maladies ». Un autre coach recommande de « ne pas manger le soir pour maigrir », permettant de « perdre en moyenne 1 à 2 kilos par semaine ». Les propos de certains coachs incitent au **contrôle et à la restriction calorique** en disant que « si un jour vous avez envie de craquer et que vous avez faim en soirée, il faut savoir manger et grignoter sainement pour ne pas perturber le rythme de votre régime » ou encore que « le bon plan nutrition est de veiller au nombre de calories que vous ingérez ». Un coach propose une application gratuite pour smartphone « qui indique votre valeur quotidienne recommandée en calories ». La restriction calorique peut être utilisée pour une « sèche ». En effet, selon un coach, « pour débiter une perte de graisse, créez un déficit calorique entre 250 et 500 kcal par jour. Cela devrait suffire à enclencher le processus ». Selon un autre coach « vous avez fait quelques excès [...] diminuer légèrement et progressivement vos apports [...] par exemple en remplaçant quelques grammes de glucides par des protéines, en limitant la consommation de glucides le soir ». Enfin, un autre coach propose « pour ne pas craquer » de ne « pas acheter de mauvaises choses ». Il affirme « qu'il faut avoir de la volonté pour réussir, 10 secondes dans la bouche devient 1 h sur le tapis de cardio et 1 semaine à virer la rétention d'eau si t'as fait une grosse connerie ». Pour pallier aux périodes de restriction, un coach propose une solution en filmant une phase de **compulsion alimentaire** qu'il appelle son « cheat meal » ou repas de triche (traduction libre).

Selon lui, « c'est un repas ou tout est autorisé ». Il filme les aliments qu'il choisit pour son « cheat meal » entre amis. Le caddie se compose de : chocolat (cinq paquets sous différentes formes), chantilly, cassoulet, deux grands pots de pâtes à tartiner au chocolat et un au spéculos, brioches, crêpes, bonbons, beurre de cacahuète, pancakes, pains au chocolat, gâteau à la crème, deux paquets de chips, coca, lait, cacao en poudre, fromage double crème, baguette de pain, beurre, charcuterie, dessert au mascarpone, pâtisserie et six grandes pizzas. Il filme ensuite le déroulement de la soirée durant laquelle il consomme chacun des aliments pré-cités.

### ***Analyse du discours nutritionnel par rapport aux recommandations***

L'ensemble des propos ne correspond pas aux recommandations. En effet, la SSN recommande de se détourner d'un régime s'il est question de brûleurs de graisses ou que certains aliments ou catégories d'aliments sont exclus : féculents (régime anabolisant) ; produits céréaliers, laitiers et aliments transformés (régime paléo) ; sucre, amidon, caféine et alcool (régime des 5 jours) ; sucres, farines et lactose (conseils d'alimentation anti-inflammatoire) ; aliments à IG élevés ; et gluten, produits laitiers, viande et poisson jugés néfastes. De plus, la SSN recommande de se détourner d'une offre de régime si les quantités ou le rythme des repas sont imposés comme c'est le cas dans le régime zone, les plans alimentaires ou la restriction/contrôle calorique. La SSN propose, cependant, des exemples de portions pour chaque catégorie d'aliments, par exemple, une portion quotidienne de 360 g de légumes, soit 3 à 5 fois moins que ce que certains coachs recommandent. Dans l'exemple du « cheat meal », les portions présentées sont largement dépassées puisque la SSN recommande par exemple de consommer avec modération les produits gras, sucrés et salés (1 portion quotidienne). Hors, en un repas, le coachs a consommé 18 aliments de cette catégorie. La SSN n'a pas émis de positionnement quant au régime Fodmaps. Nous avons sélectionné celui de la Société Suisse de Nutrition Clinique, selon laquelle « l'alimentation pauvre en FODMAP est un régime pour lequel de plus en plus de données probantes existent chez les patients atteints de SII » (syndrome de l'intestin irritable) (43). Or, dans cette article, ce régime est recommandé pour un « ventre zen » et ne différencie pas les SII des autres. Rappelons encore que les recommandations en protéines sont de 0.8 à 1.2 g/kg/jour et que le régime Zone préconise un apport de 14 g/kg/jour soit 14 fois plus.

## **6. Discussion**

### **6.1 Rappel des résultats saillants**

#### ***Résultats quantitatifs***

Le discours des coachs de fitness est non conforme aux recommandations pour les variables complément alimentaire, régime, glucide et protéine. En effet, les coachs recommandent les compléments alimentaires dans 95 % des propos récoltés (n = 19), une alimentation hypoglucidique dans 37 % des propos (n = 12) et hyperglucidique dans 26 % des propos (n = 7) et une alimentation hyperprotéinée dans près de 60 % des propos (n = 19). Les hypothèses exposées suite à la question de recherche (p. 17) sont confirmées, sauf pour la variable glucide.

Le discours des coachs de fitness est majoritairement conforme aux recommandations pour les variables hydratation et lipide. En effet, les coachs conseillent une alimentation normolipidique dans 66.5 % des propos (n = 10) et une hydratation adaptée au sportif amateur dans 73% des propos (n = 8). L'hypothèse pour l'hydratation est donc confirmée, celle pour la variable lipide ne l'est pas.

#### ***Résultats qualitatifs***

Des régimes spécifiques non conformes aux recommandations sont mis en avant par 74 % des coachs (n = 28), permettent de relever trois thématiques. Les coachs de fitness conseillent des modes alimentaires spécifiques que l'on pourrait définir comme des « régimes à la mode » ou encore « régimes tendances ». Ils préconisent une gestion alimentaire spécifique, souvent restrictive. Enfin, ils confèrent à certains aliments des propriétés miracles ou néfastes justifiant une surconsommation ou une exclusion de ces aliments. L'hypothèse est confirmée.

Certaines de ces variables ont été étudiées dans la population des coachs de fitness (22) (23). Du fait du peu d'études dans le domaine du fitness, qu'en est-il des connaissances des coachs dans d'autres domaines sportifs ?

## **6.2 Mise en perspective par rapport à la littérature**

La problématique d'une méconnaissance et de conseils erronés en nutrition dans le domaine du sport semble s'étendre à d'autres domaines que le fitness. En effet, de nombreuses études portent sur les connaissances nutritionnelles des entraîneurs/coachs sportifs. Bien que le niveau de preuve soit de niveau C (44) (45), les résultats permettent de relever une tendance concernant les connaissances nutritionnelles des coachs.

Une étude réalisée en 2006 sur des entraîneurs d'une équipe de rugby en Nouvelle-Zélande avait pour but d'identifier les conseils nutritionnels divulgués par les coachs, leur niveau de connaissance et les facteurs qui déterminent ces connaissances (46). Ainsi, 83.8 % des coachs donnaient des conseils à leurs joueurs (n = 140) mais uniquement 55.6 % avaient répondu correctement aux questions de connaissances sur la nutrition (n = 93) (46).

Une étude, réalisée en 2005 auprès de 42 coachs d'école secondaire d'équipes féminines avait pour but de déterminer la perception des coachs, ainsi que leurs connaissances sur la nutrition et sur le contrôle du poids (47). Ceux-ci devaient remplir deux questionnaires (47). Les résultats ont montré que seulement 40% des coachs avaient pris des cours formels en matière de nutrition (n = 17) (traduction libre) (47). Un manque de connaissance a été relevé, notamment pour la variable « glucide » (47). En effet, seul 14% des coachs connaissaient les recommandations en terme de glucides simples pour l'alimentation des athlètes (n = 6), tandis que 40 % ont été en mesure d'identifier les sources de glucides complexes (n = 17) (traduction libre) (47). Les auteurs n'ont pas spécifié si le pourcentage des glucides conseillés était supérieur ou inférieur aux recommandations (47). Concernant la variable protéine, 11% des coachs pensaient que leurs athlètes devaient suivre une alimentation hyperprotéinée, ce qui va dans le sens de notre étude (n = 5) (47).

Une étude plus récente, publiée en 2012, avait pour objectifs d'identifier les connaissances en nutrition de 579 participants américains dont 131 coachs, ainsi que leurs ressources pour accéder à l'information en nutrition (48). Les différents sujets devaient répondre à des questions dont 20 portaient sur la nutrition (48). Les principaux thèmes abordés étaient les micro et macronutriments, les suppléments et les performances, la gestion du poids et les troubles du comportement alimentaire et l'hydratation (48). Les résultats montrent que 64.1 % des coachs avaient des connaissances nutritionnelles inadéquates (n = 84) (48).

Enfin, une étude publiée en 2014, avait pour but d'évaluer le niveau de connaissances de 163 coachs sportifs certifiés du Royaume-Uni de hockey et de netball<sup>7</sup>, au moyen de questionnaires (50). Les résultats ont mis en évidence que les coachs avaient répondu correctement à 60.3 % des questions (50). Cependant, ils ne possédaient pas suffisamment de connaissances pour conseiller adéquatement en nutrition leurs athlètes (50). En effet, les auteurs ont défini que les coachs devaient atteindre un score minimum de 70 à 75 % aux questions pour pouvoir conseiller les athlètes en nutrition (50).

Une dernière étude arrivait à un résultat similaire. Même si les coachs possèdent certaines connaissances en nutrition, celles-ci demeurent majoritairement insuffisantes pour effectuer une prise en charge nutritionnelle adéquate, notamment en terme de counseling et d'éducation (51).

Les résultats de notre étude ont démontré que le discours des coachs de fitness était non conforme aux recommandations nutritionnelles dans la majorité des variables étudiées. Selon les études préalablement citées, il semble que la problématique soit étendue à d'autres domaines sportifs que le fitness. D'où provient ce manque de connaissance en nutrition et quels sont les risques pour les recepteurs de conseils inadaptés?

---

<sup>7</sup> sport féminin proche du basket-ball (49)

### **6.3 Hypothèses concernant la non conformité du discours nutritionnel aux recommandations**

#### ***Durée de formation insuffisante et thèmes non conformes aux recommandations***

Nous l'avons vu, le contenu en nutrition des différentes formations en Suisse romande est très hétérogène. Certains éléments peuvent fournir un début d'explication quant à la non conformité du discours nutritionnel des coachs de fitness, notamment pour les variables protéine, complément et régime. L'assistant en promotion de l'activité physique et de la santé est formé durant 200 périodes au conseil et à la vente de produits et services contre 160 périodes permettant d'identifier un mode de vie sain (15). S'il travaille au sein d'un fitness, nous pouvons donc imaginer qu'il sera formé pour vendre les compléments alimentaires proposés par le centre. Le conseiller en diététique, quant à lui, reçoit des cours sur le choix adéquat des suppléments alimentaires pour la perte de poids, la prise de force et de masse et l'endurance (77). Le certificat de formation en nutrition anti-âge a pour objectif de rendre l'élève capable d'établir un programme alimentaire adapté et de conseiller des compléments alimentaires (77). Tous ces contenus ne semblent pas correspondre aux recommandations de la SSN, qui préconise la couverture des besoins nutritionnels par une alimentation équilibrée (12). De plus, la pyramide alimentaire promue dans la formation de coach en nutrition contient 5 étages dans l'ordre décroissant : légumes, fruits, protéines pauvres en graisses, acides gras mono-insaturés et graines et féculents (52). Cette pyramide ne correspond, ainsi, pas à celle de la SSN en excluant les produits sucrés, salés et gras. Enfin, une liste « zone bloc aliments » est mise en avant afin de réaliser des repas équilibrés selon la méthode zone blocs. Rappelons que la SSN déconseille de suivre un programme qui exclut certains aliments et/ou groupes d'aliments et dont les quantités et/ou le rythme des repas imposés (33). Les différents séminaires proposés aux coachs de fitness pour approfondir leurs connaissances en nutrition ont des intitulés tels que : hormones et nutrition, diététique du cerveau, suppléments alimentaires (capables d'améliorer les performances sportives), ménopause, supplémentation et perte de poids, ou encore équilibre acido-basique permettant d'apprendre à auto-mesurer le taux d'acidité et quels aliments et compléments privilégier pour le diminuer (80).



Nous pouvons nous demander sur quelles données reposent ces cours puisque, par exemple, la SSN, par manque de données scientifiques, n'a pas émis de positionnement quant à la majorité des thèmes proposés dans ces séminaires (hormones et nutrition, diététique du cerveau, équilibre acido-basique). Cette constatation s'ajoute au fait que le nombre d'heures de formation en nutrition est parfois très bas (*cf cadre de référence*). Une enquête, réalisée en 2002, auprès de 115 coachs de fitness a permis de mettre en évidence que leur niveau de formation était un meilleur prédicteur de leurs connaissances par rapport aux années d'expérience (53). Ainsi, une formation insuffisante en nutrition peut expliquer que le discours des coachs soit, ensuite, non conforme aux recommandations. Les résultats d'une autre étude montrent que nombre des apprentissages des coachs se font de manière informelle, au sein même de leur lieu de travail (54). Nous pouvons, ainsi, comprendre qu'une part de la formation des coachs de fitness reste à ce jour inconnue et difficilement évaluable.

### ***Titre de « coach » non protégé***

La seconde hypothèse est que, par le manque de protection du titre de « coach » (16), n'importe quel individu peut donner des conseils nutritionnels. A travers les médias et notamment sur internet, l'identité des internautes ou « utilisateur du réseau télématique internet » (55) est souvent inconnue. Les prodigeurs de conseils peuvent donc, potentiellement, n'avoir reçu aucun cours sur le sport ou sur la nutrition et donc émettre un discours non conforme aux recommandations.

### ***Public cible des coachs non défini***

Dans la majorité du discours étudié, les coachs ne précisent pas à quel public cible sont destinés leurs conseils nutritionnels. C'est pourquoi ces conseils entrent dans la catégorie non conformes aux recommandations pour le sportif amateur alors que certains conseils seraient conformes aux recommandations pour le sportif pratiquant une activité physique supérieure à 5 heures hebdomadaires. Par exemple, pour un volume élevé et un entraînement intensif, il peut être recommandé de consommer jusqu'à 2g/kg de protéines par jour (34).

## **6.4 Risques entraînés par un discours nutritionnel non conforme aux recommandations**

### ***Alimentation hyperprotéinée***

Les données scientifiques quant aux effets néfastes d'une surconsommation de protéines semblent se contredire. Les résultats d'une étude datant de 1998 démontrent qu'un apport excessif en protéine serait à l'origine d'une résorption osseuse (56). Les résultats d'une étude plus récente, datant de 2007, démontrent que, au contraire jusqu'à 2g/kg/jour on ne peut pas prouver d'effets néfastes sur le métabolisme osseux ou sur les reins (57). La Confédération suisse se positionne en 2011 en recommandant un apport de « 0,8 g/kg/jour représentant les besoins journaliers minimaux pour maintenir un bilan azoté à court terme chez les sujets en bonne santé avec une activité physique modérée » (58). La limite supérieure tolérable a été fixée à 2g/kg/jour « en raison de l'incertitude quant aux effets sur la santé de quantités plus élevées de protéines alimentaires » (58). Pour les sportifs, la Confédération recommande de « 1,0 à 2,0 g/kg/jour » de protéines (58). Le seul effet néfaste documenté est un potentiel effet sur la résorption osseuse en cas de d'apport en protéines excessif et d'apport en calcium insuffisant (58). L'excès de protéine peut également être néfaste lors de certaines pathologies (58). En effet, la Confédération restreint l'apport protéique pour la population atteinte d'insuffisance rénale et d'encéphalopathie hépatique (58).

Ainsi, le risque principal d'un discours mettant en avant une alimentation hyperprotéinée est d'aggraver une situation pathologique nécessitant une restriction protéique. De plus, personne ne connaît, à ce jour, les effets de 4g/kg/jour de protéines sur le long terme étant recommandé dans le discours d'un des coach (soit 5 fois les recommandations minimales).

## **Compléments alimentaires**

Un risque majeur est lié à leur provenance. Les compléments alimentaires achetés sur internet peuvent contenir des produits dopants sans que le consommateur en soit averti (59). Pour les adultes sportifs amateurs, la prévalence du dopage est de 5 à 15 % (60). De plus, il semblerait que les compléments alimentaires aient un effet contre-productif (61). Par exemple, pour les complexes multivitaminiques de vitamine E et C « un apport supra physiologique en vitamine E conduit à une peroxydation lipidique exagérée et à une stimulation de l'inflammation » (61). De même, la « vitamine C administrée à haute dose (400 mg/jr) [...] nuit aux adaptations physiologiques de l'entraînement dans les mitochondries » (61). Selon une étude publiée dans la Revue Médicale Suisse (62) :

les premiers à vanter les bienfaits d'un produit sont naturellement les fabricants. A travers la publicité, les journaux spécialisés dans le fitness et les nombreux sites internet, les producteurs vont fournir des informations souvent fondées sur des expériences individuelles de consommateurs et non documentées. Le but de la propagande est évidemment de vendre un maximum du produit et non pas de dire toute la vérité (62)

Certains coachs de fitness témoignent, à travers les médias, des effets positifs des compléments alimentaires qu'ils utilisent quotidiennement (prise de masse, sèche musculaire...). Ils peuvent potentiellement établir un partenariat avec des fabricants de compléments alimentaires. Prenons l'exemple d'un coach de YouTube® inclu dans notre étude. Il expose, dans une de ses vidéos, sa consommation journalière en compléments alimentaires, soit 9 au total. Sous la vidéo, un texte propose aux internautes d'acheter des compléments alimentaires avec une réduction. Cette vidéo a été vue 209'064 fois. Même si dans cet exemple le coach précise que « les compléments ne sont pas obligatoires pour les débutants », il émet des commentaires tels que « ce qui nous permettra de devenir énorme et sec ». Nous pouvons donc imaginer que ce coach, au corps très musclé, a une influence sur la consommation en compléments alimentaires des internautes.

## **Régimes**

Dans chaque thématique relevée, la notion de restriction est sous-jacente. Les coachs encouragent à supprimer certaines catégories d'aliments ou à structurer l'alimentation indépendamment des sensations alimentaires et des envies. Les objectifs principaux mis en avant sont la perte de poids et la modification corporelle. Nous avons relevé deux risques principaux, en lien avec ces régimes. Le premier est le risque de carence. Un des coachs préconise, par exemple, d'éviter de consommer les produits laitiers en expliquant que « contrairement aux idées reçues, le lait n'est pas l'aliment contenant le plus de calcium » ou encore, selon un autre coach qu'ils sont « mauvais pour la santé ». En supprimant la consommation de ce groupe d'aliment sans le remplacer par des aliments équivalents, le risque principal est donc la carence en calcium. Le second risque est la restriction cognitive. Elle a été définie par Apfeldorfer et Zermati comme « l'ensemble des comportements alimentaires, des croyances, des interprétations et des cognitions concernant la nourriture et la façon de se nourrir, découlant d'une intention de maîtriser son poids par le contrôle mental du comportement alimentaire » (63). La restriction cognitive peut être l'un des facteurs à l'origine de troubles du comportement alimentaire (TCA) pouvant entraîner des « altérations de l'état nutritionnel parfois sévères : dénutrition dans l'anorexie mentale ; hypokaliémie et carences dans la boulimie ; surpoids, obésité et leurs complications en cas de compulsions alimentaires » (64). La restriction cognitive a également été décrite par Fairburn (65). La mauvaise estime de soi entraînerait une préoccupation excessive de l'image corporelle, qui entraînerait des régimes stricts (restriction) suivis de compulsions (65). La personne ayant échoué son « régime » recommencerait un régime strict, entraînant à nouveau des compulsions. Nous pouvons illustrer une forme de compulsions lorsque les coachs de fitness réalisent un « cheat meal » ou repas de triche. Dans les médias tels que YouTube®, les coachs sont souvent des hommes musclés et charismatiques. Ils peuvent représenter, pour certains, un modèle. Il semblerait que la « pression sociale encourageant à rester mince, l'internalisation des idéaux de minceur et l'insatisfaction peuvent être considérés comme des facteurs d'accentuation des TCA » (65).

Nous pouvons alors discuter de l'influence des médias sur le comportement des individus.

### ***Norme véhiculée par les médias***

Selon un sondage réalisé auprès de 1823 adultes québécois portant sur l'utilisation des médias francophones du Québec et la perception des messages sur la santé, l'alimentation et l'activité physique, 20 % des répondants feraient le plus confiance à internet comme source fiable devant la télé, la presse écrite et la radio (n = 365) et 29.6 % définissent comme très crédibles les informations véhiculées par internet (n = 539) (66). Septante-cinq pourcents ont recours à Internet pour effectuer des recherches sur la santé, l'alimentation ou l'activité physique (n = 1367) (66). Internet semble donc être le média privilégié pour rechercher de l'information « santé ». Notre étude a permis de mettre en évidence la présence des coachs de fitness sur différents sites Internet (réseaux sociaux, vidéos en ligne, blogs etc). Ces coachs, en appartenant au groupe du fitness, vont potentiellement vouloir correspondre à la norme véhiculée et la transmettre à leur tour. La norme est définie comme l' « ensemble des règles de conduite qui s'imposent à un groupe social » (67). Les coachs peuvent faire émerger des « normes constitutives » qui « contribuent à la formation de l'identité ou des intérêts à la base des comportements des individus » (68). Selon Pierre Livet, philosophe, « il faut que l'on suive la norme, soit de manière consciente de son utilité, soit simplement parce que c'est l'usage approuvé dans le groupe et qui donne pour nous sens à notre comportement » (69). La norme se transmet donc au sein du groupe mais également à tous ceux qui ont un intérêt pour ce groupe. Notons que les médias, comme support de transmission du discours, auront un effet plus conséquent dans la création de la norme. En effet, « la prolifération des médias interactifs, d'une part, et l'accessibilité croissante à une multiplicité de contenus et de sources d'information, d'autre part, confirment le rôle grandissant joué par les médias dans la transmission des normes, en particulier dans le domaine de la santé » (66). Selon nous, les coachs dans les médias peuvent transmettre la norme de deux manières. D'une part, à travers leur discours qui met en avant des codes de conduite alimentaire. D'autre part, à travers les images véhiculées. En tapant le terme « fitness » dans la base de données Google® et en sélectionnant l'onglet « images », une multitude de photos d'hommes et de femmes sveltes et musclés apparaît. De même, la majorité des coachs inclus dans notre étude joignent à leurs discours des photos de leurs corps musclés et minces, semblant donc correspondre à la norme « de beauté » véhiculée par le fitness.

Ainsi, les coachs de fitness peuvent par exemple mettre en ligne des photos prises les jours où il sont le plus à leur avantage, voire modifiées à l'aide de logiciel. Ils choisissent les aspects de leurs vies qu'ils souhaitent partager. En ce sens, les médias ne transmettent pas forcément des informations correspondant à la réalité ou à des recommandations établies sur des données scientifiques. Patrick Charaudeau, analyste du système médiatique, parle des médias comme des manipulateurs qui ont pour but de « montrer à tout prix » et de « sélectionner ce qui est frappant » (70). Le média est un « miroir déformant » qui construit une « vision adéquate à ses objectifs bien éloignée d'un reflet fidèle [...] témoignant [...] d'une parcelle amplifiée, simplifiée, stéréotypée, du monde » (70).

Le risque est que le récepteur du message s'approprie (internalise) un élément extérieur à lui, pour correspondre à la norme et faire partie du groupe. Le groupe de recherche canadien sur les médias et la santé explique l'internalisation : « à cette étape, la norme peut être acceptée à un degré tel qu'elle devient internalisée par les acteurs sociaux, puis par l'ensemble de la population » (71). Ces messages peuvent alors avoir un réel impact négatif, notamment sur les récepteurs vulnérables, ayant déjà des complexes physiques. Les résultats d'une étude réalisée, en 2012, sur 138 étudiantes ont montré que l'exposition à des photos de mannequins en sous-poids entraînait une augmentation de l'insatisfaction corporelle (72). Les résultats d'une étude publiée en juin 2015, réalisée au moyen de questionnaires sur un échantillon de 324 personnes, ont montré qu'une internalisation élevée des messages médiatiques entraîne une insatisfaction corporelle pouvant mener à des TCA tels qu'une préoccupation excessive du poids, de l'alimentation et une restriction alimentaire (73). Les résultats d'une étude longitudinale publiée, en mai 2015, sur un échantillon de 277 jeunes filles (âge moyen : 12.77 ans) ont démontré les liens entre l'internalisation de l'idéal selon les médias, les comparaisons de l'apparence sociale et l'insatisfaction corporelle (74). L'internalisation des médias semble précéder et prédire les comportements de comparaison (74). En effet, une internalisation élevée de l'idéal véhiculé par les médias, en début d'étude, prédisait des comportements de comparaison de l'apparence et d'insatisfaction corporelle au bout de 8 mois (74). De même, les comportements de comparaison et l'insatisfaction corporelle à 8 mois prédisaient une insatisfaction corporelle et une internalisation des médias au bout de 14 mois (74).

Les résultats d'une étude réalisée, en 2013, auprès de 111 étudiants de sexe masculin ont montré que l'exposition à des images de musculation et de corps minces était associée à une augmentation de l'insatisfaction corporelle, de l'internalisation et de la comparaison sociale (75). La comparaison sociale était un prédicteur significatif dans la mise en place de changements pour réduire l'insatisfaction corporelle (75).

Les résultats de toutes ces études montrent que, les pratiquants de fitness autant féminins que masculins qui adhèrent à la norme transmise par les coachs de fitness, ont le risque de développer de nombreuses insatisfactions liées à leur image pouvant entraîner des TCA. Le risque sera majoré si le discours ne correspond pas aux recommandations nutritionnelles.

### **6.5 Biais, limites et points forts**

Notre étude comporte plusieurs limites. En ce qui concerne la méthodologie, le recueil de données n'a pas été vérifié par chacune de nous, par manque de temps. De plus, la manière de relever les informations était différente s'il s'agissait d'un support oral (vidéo), où l'idée principale était retranscrite versus s'il s'agissait d'un support écrit (articles) où les éléments étaient recopiés littéralement. Cependant, nous disposions de supports de retranscription précis et la manière de retranscrire les variables était prédéfinie. Au niveau des résultats, il aurait été intéressant de relever si le discours nutritionnel était le même dans chaque type de média. Cependant, pour cela il aurait fallu obtenir un nombre plus conséquent de certains médias, dans le cas de notre étude, plus de magazines. Dans notre étude, le nombre de propos par rapport aux différentes variables n'était pas similaire. Les variables les moins abordées étaient les lipides et l'hydratation. Il faudrait donc agrandir l'échantillon ou modifier les mots-clés pour avoir plus de données probantes concernant ces variables.

Cependant, notre étude est la première qui analyse le discours des coachs à travers les médias. Elle a permis de recueillir objectivement le discours des coachs sans les biais dû à l'observation et de mettre en avant le rôle des médias dans le relais de l'information nutritionnelle et surtout les risques que cela peut comporter pour les récepteurs. De plus, les données recueillies sont, d'une part, les plus visionnées mais, également, les plus récentes (les plus anciennes datent de 2013). Cette étude a permis d'établir une estimation de la situation actuelle du discours nutritionnel des coachs francophones.



## 7. Perspectives

Cette étude pilote permet de soulever deux nouvelles problématiques. D'une part, que les formations pour devenir coach de fitness sont hétérogènes et que le manque de régularisation ne permet pas de garantir une formation suffisante en terme de nutrition. D'autre part, que l'information transmise à travers les médias par les coachs de fitness, peut agir sur les comportements alimentaires, des récepteurs des messages et ainsi comporter des risques. Cette problématique est croissante puisque l'utilisation des médias comme source d'information augmente et, avec celle-ci, l'essor de l'information non scientifique. L'influence exacte des médias sur les récepteurs est, à ce jour, non négligeable.

Pour pallier à la première problématique, une des solutions serait que le contenu des formations en nutrition soit uniformisé. Une certification pourrait être envisagée afin de définir le niveau de compétences en nutrition des coachs. Les enseignants devraient alors être des experts de la nutrition comme des diététiciens ou des médecins nutritionnistes qui basent leurs savoirs sur des évidences scientifiques. Une collaboration entre les professions médicales et les coachs pourrait, ainsi, être envisagée. De plus, nous pensons qu'une étude plus approfondie serait nécessaire pour évaluer l'influence sur le discours des coachs des partenariats entre les fitness et les industries des compléments alimentaires. Nous pourrions, par la suite, envisager que les fitness réalisent des partenariats avec des industries proposant des collations sous forme d'aliments et non de compléments pour qu'ils maintiennent leur apport financier tout en allant dans le sens des recommandations pour la santé.

Pour la seconde problématique, des cours de prévention devraient être instaurés dans les classes d'adolescents, afin de les initier à critiquer les informations fournies par les médias et à reconnaître l'information scientifique.

## 8. Conclusion

En conclusion, les résultats de cette étude pilote vont dans le sens des autres études réalisées sur la thématique des connaissances nutritionnelles des coachs. Le discours nutritionnel des coachs de fitness ne semble pas, à ce jour, s'accorder aux recommandations générales visant l'amélioration de la santé. Il ne correspond donc pas à une alimentation équilibrée pour le sportif amateur et peut engendrer un risque de carences en prônant une restriction quantitative et qualitative de certains aliments. Lorsqu'il est relayé par les médias, le discours des coachs semble également présenter un risque pour les récepteurs en ayant une influence majeure sur leurs comportements. Cette influence peut être à l'origine de troubles de l'image et de TCA.

Certaines améliorations devraient avoir lieu, dans le domaine du coaching de fitness, afin d'assurer une prise en charge alimentaire optimale. Les coachs de fitness devraient avoir des formations en nutrition certifiées et uniformisées. Les clients devraient être réorientés vers des spécialistes de la nutrition, à savoir des diététiciens ou des médecins nutritionnistes, lorsque la prise en charge dépasse le domaine de compétence des coachs.

Une nouvelle étude comprenant d'autres médias comme la télévision et les livres pourrait être envisagée, afin d'évaluer l'ampleur du phénomène.

## 9. Liste de références bibliographiques

1. OMS. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé [En ligne]. 2004 [consulté le 24 juin 2015]. Disponible: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_french\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_french_web.pdf)
2. RTS. Les fitness rencontrent un succès toujours plus grand en Suisse [Emission Vidéo]. Genève: RTS; 2013 [consulté le 11 juin 2015]. Disponible: <http://www.rts.ch/play/tv/19h30/video/les-fitness-rencontrent-un-succes-toujours-plus-grand-en-suisse?id=5301570>
3. Sportobs. Sport Suisse 2014 Activité et consommation sportives de la population suisse [En ligne]. 2014 [consulté le 11 juin 2015]. Disponible: [http://www.sportobs.ch/fileadmin/sportobs-dateien/Downloads/Sport\\_Schweiz\\_2014\\_f.pdf](http://www.sportobs.ch/fileadmin/sportobs-dateien/Downloads/Sport_Schweiz_2014_f.pdf)
4. Larousse. Dictionnaire de français [En ligne]. (S.I.): Larousse; (S.d.). Fitness. [consulté le 10 juin 2015]. Disponible : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/fitness/33895>
5. Sports.gouv.fr. Centre de remise en forme ou de fitness [En ligne]. 2012 [consulté le 10 juin 2015]. Disponible : <http://www.sports.gouv.fr/IMG/archives/pdf/remise.pdf>
6. OFSPO. Installations sportives en Suisse: statistiques 2012 Rapport de synthèse [En ligne]. 2013 [consulté le 10 juin 2015]. Disponible: <http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/dokumentation.parsys.000102.downloadList.2601.DownloadFile.tmp/brosportanlagenstatistikfscreen.pdf>
7. HAS. Méthodes d'élaboration des recommandations de bonne pratique [En ligne]. (S.I.): (s.n.); 2014 [consulté le 25 juin 2015]. Disponible: [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_418716/fr/methodes-delaboration-des-recommandations-de-bonne-pratique](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_418716/fr/methodes-delaboration-des-recommandations-de-bonne-pratique)
8. OMS. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé [En ligne]. 2010 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978\\_fre.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf?ua=1)
9. HEPA. Activité physique et santé des enfants et des adolescents Recommandations pour la Suisse [En ligne]. 2013 [consulté le 23 juin 2015]. Disponible: <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlagendokumente.parsys.4602.downloadList.84828.DownloadFile.tmp/merkblattkinderf.pdf>
10. HEPA. Activité physique et santé des adultes Recommandations pour la Suisse [En ligne]. 2013 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlagendokumente.parsys.96535.downloadList.86917.DownloadFile.tmp/merkblatterwachsenef.pdf>
11. HEPA. Activité physique et santé des aînés Recommandations pour la Suisse [En ligne]. 2013 [consulté le 23 juin 2015]. Disponible: <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlagendokumente.parsys.65622.downloadList.76270.DownloadFile.tmp/merkblattaltererwachsenef.pdf>
12. SSN. L'alimentation des sportifs amateurs [En ligne]. 2011 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible : [http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille\\_d\\_info\\_alimentation\\_des\\_sportifs\\_amateurs\\_2011.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_sportifs_amateurs_2011.pdf)

13. SSN. La pyramide alimentaire suisse Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre [En ligne]. 2011 [mis à jour en 2014; consulté le 16 juin 2015]. Disponible: [http://www.sge-ssn.ch/media/sge\\_pyramid\\_long\\_F\\_20141.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_F_20141.pdf)
14. SDBB/CSFO. Instructeur de fitness BF/Instructrice de fitness BF [En ligne]. (S.I.): SDBB/CSFO; 2014 [consulté le 11 juin 2015]. Disponible: <http://orientation.ch/dyn/1109.aspx?id=774>
15. SDBB/CSFO. Assistant en promotion de l'activité physique et de la santé CFC/ Assistante en promotion de l'activité physique et de la santé CFC [En ligne]. (S.I.): SDBB/CSFO; 2014 [consulté le 11 juin 2015]. Disponible: <http://orientation.ch/dyn/1109.aspx?id=1502>
16. SEFRI. Professions / activités réglementées en Suisse [En ligne]. 2015 [consulté le 10 juin 2015]. Disponible: [http://www.sbf.admin.ch/suchen/index.html?keywords=professions+r%C3%A9glement%C3%A9es&go\\_search=Rechercher&lang=fr&site\\_mode=intern&nsb\\_mode=yes&search\\_mode=AND#volltextsuche](http://www.sbf.admin.ch/suchen/index.html?keywords=professions+r%C3%A9glement%C3%A9es&go_search=Rechercher&lang=fr&site_mode=intern&nsb_mode=yes&search_mode=AND#volltextsuche)
17. Arrivé J-Y. Le coaching en 60 questions. Paris: Retz; 2011
18. Rapin B. Le Réenchantement du Coaching [En ligne]. Paris: L'originel; 2005 [consulté le 10 juin 2015]. Disponible: [https://books.google.ch/books?hl=fr&lr=&id=RyhYrjSFIPkC&oi=fnd&pg=PA16&dq=%C3%A9tymologie+coach&ots=mpn-rGGWuX&sig=z\\_c4U9RTDQX7HsVMhTaBNaxMWXc#v=onepage&q=%C3%A9tymologie%20coach&f=false](https://books.google.ch/books?hl=fr&lr=&id=RyhYrjSFIPkC&oi=fnd&pg=PA16&dq=%C3%A9tymologie+coach&ots=mpn-rGGWuX&sig=z_c4U9RTDQX7HsVMhTaBNaxMWXc#v=onepage&q=%C3%A9tymologie%20coach&f=false)
19. Lenhardt V. Les responsables porteurs de sens: culture et pratique du coaching et du team-building. Paris: Insep; 1992
20. Whitmore J. Le guide du coaching - 4ème édition [En ligne]. Paris: Maxima; 2012 [consulté le 10 juin 2015]. Disponible: <https://books.google.ch/books?id=nff0SNhuUaEC&pg=PT307&lpg=PT307&dq=john+whitmore+le+guide+du+coaching+1998&source=bl&ots=c9NWxhEE6A&sig=wydLYWsq0LheHKQ2f75Pg0mV1RM&hl=fr&sa=X&ved=0CDQQ6AEwBGoVChMlloaHlmeuExglVSWvbCh188wBR#v=onepage&q=john%20whitmore%20le%20guide%20du%20coaching%201998&f=false>
21. RTS. Le Mag: reportage sur le phénomène du fitness [Emission Vidéo]. Genève: RTS; 2012 [consulté le 29 juin 2015]. Disponible : <http://www.rts.ch/play/tv/sport-dimanche/video/le-mag-reportage-sur-le-phenomene-du-fitness?id=3761579>
22. Kruseman M, Miserez V, Kayser B. Knowledge about nutrition and weight loss among fitness instructors: a cross-sectional study in Geneva, Switzerland. SGSM [En ligne]. 2008 [consulté le 11 juin 2015]; 56 (4): 156-160. Disponible: [http://www.sgsm.ch/fileadmin/user\\_upload/Zeitschrift/56-2008-4/Nutrition\\_Krusemann.pdf](http://www.sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/56-2008-4/Nutrition_Krusemann.pdf)
23. Weissman J, Magnus M, Niyonsenga T, Sattleight A-R. Sports Nutrition Knowledge and Practices of Personal Trainers. J Community Med Health Educ. 2013; 3 : 1-4. doi: 10.4172/2161-0711.1000254

24. Stacey D, Hopkins M, Adamo K B, Shorr R, Prud'homme D. Knowledge translation to fitness trainers: A systematic review. *Implementation Science* [En ligne]. 2010 [consulté le 29 juin 2015]; 5 (28): 2-9. Disponible: <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1748-5908-5-28.pdf><http://eric.ed.gov/?id=EJ461910>
25. Larousse. Dictionnaire de français [En ligne]. (S.I.): Larousse; (S.d.). Discours. [consulté le 11 juin 2015]. Disponible : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/discours/25859>
26. Bullat-Koelliker C. Définition classique des médias [En ligne]. (S.I.): (s.n.); (S.d.) [consulté le 11 juin 2015]. Disponible: <http://tecfaetu.unige.ch/staf/staf-g/bullat/staf13/ex1/def.media-classiq.html>
27. Centre Cochrane Français. Rappel des études en épidémiologie [En ligne]. 2011 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: <http://tutoriel.fr.cochrane.org/sites/tutoriel.fr.cochrane.org/files/uploads/Rappel%20%C3%A9tudes%20%C3%A9pid%C3%A9miologiques.pdf>
28. Giezandanner F D. Enquêtes: Principaux biais dans la formulation des questions [En ligne]. (S.I.): CMS-SPIP; 2012 [mis à jour en 2015; consulté le 11 juin 2015]. Disponible: <http://icp.ge.ch/sem/cms-spip/spip.php?article1765>
29. De Bonville J. L'analyse de contenu [En ligne]. Paris, Bruxelles: De Boeck Université; 2000 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: [https://books.google.ch/books?id=hTUceRIAbUoC&pg=PA5&hl=fr&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3#v=onepage&q&f=false](https://books.google.ch/books?id=hTUceRIAbUoC&pg=PA5&hl=fr&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false)
30. Berelson B. Content analysis in communication research. New York: Free Press; 1952.
31. SSN. Valeurs de référence DACH [En ligne]. Berne, Lausanne: SSN; 2015 [consulté le 2 juillet 2015]. Disponible: <http://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/Denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/valeurs-de-reference-dach/>
32. SSN. Recommandations OSAV [En ligne]. Berne, Lausanne: SSN; 2015 [consulté le 2 juillet 2015]. Disponible: <http://www.sge-ssn.ch/r47bx>
33. SSN. Régimes amaigrissants [En ligne]. 2014 [consulté le 2 juillet 2015]. Disponible: [http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille\\_d\\_info\\_regimes\\_amaigrissants\\_2011\\_3.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_regimes_amaigrissants_2011_3.pdf)
34. Potgieter S. Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *South Afr J Clin Nutr.* 2013 ; 26(1):6-16. Disponible: <http://sajcn.co.za/index.php/SAJCN/article/view/685>
35. OFSP. Statistique suisse - Chiffres-clés - Aspects économiques des médias - Dépenses des ménages pour les médias [En ligne]. Neuchâtel: OFSP; 2014 [consulté le 11 juin 2015]. Disponible: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/16/03/key/ind16.indicator.16010408.160301.html>

36. Pew Research Center. Internet Gains on Television as Public's Main News Source [En ligne]. (S.I.): Pew Research Center; 2011 [mis à jour 2015; consulté le 16 juin 2015]. Disponible: <http://www.people-press.org/2011/01/04/internet-gains-on-television-as-publics-main-news-source/>
37. Khazaal Yasser, Chatton A, Zullino D, Coquard O. Version brève du DISCERN, une voie d'amélioration de la recherche d'information médicale sur le net. Rev Med Suisse [En ligne]. 2009 [consulté le 15 juin 2015]. 5 (217): 1816-1819. Disponible: <http://www.revmed.ch/rms/2009/RMS-217/Version-breve-du-DISCERN-une-voie-d-amelioration-de-la-recherche-d-information-medicale-sur-le-net>
38. Google Trends. Découvrir les tendances [En ligne]. (S.I.) : (s.n.) ; (S.d.) [consulté le 11 juin 2015]. Disponible: <http://www.google.com/trends/explore>
39. Médiamétrie. L'audience de l'Internet en France mars 2015 [En ligne]. (S.I.) : Médiamétrie; 2015 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: <http://www.mediametrie.fr/internet/communiques/l-audience-de-l-internet-en-france-en-mars-2015.php?id=1251>
40. France Culture. A quoi sert vraiment Twitter ? [Emission radio] : (S.I.): Radio France; 2014 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: <http://www.franceculture.fr/emission-modes-de-vie-mode-d-emploi-a-quoi-sert-vraiment-twitter-2014-10-27>
41. OFSP. Statistique suisse - Pratiques culturelles - Lecture [En ligne]. Neuchâtel: OFSP; 2010 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/16/02/03/dos/02.html>
42. Synodiance. Etude Septembre 2013 - Taux de clic sur Google.fr [En ligne]. (S.I.): synodiance; 2013 [consulté le 18 juin 2015]. Disponible: <http://www.journaldunet.com/solutions/seo-referencement/seo-et-ctr-par-page-et-position-dans-google-fr.shtml>
43. SSNC. Bulletin d'information - Décembre 2014 [En ligne]. (S.I.): SSNC; 2014 [consulté le 3 juillet 2015]. Disponible: <http://www.ssnc.ch/index.cfm?n=144&news=1&>
44. Harbour R, Miller J. A new system for grading recommendations in evidence based guidelines. BMJ [En ligne]. 2001 [consulté le 1 juillet 2015]; 323 (7308): 334-336. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1120936/>
45. HAS. Etat\_des\_lieux Niveau de preuve et gradation des recommandations de bonne pratique [En ligne]. 2013 [consulté le 1 juillet 2015]. Disponible: [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-06/etat\\_des\\_lieux\\_niveau\\_preuve\\_gradation.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-06/etat_des_lieux_niveau_preuve_gradation.pdf)
46. Zinn C, Schofield G, Wall C. Evaluation of sports nutrition knowledge of New Zealand premier club rugby coaches. Int J Sport Nutr Exerc Metab [En ligne]. 2006 [consulté le 1 juillet 2015]; 16 (2): 214-225. Disponible: <http://europepmc.org/abstract/MED/16779927>
47. Overdorf V, Silgailis K S. High School Coaches' Perceptions of and Actual Knowledge about Issues Related to Nutrition and Weight Control. WSPAJ [En ligne]. 2005 [consulté le 1 juillet 2015]; 14 (1): 79-85. Disponible: <https://www.questia.com/library/journal/1G1-143341940/high-school-coaches-perceptions-of-and-actual-knowledge>

48. Torres-McGehee TM, Pritchett KL, Zippel D, Minton DM, Cellamare A, Sibilia M. Sports Nutrition Knowledge Among Collegiate Athletes, Coaches, Athletic Trainers, and Strength and Conditioning Specialists. *J Athl Train* [En ligne]. 2012 [consulté le 1 juillet 2015]; 47 (2): 205-2011. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3418133/>
49. Larousse. Dictionnaire bilingue [En ligne]. (S.I.): Larousse; (S.d.). Netball. [consulté le 1 juillet 2015]. Disponible : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/anglais-francais/netball/597339>
50. Cockburn E, Fortune A, Briggs M, Rumbold P. Nutritional Knowledge of UK Coaches. *Nutrients*. 2014; 6 (4): 1442-1453. doi: 10.3390/nu6041442
51. Smith-Rockwell M, Nickols-Richardson SM, Thye FW. Nutrition knowledge, opinions, and practices of coaches and athletic trainers at a division 1 university. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* [En ligne]. 2001 [consulté le 1 juillet 2015]; 11 (2): 174-185. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11402251>
52. Zone Vital Pro. Bienvenue sur le site ZoneVitalPro [En ligne]. Sion: (s.n.); (S.d.) [consulté le 30 juin 2015]. Disponible: <http://www.zonevitalpro.com/WD190AWP/wd190awp.exe/CONNECT/ZoneVitalPro>
53. Malek MH, Nalbhone DP, Berger DE, Coburn JW. Importance of health science education for personal fitness trainers. *J Strength Cond Res* [En ligne]. 2002 [consulté le 30 juin 2015]; 16 (1): 19-24. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11834102>
54. De Lyon AT, Cushion CJ. The acquisition and development of fitness trainers' professional knowledge. *J Strength Cond Res*. 2013;27(5):1407-22. doi: 10.1519/JSC.0b013e3182653cc1
55. Larousse. Dictionnaire de français [En ligne]. (S.I.): Larousse; (S.d.). Internaute. [consulté le 11 juin 2015]. Disponible : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/internaute/43773>
56. Barzel US, Massey LK. Excess Dietary Protein Can Adversely Affect Bone. *JN* [En ligne]. 1998 [consulté le 1 juillet 2015]; 128 (6): 1051-1053. Disponible: <http://jn.nutrition.org/content/128/6/1051.short>
57. Phillips SM, Moore DR, Tang JE. A critical examination of dietary protein requirements, benefits, and excesses in athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* [En ligne]. 2007 [consulté le 1 juillet 2015]; 17 (suppl): 58-76. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18577776>
58. OSAV. Publications et recommandations - les protéines dans l'alimentation [En ligne]. (S.I.): OSAV; 2011 [consulté le 1 juillet 2015]. Disponible: [http://www.blv.admin.ch/themen/04679/05108/05869/index.html?lang=fr&\\_\\_\\_=#sprungmarke1\\_30](http://www.blv.admin.ch/themen/04679/05108/05869/index.html?lang=fr&___=#sprungmarke1_30)
59. Fouillot J-P. Dopage et compléments alimentaires. *Science & Sports* [En ligne]. 2005 [consulté le 1 juillet 2015]; 20 (4): 181-183. Disponible: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0765159705000705>
60. Laure P. [Doping: epidemiological studies]. *Presse Med* [En ligne]. 2000 [consulté le 1 juillet 2015]; 29 (24): 1365-1372. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10938696>

61. Gremion G, Saugy M. Oui à la chasse au dopage pour la santé des athlètes et du sport ! Rev Med Suisse [En ligne]. 2013 [consulté le 1 juillet 2015]; 9 (393): 1414-1417. Disponible: <http://www.revmed.ch/rms/2013/RMS-393/Oui-a-la-chasse-au-dopage-pour-la-sante-des-athletes-et-du-sport>
62. Baume N, Mangin P, Saugy M. Compléments alimentaires : phénomène de société et problématique dans le monde antidopage. Rev Med Suisse [En ligne]. 2004 [consulté le 1 juillet 2015]; (2491). Disponible: <http://revmed.ch/rms/2004/RMS-2491/23942>
63. Apfeldorfer G, Zermati J-P. Traitement de la restriction cognitive : est-ce si simple ? Obésité. 2009;4(2):91-6. doi: 10.1007/s11690-009-0192-2
64. Société de Nutrition et de Diététique de Langue Française. Sémiologie des troubles du comportement alimentaire de l'adulte. Cah Nutr Diét [En ligne]. 2001 [consulté le 1 juillet 2015]; 36 (1): 57-62. Disponible: <http://fmc.med.univ-tours.fr/Pages/disciplines/Nutrition/nutrition09.pdf>
65. Van der Linden M, Ceschi G. Traité de psychopathologie cognitive Etats psychopathologiques Tome II. Paris: de Boeck; 2008.
66. Renaud L, directeur. Les médias et la santé : de l'émergence à l'appropriation des normes sociales [En ligne]. Québec: Presses de l'Université du Québec; 2010 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: [https://grms.uqam.ca/upload/files/livres/Medias\\_sante\\_normes\\_soc\\_GRMS\\_2010.pdf](https://grms.uqam.ca/upload/files/livres/Medias_sante_normes_soc_GRMS_2010.pdf)
67. Larousse. Dictionnaire de français [En ligne]. (S.l.): Larousse; (S.d.). Norme. [consulté le 30 juin 2015]. Disponible : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/norme/55009>
68. Dufault E. Norme. Montréal: Université du Québec à Montréal, Département de sciences politiques; 2001.
69. Livet P. Normes sociales, normes morales, et modes de reconnaissance. Les Sciences de l'éducation. 2012; 45 (1): 51-66. doi: 10.3917/lse.451.0051
70. Charaudeau P. Les médias et l'information: L'impossible transparence du discours [En ligne]. Bruxelles: De Boeck Univeristé; 2005 [consulté le 25 juin 2015]. Disponible: [https://books.google.ch/books?hl=fr&lr=&id=9WPWlyuUscC&oi=fnd&pg=PA7&dq=fiabilit%C3%A9+des+sources+d%27information+m%C3%A9dia&ots=jZGTiZrIHt&sig=0R7KQUfa7bnBu\\_k0nqqFa4X4vmM#v=onepage&q&f=false](https://books.google.ch/books?hl=fr&lr=&id=9WPWlyuUscC&oi=fnd&pg=PA7&dq=fiabilit%C3%A9+des+sources+d%27information+m%C3%A9dia&ots=jZGTiZrIHt&sig=0R7KQUfa7bnBu_k0nqqFa4X4vmM#v=onepage&q&f=false)
71. Groupe de recherche Médias et santé. Modèle du façonnement des normes par les processus médiatiques [En ligne]. 2005 [consulté le 1 juillet 2015]. Disponible: [http://www.quebecenforme.org/media/1452/fn\\_a\\_faconnement\\_normes.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/1452/fn_a_faconnement_normes.pdf)
72. Homan K, McHugh E, Wells D, Watson C, King C. The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. Body Image. 2012; 9 (1): 50-56. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.07.006
73. Dye H. Does Internalizing Society and Media Messages Cause Body Dissatisfaction, in Turn Causing Disordered Eating? J Evid-Inf Soc Work [En ligne]. 2015 [consulté le 25 juin 2015];1-11. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26086885>



74. Rodgers RF, McLean SA, Paxton SJ. Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: implications for the tripartite influence model. *Dev Psychol.* 2015 ; 51 (5): 706-713. doi: 10.1037/dev0000013
75. Galioto R, Crowther JH. The effects of exposure to slender and muscular images on male body dissatisfaction. *Body Image.* 2013;10(4):566-573. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.07.009
76. Ecole Club Migros. Instructrice/Instructeur de Fitness avec brevet fédéral [En ligne] (S.d.) [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: <http://www.ecole-club.ch/Offres/Mouvement-Bien-etre/Formations-et-formations-continues/Mouvement/Instructeur-de-fitness>
77. IFAS International. Les formations [En ligne]. Céligny: IFAS formations fitness; 2015 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: <http://www.best-ifas.ch/catalogue/>
78. Vertigo Diffusion. Formations - Personal Trainer [En ligne]. (S.I): (s.n.); (S.d.) [consulté le 16 juin 2015]. Disponible : <http://www.vertigodiffusion.com/personal-trainer>
79. Ecole Club Migros. Coach en nutrition avec diplôme [En ligne]. (S.I.): Ecole Club Migros; 2015 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: [http://www.ecole-club.ch/Offres/Mouvement-Bien-etre/Formations-et-formations-continues/Nutrition/Coach-en-nutrition/Offre/Coach-en-nutrition-avec-diplome--1K\\_173535\\_1426](http://www.ecole-club.ch/Offres/Mouvement-Bien-etre/Formations-et-formations-continues/Nutrition/Coach-en-nutrition/Offre/Coach-en-nutrition-avec-diplome--1K_173535_1426)
80. Fitspro. Formations Nutrition [En ligne]. Mies: Fitspro; 2013 [consulté le 16 juin 2015]. Disponible: [http://www.personal-training-suisse.ch/specialites/conseiller-en-nutrition?sso\\_overlay=0](http://www.personal-training-suisse.ch/specialites/conseiller-en-nutrition?sso_overlay=0)
81. Unil: faculté des sciences sociales et politiques. Guide de l'étudiant en baccalauréat universitaire es sciences en sciences du sport et de l'éducation physique [En ligne]. 2014 [consulté le 29 juin 2015]. Disponible: [http://www.unil.ch/ssp/files/live/sites/ssp/files/shared/plans\\_etudes/bachelors/2014-2015/BrochureBA-Sport-2014.pdf](http://www.unil.ch/ssp/files/live/sites/ssp/files/shared/plans_etudes/bachelors/2014-2015/BrochureBA-Sport-2014.pdf)
82. Unil-EPFL. Nutrition et activités sportives – CAS [En ligne]. Lausanne: (s.n.); 2015 [consulté le 30 juin 2015]. Disponible: <http://www.formation-continue-unil-epfl.ch/nutrition-activites-sportives>

## 10. Annexes

### ***Annexe I : formations en nutrition des coachs de fitness de Suisse romande***

Cette annexe présente le contenu en nutrition des formations de base au métier de coach de fitness (tableau 10), ainsi que le contenu des formations de spécialisation en nutrition destinées à des coachs de fitness (tableau 11)

Tableau 10 : contenu en nutrition des formations de base au métier de coach de fitness

---

#### ***CFC d'assistant en promotion de l'activité physique et de la santé (15)***

Lieu : 3-4 jours par semaine dans un fitness, 1-2 jours de théorie à Neuchâtel

Organisme : Centre professionnel du littoral Neuchâtelois

Nombre de périodes en nutrition : non connu (formation complète sur 3 ans)

Contenu en nutrition : non connu mais grandes thématiques en lien avec la nutrition

- Identifier et favoriser un mode de vie sain (160 périodes)
- Collecter des données, déduire des objectifs et instaurer des systèmes de procédure (140 périodes)
- Conseiller et vendre produits et services (200 périodes)

---

#### ***Diplôme d'instructeur de fitness (76)***

Lieu : différents cantons romands

Organisme : Ecole Club Migros

Nombre de périodes en nutrition : 12 périodes (formation complète sur 136 périodes)

Contenu en nutrition

- Besoins énergétiques, bilan énergétique, poids corporel
- Exigences à l'égard d'une alimentation saine
- Macro et micronutriments : hydrates de carbones, protéines, graisses et huiles, vitamines, sels minéraux
- Eau et état d'hydratation

---

***Diplôme international IFAS instructeur de fitness et wellness (77)***

Lieu : Nyon

Organisme : IFAS

Nombres de périodes en nutrition : non connu (formation complète sur 13 jours)

Contenu en nutrition : non connu

---

***Personal trainer (78)***

Lieu : Lausanne

Organisme : Vertigo Diffusion

Nombres de périodes en nutrition : non connu (formation complète sur 76 périodes)

Contenu en nutrition : non connu

---

***Brevet fédéral d'instructeur de fitness (14)***

Formation supérieure. Condition d'admission : certificat de formation professionnelle, expérience d'au moins 2 ans à temps plein comme instructeur de fitness

Lieu : Mies (canton de Vaud)<sup>8</sup>

Organisme : Fitness International Training School (FITSPRO)

Durée: non connu (formation complète sur 6 jours, étant une préparation à l'examen)

Contenu en nutrition : non connu

---

<sup>8</sup> Des organismes tels que l'Ecole Club Migros ou Fitness Parc proposent aussi l'examen d'instructeur de fitness avec brevet fédéral aux détenteurs d'un diplôme d'instructeur de fitness

Tableau 11 : contenu en nutrition des formations spécifiques

---

***Diplôme de coach en nutrition (79)***

Lieu : plusieurs cantons romands

Organisme : Ecole Club Migros

Nombre de périodes en nutrition : 136

Contenu en nutrition

- Fondements de la nutrition (36 périodes)
- Approfondissement de la nutrition (24 périodes)
- Anatomie et physiologie (8 périodes)
- Alimentation et psychisme (4 périodes)
- Développement durable et société (24 périodes)
- Entretien de conseil (40 périodes)

---

***Certification diplômante de conseiller en diététique et nutrition (77)***

Lieu : Nyon

Organisme : IFAS international et IFDN (institut de formation diététique et nutrition)

Nombre de périodes en nutrition : 42

Contenu en nutrition

- Métabolisme
- Anatomie/physiologie du tube digestif
- Physiologie tissu adipeux et musculaire
- Macronutriments
- Vitamines, minéraux, oligo-éléments
- Diététique pratique
- Etude des différents systèmes et régimes alimentaires
- Bien choisir les suppléments alimentaires pour - la perte de poids - la prise de force et masse musculaire - l'endurance
- Stratégie nutritionnelle de programmes de force, de masse et d'endurance
- Conseils nutritionnels
- Cours coaching
- Etudes de cas et mise en situation

---

**Certificat de formation en nutrition anti-âge (77)**

Lieu : Nyon

Organisme : IFAS international

Nombre de périodes en nutrition : 7

Contenu en nutrition

- Comprendre le processus de vieillissement et ses impacts sur le corps
- Être capable d'établir un programme alimentaire adapté
- Être capable de conseiller des compléments alimentaires afin d'optimiser un programme anti-âge

---

**Coach en nutrition avec le logiciel Zonevitalpro (80)**

Lieu : Mies (vaud)

Organisme : Fitspro

Nombre de périodes en nutrition : 14

Contenu en nutrition

Créer des plans alimentaires:

- Bilan biométrique : calcul automatique de la composition corporelle (taux de graisse, masse maigre, BMI, etc...)
- Bilan bionutritionnel : check-up automatique sur l'état de santé et de forme basé sur un questionnaire des symptômes cliniques du client (nutritionnel, métabolique, hormonal, psychique)
- Enquête alimentaire
- Test de personnalité 'Persona'
- Calcul automatique des besoins personnels quotidiens et par repas en protéines, glucides et lipides selon profil du client (analyse Zone Blocs)
- Evolution de la composition corporelle avec graphique de l'évolution de la masse maigre, de la masse grasse, du pourcentage de graisse, etc.
- Exemples de repas équilibrés selon besoins personnels - Module de création de repas personnalisés pour différents objectifs: performances sportives, perte de poids, anti-stress, hypertension, cholestérol, etc.
- Liste 'Zone Blocs Aliments' : plus de 250 aliments classifiés selon leurs spécificités nutritionnelles pour réaliser des repas équilibrés selon la méthode des Zone Blocs

---

## **6 séminaires « à la carte » pour les sportifs, coachs et thérapeutes (80)**

Lieu : Mies

Organisme : Fitspro

Nombre de périodes en nutrition : 30 (5 périodes par séminaire)

Contenu en nutrition

1. *Hormones et nutrition* : évaluation des taux hormonaux grâce à un bilan bionutritionnel basé sur les symptômes cliniques
2. *Diététique du cerveau* : apportera les clés diététiques (*aliments et compléments alimentaires*) pour diminuer le stress et rétablir un bon équilibre nerveux et diminuer les dépendances à certains aliments (*chocolat, aliments sucrés,...*) ou substances addictives (*alcool, caféine, nicotine, anti-dépresseurs, ...*)
3. *Sport, nutrition, suppléments alimentaires* : compléments alimentaires naturels capables d'améliorer les performances sportives dans différentes disciplines (*course à pied, musculation, sports d'équipe, etc.*)
4. *Ménopause, supplémentation, perte de poids* : connaissances diététiques et en supplémentation nutritionnelle pour diminuer rapidement et efficacement l'excès de poids (*graisse, cellulite*) et les problèmes liés à la ménopause (*bouffées de chaleur, prise de poids, irritabilité, fatigue, dépression, etc.*)
5. *Equilibre acido-basique* : basé sur la théorie que l'excès d'acide dans l'organisme est à l'origine d'un grand nombre de problèmes de santé (*excès de poids, inflammations, brûlures digestives, cancer,...*) : comment mesurer le taux d'acidité avec des tests simples à réaliser soi-même et quel type d'alimentation et de compléments alimentaires privilégier pour diminuer l'excès d'acide dans le corps
6. *Intolérances, allergies alimentaires, cholestérol*

---

## **1 module optionnel dans le Bachelor en Sciences du Sport (81)**

- Lieu : Unil Lausanne, faculté des sciences sociales et politiques (SSP)
- Nombre de périodes en nutrition : 2 périodes par semaine sur 1 semestre (3 crédits ECTS sur 180 au total)
- Contenu en nutrition : notions de nutrition

---

***Certificate of Advanced Study (CAS) Nutrition et activités sportives (15 crédits ECTS) (82)***

Lieu : Lausanne

Organisme : Unil et EPFL

Nombre de périodes en nutrition : 9 modules (113 périodes d'enseignement, 246 périodes de travail personnel)

Contenu en nutrition :

Module 1 : introduction à la nutrition

- Bases physiologiques : métabolisme énergétique et nutrition
- Evaluation des besoins individuels en énergie et en nutriments
- Mesure des dépenses d'énergie

Module 2 : introduction à la physiologie de l'exercice

- Bases physiologiques de la contraction musculaire
- Métabolisme énergétique lors d'exercices
- Utilisation des glucides et des lipides
- Effets de l'entraînement physique
- Mesure du métabolisme à l'exercice

Module 3 : métabolisme hydro-sodé et électrolytes

- Métabolisme de l'eau et des sels
- Thermorégulation
- Pertes hydro-électrolytiques lors de l'exercice
- Réhydratation au cours et après l'exercice

Module 4 : nutrition pour activités physiques spécifiques

- Métabolisme et besoins nutritionnels pour les activités d'endurance et de force
- Sport dans des conditions extrêmes

Module 5 : aides ergogéniques

- Déterminants physiologiques de la fatigue et de l'épuisement
- Emplois de suppléments nutritionnels
- Produits dopants

#### Module 6 : sport et populations spécifiques

- Besoins nutritionnels liés à l'activité sportive chez l'enfant ; la femme enceinte, les personnes âgées

#### Module 7 : nutrition et activités physiques dans le cadre des maladies chroniques

- Effets de l'activité physique et besoins nutritionnels lors d'exercice chez le sujet obèse ou diabétique
- Sport et maladies pulmonaires
- Activité physique dans le cadre de la neuro-réhabilitation

#### Module 8 : sport et troubles du comportement alimentaire

- Conduites addictives dans le cadre du sport
- Surentraînement
- Troubles du comportement alimentaire

#### Module 9 : présentation des travaux de mémoire



***Annexe II : protocole du travail***

**Discours nutritionnel des coachs de fitness, provenant des médias francophones, en regard des recommandations**

**Etude qualitative et revue narrative**

**Protocole de travail de Bachelor**

Etudiantes : Florine Ramponi, Lucy Schneider  
Directrice du travail : Laurence Vernay-Lehmann

Mars 2015

## ***Table des matières***

<b>TABLE DES MATIERES</b>	<b>1</b>
<b>LISTE DES ABREVIATIONS</b>	<b>2</b>
<b>RESUME</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>4</b>
PRATIQUE SPORTIVE ACTUELLE	4
PROBLEMATIQUE	4
<b>CONTEXTE</b>	<b>6</b>
<b>BUTS ET OBJECTIFS</b>	<b>7</b>
<b>METHODOLOGIE</b>	<b>8</b>
ORGANISATION GENERALE	8
DESIGN	8
PROCEDURE ET DEROULEMENT	8
LIMITES	12
<b>ETHIQUE</b>	<b>14</b>
<b>RESSOURCES</b>	<b>15</b>
HUMAINES	15
MATERIELLES	15
IMMATERIELLES	15
FINANCIERES	15
<b>CALENDRIER</b>	<b>16</b>
<b>PERSPECTIVES</b>	<b>18</b>
<b>LISTE DE REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES</b>	<b>19</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>21</b>
ANNEXE I	21
<i>GRILLE DE SELECTION DES MEDIAS</i>	21
ANNEXE II	22
<i>METHODOLOGIE SCHEMATISEE</i>	22

***Liste des abréviations***

ADA : American Dietetics Association

Heds : Haute école de santé

RDV: Rendez-vous

TB: Travail de Bachelor

## **Résumé**

Notre travail de Bachelor (TB) se réalisera entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 juillet 2015. Plusieurs publications de la littérature scientifique ont relevé un manque de connaissances nutritionnelles de la part des coachs de fitness. En Suisse, la littérature fournit peu de données sur cette thématique. C'est pourquoi, notre étude portera sur :

- 1) une analyse qualitative du discours nutritionnel des coachs, dans les médias francophones, comparé aux recommandations nutritionnelles et
- 2) une revue narrative, analysant les connaissances nutritionnelles des coachs, dans la littérature scientifique.

La question de recherche est la suivante : « *quel est le discours nutritionnel des coachs de fitness repéré dans les médias francophones, en regard des recommandations ?* ».

Le but du travail est de mettre en évidence les forces et les lacunes du discours nutritionnel des coachs de fitness s'exprimant dans les médias francophones. Dans nos recherches, nous utiliserons quatre types de sources d'informations :

- Les médias francophones
- Les sites internet des formations en coachs de fitness de Suisse Romande
- Les recommandations nutritionnelles des sociétés savantes en vigueur en Suisse
- Les publications de la littérature scientifique

Ce document présente le protocole du travail. Il introduit la problématique du manque de connaissances nutritionnelles des coachs et la justification du TB. Il en définit le contexte, les buts et objectifs, la méthodologie, les limites, les enjeux éthiques, les ressources, le calendrier détaillé des différentes étapes, ainsi que les perspectives d'utilisation du travail.

## **Introduction**

### **Pratique sportive actuelle**

La population suisse est de plus en plus sportive et recherche des infrastructures lui correspondant. Le rapport Sport Suisse 2014 permet de mesurer cette évolution, en présentant un état des lieux de l'activité et la consommation sportives de la population suisse (1). En 2014, 52 % de la population déclare pratiquer une activité sportive plusieurs fois par semaine, soit 2.5 fois plus qu'en 1978. Plus de la moitié (58 %) de cette population sportive pratique une activité dans le but d'améliorer sa santé. Pour répondre à la demande, le nombre des centres de fitness<sup>9</sup> est en constante augmentation, avec une évolution de 2-3 % chaque année (3). Le nombre d'adhérents à des centres de fitness s'élève à 16 %, soit une personne sur six (+ 14 % par rapport à 2008).

### **Problématique**

D'après les statistiques de la Fédération Suisse des centres de fitness (SFGV), le secteur fitness, en Suisse, offre près de 6'500 emplois (4). De nombreuses formations sont proposées, dans le but de conseiller les adhérents des fitness notamment dans le domaine de l'alimentation. Le contenu des formations n'est pas uniformisé, de même que la terminologie pour définir le diplôme obtenu. Il existe des instructeurs de fitness ou de wellness (brevet fédéral), des assistants en promotion de l'activité physique et de la santé (certificat fédéral de capacité (CFC), des détenteurs d'un diplôme de science du sport et de l'éducation physique (bachelor) et autres appellations, liées à des formations non reconnues. Selon le type de diplôme, l'approfondissement de la formation en nutrition n'est donc pas le même. Sachant que 16 % de la population suisse est membre d'un fitness, une personne sur six est donc susceptible de recevoir des conseils nutritionnels approximatifs ou non adaptés. En effet, certains conseils peuvent entraîner un déséquilibre dans l'alimentation de l'adhérent<sup>10</sup> (carences ou excès). Les personnes pratiquant un sport sont plus à risque de développer un trouble du comportement alimentaire (TCA), par rapport aux personnes sédentaires (5). En imaginant que la restriction en certains aliments soit conseillée, les TCA pourraient être renforcés voire aggravés. De plus, des croyances nutritionnelles non fondées peuvent apparaître chez les adhérents.

Différentes publications de la littérature scientifique permettent d'évaluer le niveau de connaissances des coachs de fitness<sup>11</sup>. En Suisse (Romande), seule une étude qualitative a été réalisée, dans le cadre d'un travail de diplôme, en 2004 (6). Elle a permis d'identifier le

---

<sup>9</sup> Ensemble d'activités de mise en forme comprenant de la musculation, du stretching et du cardio-training (2)

<sup>10</sup> Ducommun V, notes de cours, décembre 2014

<sup>11</sup> Elles seront référencées dans notre travail final

manque de connaissances nutritionnelles des coachs sportifs de Genève. L'intérêt de réaliser un nouveau TB traitant de cette thématique va, ainsi, permettre de faire le point sur la situation actuelle, d'approfondir certaines variables nutritionnelles et de positionner la pratique des diététicien-n-es par rapport à celle des coachs. Comme exposé précédemment, plus de la moitié des personnes pratiquant une activité sportive le font pour améliorer leur santé. La présence d'un professionnel incite, potentiellement, les adhérents des fitness à prendre conseil auprès d'eux, notamment en matière d'alimentation. Nous pouvons alors nous demander : quel est le discours des coachs francophones ? Est-il conforme aux recommandations nutritionnelles en vigueur pour le sportif lambda? Quel est le contenu des cours en nutrition des différentes formations ? Qu'en est-il des connaissances nutritionnelles des coachs d'après la littérature scientifique ?

A partir de la problématique, nous avons défini la question de recherche suivante : « **quel est le discours nutritionnel des coachs de fitness, repéré dans les médias francophones, en regard des recommandations ?** »

Nous allons également répondre à deux questions complémentaires :

- Quel est le niveau de formation, en termes de nutrition, des coachs de Suisse Romande ?
- Quelles sont les connaissances et croyances des coachs de fitness dans la littérature scientifique ?

Les éléments PICO sont les suivants :

**Population** : coachs de fitness

**Phénomènes d'intérêts** :

- Discours nutritionnel repéré dans les médias<sup>12</sup> : macronutriments, hydratation, compléments alimentaires, régimes spécifiques et notion de poids idéal, en regard des recommandations nutritionnelles en vigueur
- Niveau de formation en nutrition des coachs de Suisse Romande

**Contexte**: médias francophones et littérature scientifique

Ce travail va donc permettre d'établir un état des lieux du discours nutritionnel actuel des coachs de fitness francophones. Il pourrait, ainsi, servir d'étude pilote à une future étude, à plus large échelle. Il pourrait également avoir un impact sur le contenu des formations en nutrition.

---

<sup>12</sup> Définition des médias : procédé permettant la distribution, la diffusion, la communication d'œuvres, de documents, ou de messages sonores ou audiovisuels (presse, cinéma, affiches, radiodiffusion, télédiffusion, vidéographie, télédistribution, télématique, télécommunication) (7). Nous utiliserons les médias suivants : blogs, forums, magazines, livres, émissions télévisées, vidéos en ligne

## **Contexte**

Nous avons choisi de proposer un sujet de TB dans le domaine du sport, par intérêt. Avec le développement des médias, de nombreuses informations de santé sont divulguées, notamment des conseils nutritionnels. Repérer les informations fondées scientifiquement semble difficile pour une personne non formée à reconnaître une source fiable. Au départ, nous voulions créer un document récapitulatif des recommandations nutritionnelles, pour aider les coachs de fitness à cibler leurs conseils. En deuxième année bachelor, lors du module Méthodologie de recherche 2, nous avons réalisé un travail de recherche qualitatif. Nous avons interviewé un coach de fitness, afin de valider nos hypothèses qui étaient :

- 1) les conseils nutritionnels des coachs ne sont pas conformes aux recommandations nutritionnelles actuelles et
- 2) ils ont de nombreuses représentations, en lien avec l'alimentation

Lors de l'analyse, deux éléments sont ressortis : d'une part, que nous avions, nous aussi, des préjugés sur les pratiques des coachs de fitness. D'autre part, que les coachs ont, effectivement, de nombreuses représentations concernant l'alimentation, mais différentes de celles attendues. Par exemple, nous pensions qu'ils conseillaient une alimentation hyperprotéinée, à base de compléments alimentaires, et hypolipidique et glucidique. En réalité, le coach interrogé était végétarien et déconseillait la viande à ses adhérents, qu'il considérait être un aliment « mauvais pour la santé ». De ce fait, nous avons décidé de mieux connaître la population des coachs de fitness, en ciblant notre TB sur l'analyse de leurs connaissances/croyances. Nos recherches ont permis de mettre en évidence que ce type d'étude a déjà été réalisé (6). Nous avons donc décidé d'orienter notre travail dans l'analyse du discours nutritionnel des coachs de fitness francophones, à travers les médias, en effectuant une étude qualitative. Elle sera complétée par une revue narrative d'analyse des connaissances des coachs de fitness, à partir de publications scientifiques.

## **Buts et objectifs**

Afin de répondre à notre question de recherche, le **but** du travail est de mettre en évidence les forces et les lacunes nutritionnelles des coachs de fitness francophones.

Tableau 1 : présentation des objectifs généraux, spécifiques et intermédiaires

<b>Objectifs généraux</b>	<b>Spécifiques</b>	<b>Intermédiaires</b>
1. Réaliser une étude qualitative portant sur le discours nutritionnel des coachs de fitness francophones	D'ici au 31.05.15 : <ul style="list-style-type: none"><li>à partir de publications repérées dans les médias francophones, comparer le discours nutritionnel des coachs de fitness aux recommandations nutritionnelles actuelles, établies par les sociétés savantes</li><li>repertorier les différentes formations des coachs et leur contenu en nutrition, à partir des sites de formations, par e-mails ou directement sur le lieu de formation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>D'ici au 15.12.14, créer un outil avec critères pour sélectionner les différents médias</li><li>D'ici au 31.03.15, sélectionner les médias à analyser (à partir des moteurs de recherche Google et Youtube), identifier les sociétés savantes de recommandations nutritionnelles et repertorier les formations principales des coachs en Suisse Romande</li><li>D'ici au 30.04.15, effectuer le recueil de données des : recommandations nutritionnelles, du discours nutritionnel et du contenu et de la durée de la formation nutritionnelle.</li><li>D'ici au 31.05.15, analyser les résultats (comparaison du discours des coachs aux recommandations)</li></ul>
2. Réaliser une revue narrative portant sur les connaissances des coachs de fitness	D'ici au 31.05.15, à partir de publications de la littérature scientifique, analyser les connaissances nutritionnelles des coachs de fitness	<ul style="list-style-type: none"><li>D'ici le 31.03.15, sélectionner les articles de la littérature scientifique, suite à la définition des mots clés/critères d'inclusion et à partir des bases de données référentes (Pubmed, Cinhal, ERIC et Google Scholar).</li><li>D'ici le 30.04.15, récolter les données à analyser</li><li>D'ici le 31.05.15, analyser les résultats</li></ul>
3. Réaliser une synthèse de l'étude qualitative et de la revue narrative	D'ici au 30.06.15, rédiger une discussion des résultats des objectifs généraux 1 et 2.	



## **Methodologie**

### **Organisation générale**

Nous réaliserons chaque étape ensemble, le plus souvent possible. Lorsque le calendrier ne nous le permettra pas (en période de stage, notamment), nous réaliserons certaines étapes à distance l'une de l'autre. Une mise en commun sera prévue régulièrement, afin de s'accorder sur l'avancée du travail.

### **Design**

Dans un premier temps, nous allons réaliser une étude qualitative.

La recherche est dite « qualitative » [...] dans le sens que les instruments et méthodes utilisés sont conçus, d'une part, pour recueillir des données qualitatives [...], d'autre part, pour analyser ces données de manière qualitative (c'est-à-dire en extraire le sens plutôt que les transformer en pourcentages ou en statistiques) [...] l'ensemble du processus [...] vise la compréhension et l'interprétation des pratiques et des expériences plutôt que la mesure de variables à l'aide de procédés mathématiques (8).

A travers notre travail, nous souhaitons illustrer la variété des discours nutritionnels des coachs et élargir au maximum l'éventail d'informations différentes auxquels l'adhérent de fitness peut avoir accès. C'est pourquoi nous avons choisi un versant qualitatif de la recherche plutôt que quantitatif.

Dans un second temps, nous allons réaliser une revue narrative ou revue non-systématique. Elle est définie comme une « synthèse d'études originales qui n'ont pas été répertoriées ou analysées de façon systématique, c'est-à-dire standardisée et objective » (9).

Les études qualitatives et revues narratives ne présentent pas de méthodologie spécifique. Les revues narratives et les études qualitatives ont un niveau de preuve 4, correspondant à un niveau de recommandations C (faible niveau de preuves) (10, 11) (cf : *limites*)

L'annexe II présente la méthodologie schématisée de l'ensemble du travail.

### **Procédure et déroulement**

Après avoir justifié notre question de recherche par des recherches plus approfondies de la littérature, nous avons formulé des hypothèses auxquelles nous tenterons de répondre par le recueil et l'analyse des informations. Elles permettront de confirmer les buts et objectifs du travail et seront commentées dans la partie « résultats ».

Pour réaliser l'étude qualitative, nous allons utiliser trois types de sources d'informations :

1. Médias francophones
2. Sites internet concernant la formation des coachs, en Suisse romande
3. Recommandations nutritionnelles des sociétés savantes

Pour réaliser la revue narrative, nous allons utiliser un type de source d'information :

4. Littérature scientifique sans design spécifique

### **1. Médias francophones**

Les publications scientifiques, analysant le discours nutritionnel des coachs de fitness sont insuffisantes (seule une étude réalisée dans le cadre d'un travail de diplôme) (6). C'est pourquoi nous choisissons les médias francophones comme source principale d'information. Afin de nous guider dans la procédure d'analyse, nous allons effectuer une recherche de la littérature ayant analysé les médias.

La déroulement prévu est le suivant :

- Sélection de magazines fitness (vendus en Suisse romande ou France voisine) afin de cibler la « tendance » actuelle du discours nutritionnel des coachs de fitness pouvant être trouvé dans les médias francophones
- Choix des variables à analyser : macronutriments, hydratation, compléments alimentaires, régimes spécifiques, notion de poids idéal (ou poids cible)
- Création d'une grille de sélection des médias (annexe I) permettant de cibler les publications avec une grande variété de contenu pour répondre à la question de recherche
- Le moteur principal de recherche utilisé est Google (navigations sur les réseaux sociaux, blogs, sites etc...). Nous utiliserons également Youtube (site web d'hébergement de vidéos). Les termes de recherche sont des mots français ou des mots anglais utilisés dans le discours francophone (exemple : coach, fitness...)
- A partir de la grille, sélection d'un maximum de publications via les médias
- Choisir quelques discours déviants à analyser de manière plus approfondie afin de se positionner

## **2. Sites internet pour la formation des coachs**

- Recherche des différents lieux de formations
- Base de données utilisée : Google
- Mots clés : formation, coachs, personal trainer, sport, fitness, Suisse romande, formation reconnue, brevet, CFC, programme nutrition, durée, contenu
- Si les données sont incomplètes, nous contacterons les sites de formations par e-mail et nous irons, éventuellement, sur les lieux de formations
- Analyse du contenu en nutrition : durée et programme (thèmes généraux)
- Inventaire du contenu en nutrition des différentes formations de Suisse romande pour les coachs de fitness (présenté dans la partie « résultats »)

## **3. Recommandations nutritionnelles**

- Sélection des sociétés savantes (suisses, européennes et internationales) élaborant les recommandations nutritionnelles pour une population en santé, pratiquant une activité physique correspondant aux recommandations de l'OMS (12)
- Sélection des recommandations nutritionnelles utilisées en Suisse, en lien avec les variables à analyser (*exemple : sélectionner 4-5 messages clés de recommandations des sociétés savantes pour le sportif lambda concernant l'apport en protéines, glucides, lipides, hydratation et compléments*)
- Comparaison des résultats des publications des médias aux recommandations nutritionnelles en vigueur. Le but est d'identifier à quel point le discours nutritionnel des coachs repéré dans les médias est identique/déviant des recommandations

## **4. Littérature scientifique**

Nous choisissons la littérature scientifique pour identifier les connaissances et croyances des coachs de fitness. Cette recherche permettra d'étayer la discussion quant aux résultats faisant suite à l'analyse du discours des coachs. La procédure prévue est la suivante :

- Base de données : afin d'élargir la recherche, nous sélectionnons quatre bases différentes : Pubmed, Cinhal, Eric et Google scholar
- Le thésaurus utilisé est adapté selon chaque base de données :
  - Pubmed: utilisation des termes meSH à l'aide du site HONselect
  - Cinahl: utilisation des termes CINAHL headings
  - Eric: utilisation du thésaurus Eric
  - Google scholar : pas de thésaurus, recherche à partir des mots clés uniquement

- Mots clés définis à partir des différents thésaurus
  - Fitness centers, wellness centers, fitness, sport
  - Diet, diet therapy, nutrition
  - Health education, coaches, trainers, sport trainers
  - Knowledge, beliefs
- Sélection des articles : le nombre d'articles correspondant à nos critères de recherche étant limité, nous ne les choisissons pas selon un design spécifique et nous avons limité les critères d'inclusion à la date de publication inférieure à 10 ans. La sélection se fera à partir du titre et des abstracts

### **Limites**

Les études qualitatives et revues narratives reposent sur des méthodologies peu spécifiques. Afin de maximiser la qualité de notre TB, nous présentons les limites pouvant apparaître et y proposons des solutions :

**Méthodologie peu spécifique** : organisation rigoureuse nécessaire et planification de chaque étape au préalable. Afin d'augmenter la qualité de notre travail, nous utiliserons les critères de validité interne et externe :

**Validité interne** : « consiste à vérifier si les données recueillies représentent la réalité. Une des façon d'y parvenir est de recourir à la technique de triangulation » (13). « Le but de la triangulation est donc d'arriver à approximer au mieux l'identification de la *vraie valeur* » (14, 15). Dans notre travail, nous analyserons chacune séparément les données récoltées, permettant, ainsi, de « confronter les interprétations du même phénomène faites par différents sujets » (14). Pour assurer la validité interne, nous allons mettre en évidence nos hypothèses/préjugés concernant le discours des coachs. Nous allons les comparer au discours relevé dans les médias puis se baser sur les recommandations pour l'analyse.

Tableau 2 : analyse des médias

<u>Hypothèses/préjugés</u>	<u>Citation des médias</u>	<u>Référence :</u> Média, date, auteurs, page, date de l'analyse.	<u>Recommandations</u>

**Validité externe** : « consiste à généraliser les observations recueillies à d'autres objets ou contextes [...] l'échantillon utilisé doit être ciblé et représentatif de la problématique. Sa description la plus exacte et précise possible est souhaitable » (13). Les médias sélectionnés seront diversifiés. Ils représentent un des moyens utilisé par les coachs de Suisse romande pour transmettre l'information. Cela permet d'identifier un certain nombre de discours des coachs de Suisse romande.

***Petit échantillon et manque de littérature suisse*** : l'échantillon de l'étude qualitative sera donc non représentatif de l'ensemble de la population des coachs francophones. De plus, les résultats seront comparables à un seul travail (suisse). La revue narrative va permettre d'élargir les résultats et d'étayer la discussion.

***Temps limité*** : nous avons un nombre d'heures limité pour ce travail. Le nombre de variables à étudier a donc été sélectionné en fonction du temps à disposition.

***Préjugés et subjectivité de l'évaluateur*** : concernant la revue narrative, afin de rendre la sélection la plus objective possible, nous choisirons les publications en fonction de leurs titres et abstracts et non en fonction des résultats que l'on s'attend à démontrer.

### ***Ethique***

Ce TB est conforme aux exigences de l'éthique. En effet, nous n'aurons pas d'interaction directe avec la population étudiée. Nous traiterons uniquement des données disponibles publiquement. De plus, lorsque nous citerons le discours des coachs, nous retranscrirons les données telles qu'elles sont écrites. Nous présenterons nos sources dans la liste de références bibliographiques. Les principes de bienfaisance, de justice, d'équité et d'autonomie sont donc respectés dans cette étude (16, 17, 18).

## **Ressources**

### **Humaines**

- Travail en binôme : nous savions que notre manière de travailler s'accorderait, suite à la réalisation, en commun, d'autres travaux. De plus, le fait d'être à deux permet un partage des connaissances et des compétences
- Laurence Vernay-Lehmann : directrice du TB : elle va nous guider dans le processus en validant chaque étape accomplie et en nous redirigeant, si besoin
- Valérie Ducommun : experte en nutrition du sport
- Isabelle Carrard : encadrement scientifique
- Bibliothécaires
- Collègues étudiantes en Nutrition et diététique : esprit critique lors des séminaires
- Entourage : aide à la relecture

### **Matérielles**

- Travail de diplôme réalisé en 2004 : étude qualitative analysant les connaissances nutritionnelles des coaches de fitness (6)
- Travail de méthodologie de recherche qualitative, effectué au semestre 4 : interview d'un coach travaillant pour une chaîne de fitness, responsable de la formation nutritionnelle des instructeurs
- Sociétés savantes des recommandations nutritionnelles : OMS, Martin, ...
- Matériel utilisé pour les recherches et la rédaction du travail : ordinateur, papier
- Cours 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> Bachelor : sport, méthodologie et épidémiologie nutritionnelle, biostatistiques, santé publique
- Centre de documentation et bibliothèque
- Calendrier général et spécifique : guide tout au long du travail avec délais à respecter

### **Immatérielles**

- E-tools : dropbox, google, zotero, wifi, moteurs de recherche, skype, youtube, daily motion...
- Schémas, diagrammes : résumé des idées, facilite la compréhension
- Procès-verbaux : date et lieu, participants, objets réunion, contenu des discussions, délais...

### **Financières**

- Financement de la Heds pour l'achat de 10 articles payants



### **Calendrier**

Nous avons réalisé une planification détaillée des différentes étapes du travail (tableau 3). Ce calendrier peut présenter des modifications, notamment suite aux discussions durant les séminaires.

Tableau 3: calendrier détaillé du TB

<b>Période</b>	<b>Étapes</b>
<b>2014</b>	
<b>3 juin</b>	Rendez-vous (RDV) tutrice: exposition de nos idées
<b>8 juillet</b>	RDV tutrice: discussion des recherches à effectuer durant les vacances scolaires.
<b>Été</b>	Recherches (recommandations nutritionnelles, publications en lien avec le thème et formation coachs)
<b>27-31 octobre</b>	Théorie du protocole et RDV tutrice
<b>17 novembre</b>	RDV tutrice: aide à la construction du protocole (discussion des limites de l'étendue du TB)
<b>Fin novembre- début décembre</b>	Création d'un outil avec critères pour sélectionner les blogs, magazines, livres, articles (médias)  Rédaction du protocole  Planification
<b>8 décembre</b>	RDV tutrice: présentation version protocole
<b>19 décembre</b>	Rendu protocole

Période	Étapes
<b>2015</b>	
<b>19-26 janvier</b>	Séminaires présentation des protocoles
<b>Fin janvier-début février</b>	Possible modification de la méthodologie selon séminaire
<b>Février-mars</b>	Sélection finale: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Médias</li> <li>○ Articles scientifiques publiés</li> <li>○ Organismes qui formulent les recommandations</li> <li>○ Lieux de formations</li> </ul>
<b>Avril-Mai</b>	Recueil de données: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Recommandations nutritionnelles pour sportif<sup>13</sup></li> <li>○ Discours nutritionnel des coaches</li> <li>○ Connaissances nutritionnelles des coaches</li> <li>○ Contenu des différentes formations en Suisse Romande</li> </ul>
<b>Mai</b>	Analyse des résultats (comparaisons des connaissances/discours aux recommandations)
<b>1 juin</b>	Séminaires résultats
<b>Juin</b>	Discussion et rédaction
<b>1-15 juillet</b>	Relecture
<b>31 juillet</b>	Rendu final

<sup>13</sup> Défini selon les critères de l'OMS

### **Perspectives**

Ce TB est une propriété de la Heds. Le but de ce travail est de faire un bilan et une analyse du discours nutritionnel des coachs de fitness de Suisse romande. Suite aux résultats de notre étude, différentes perspectives peuvent être envisagées :

**Pour les diététicien-ne-s, expert-e-s de la nutrition** : en ayant une connaissance plus approfondie du discours nutritionnel des coachs, les diététiciens sauront positionner leur pratique, comparée à la leur. Dans la pratique professionnelle, il serait intéressant d'investiguer, lors de l'anamnèse, si le patient a reçu des conseils nutritionnels de la part d'un coach de fitness. Par la suite, l'investigation plus approfondie des connaissances et représentations du patient pourraient être creusées, validées ou rectifiées. Si les résultats exposent un discours nutritionnel des coachs éloigné des recommandations, des créations de postes de diététicien-n-es pourraient être envisagées, dans les différents lieux de formations. Si les résultats exposent un discours nutritionnel correspondant aux recommandations, nous pourrions envisager un travail de collaboration entre les coachs et les diététicien-n-es, au sein des fitness.

**Pour les coachs** : renseignement des coachs sur les forces et limites de leurs pratiques actuelles, en terme de discours nutritionnel.

**Lieux de formation** : la formation en nutrition pourrait être adaptée selon les résultats. Une uniformisation du contenu, au niveau de la Suisse romande pourrait être proposée.

**Adhérents de fitness** : développer un regard critique face aux conseils reçus, dans l'hypothèse où les messages nutritionnels des coachs ne seraient pas en adéquation avec les recommandations des sociétés savantes.

Sur un plus long terme, ce TB pourrait servir d'étude pilote dans la réalisation d'une étude qualitative plus approfondie. Nous pourrions, par exemple, imaginer une évaluation des risques et bénéfices sur la santé des adhérents de fitness, du discours nutritionnel des coachs.

### **Liste de références bibliographiques**

- (1) OFSPO et observatoire sport et activité physique Suisse. Sport Suisse 2014 : activité et consommation sportives de la population suisse [En ligne]. 2014 [consulté le 9 novembre 2014]. Disponible : [http://www.sportobs.ch/fileadmin/sportobs-dateien/Downloads/Sport\\_Schweiz\\_2014\\_f.pdf](http://www.sportobs.ch/fileadmin/sportobs-dateien/Downloads/Sport_Schweiz_2014_f.pdf)
- (2) Larousse. Dictionnaire de français [En ligne]. Paris : Editions Larousse. Fitness [consulté le 9 novembre 2014]. Disponible : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/fitness/33895>
- (3) RTS. Les fitness rencontrent un succès toujours plus grand en Suisse [Vidéo en ligne]. Genève : RTS ; 2013 [consulté le 9 novembre 2014]. Disponible : <http://www.rts.ch/video/info/journal-19h30/5301570-les-fitness-rencontrent-un-succes-toujours-plus-grand-en-suisse.html>
- (4) SFCV. Home [En ligne]. Berne : FSCF [consulté le 9 novembre 2014]. Disponible : <http://www.sfcv.ch/content.php?id=5&lang=fr>
- (5) Filaire E, Rouveix M, Bouget M, Pannafieux C. Prévalence des troubles du comportement alimentaire chez le sportif. Science & Sports. 2007 ; 22 (3-4) : 135-142. doi : [10.1016/j.scispo.2007.03.002](https://doi.org/10.1016/j.scispo.2007.03.002)
- (6) Kruseman M, Miserez V, Kayser B. Knowledge about nutrition and weight loss among fitness instructors: a cross-sectional study in Geneva, Switzerland [En ligne]. 2008 [consulté le 9 novembre 2014]. Disponible : [http://www.sgsm.ch/fileadmin/user\\_upload/Zeitschrift/56-2008-4/Nutrition\\_Krusemann.pdf](http://www.sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/56-2008-4/Nutrition_Krusemann.pdf)
- (7) Larousse. Dictionnaire de français [En ligne]. Paris : Editions Larousse. Média [consulté le 15 décembre 2014]. Disponible : [http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/m%C3%A9dia\\_m%C3%A9dias/50085](http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/m%C3%A9dia_m%C3%A9dias/50085)
- (8) Paillé P, Mucchielli A. L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales : choisir une approche d'analyse qualitative [En ligne] : Armand Colin ; 2012 [consulté le 14 mars 2015]. Disponible : <https://books.google.ch/books?hl=fr&lr=&id=LsRjBXR-9rwC&oi=fnd&pg=PT14&dq=%C3%A9tude+qualitative+image+du+corps+soci%C3%A9t%C3%A9&ots=3zG0ymj8nx&sig=TsRg8rSZ3d7bEp9NMpbWT4kdFtA#v=onepage&q&f=false>
- (9) INAHTA, HTAi. HTA Glossary [En ligne]. Québec : INAHTA ; 2010. Revue narrative [consulté le 14 mars 2015]. Disponible : [http://htaglossary.net/tiki-searchresults.php?find=revue+narrative&boolean=on&boolean\\_last=y&search=Recherche](http://htaglossary.net/tiki-searchresults.php?find=revue+narrative&boolean=on&boolean_last=y&search=Recherche)
- (10) Harbour R, Miller J. A new system for grading recommendations in evidence based guidelines. BMJ [En ligne]. 2001 [consulté le 26 novembre 2014] ; 323 (7308) : 334-336. Disponible : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1120936/>

- (11) HAS. Niveau de preuves et gradations des recommandations de bonne pratique [En ligne] Saint-Denis La Plaine : HAS ; 2013 [consulté le 26 novembre 2014]. Disponible : [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-06/etat\\_des\\_lieux\\_niveau\\_preuve\\_gradation.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-06/etat_des_lieux_niveau_preuve_gradation.pdf)
- (12) OMS. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé [En ligne] 2010 [consulté le 3 décembre 2014]. Disponible : [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978\\_fre.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf?ua=1)
- (13) Aubin-Auger I, Mercier A, Baumann L, Lehr-Drylewicz A-M, Imbert P, Letrillart L et al. Introduction à la recherche qualitative. Exercer [En ligne]. 2008 [consulté le 14 mars 2015]. ; 84 : 142-145. Disponible : <http://dmg.medecine.univ-paris7.fr/documents/Cours/Outils%20methodo%20pour%20la%20these/introduction%20RQ%20Exercer.pdf>
- (14) Berger E, Crescentini A, Galeandro C, Mainardi Crohas G, directeurs. La triangulation au service de la recherche en éducation. Exemples de recherches dans l'école obligatoire. Actes du congrès de l'Actualité de la recherche en éducation et en formation (AREF) ; septembre 2010 ; université de Genève. Locarno, Lucerne : SUPSI ; 2010
- (15) De Battisti F, Salini S, Crescentini A. Statistical calibration of psychometric tests. Statistica & Applicazioni [En ligne]. 2006 [consulté le 14 mars 2015] ; IV (2). Disponible : [https://air.unimi.it/retrieve/handle/2434/24194/186503/S%26A\\_2006.pdf](https://air.unimi.it/retrieve/handle/2434/24194/186503/S%26A_2006.pdf)
- (16) HUG. Le principe de bienfaisance [En ligne]. Genève ; 2007 [consulté le 2 décembre 2014]. Disponible : [http://ethique-clinique.hug-ge.ch/formation/etudes\\_de\\_cas/principe\\_bienfaisance.html](http://ethique-clinique.hug-ge.ch/formation/etudes_de_cas/principe_bienfaisance.html)
- (17) Larousse. Dictionnaire de français [En ligne]. Larousse ; 2014. Justice, équité [consulté le 3 décembre 2014]. Disponible : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/>
- (18) Institut d'éthique biomédicale Unige. Autonomie [En ligne]. 2010 [consulté le 3 décembre 2014]. Disponible : <http://www.unige.ch/medecine/ieh2/ethiqueBiomedicale/enseignement/glossaire/Autonomie.pdf>

## Annexes

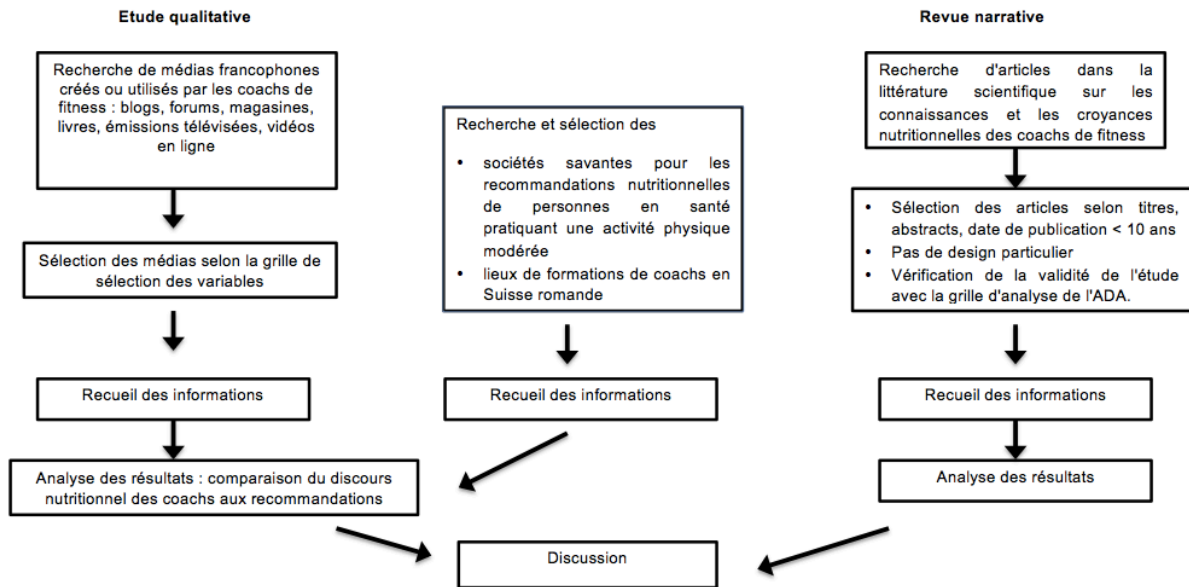
### Annexe I

#### Grille de sélection des médias

Critères	Oui	Non
<b>1<sup>ère</sup> SELECTION : REPONSE « OUI » INDISPENSABLE</b>		
<b>Média francophone</b>		
<b>Tenu par un coach de fitness (formation indiquée ou indication du statut de coach)</b>		
<b>2<sup>ème</sup> SELECTION : REPONSE « OUI » DANS AU MOINS UNE CASE</b>		
<b>Date de la publication à analyser &lt; 5 ans</b>		
<b>Energie</b>		
<b>Protéines</b>		
<b>Glucides</b>		
<b>Lipides</b>		
<b>Hydratation</b>		
<b>Compléments alimentaires</b>		
<b>Régime alimentaire spécifique</b>		
<b>Définition du poids idéal (poids cible)</b>		
<b>Autres</b>		

## Annexe II

### Méthodologie schématisée



## **Annexe III : recommandations nutritionnelles en vigueur en Suisse**

Cette annexe présente les recommandations nutritionnelles en vigueur en Suisse (tableau 12).

Tableau 12 : recommandations nutritionnelles de la SSN (12) (31) (32) (33) et des Guidelines de l'ACSM, du CIO et de l'ISSN (34)

---

### **Protéines**

- 10- 20 % (31)
- 15-19 ans : 0.9g/kg/jour (31)
- Dès 19 ans : 0.8g/kg/jour (31)
- Activité physique régulière : 0.8-1g/kg/jour (34)
- Activité de faible durée d'intensité élevée : 1-1.2g/kg/jour (34)

Conforme aux recommandations : **0.8-1.2g/kg/jour ou 10-20 %**

Non conforme aux recommandations :

- Inférieur à 0.8g/kg/j ou à 10 % de l'AET
- Supérieur à 1.2g/kg/jour ou à 20 % de l'AET

---

### **Glucides**

- 45-55 % (32)
- 30-60 minutes/jour d'activité, 3 fois par semaine : 3-5g/kg/jour (34)
- Apport de glucides pendant l'effort non nécessaire (34)

Conforme aux recommandations : **3-5g/kg/jour ou 45-55 %**

Non conforme aux recommandations :

- Inférieur à 3g/kg/j ou à 45 % de l'AET
- Supérieur à 5g/kg/jour ou à 55 % de l'AET



---

## **Lipides**

- 20-35 % (31) (32) (34)
- 15-20 % minimum (34)

Conforme aux recommandations : **15-35 %**

Non conforme aux recommandations :

- Inférieur à 15 %
- Supérieur à 35 %

---

## **Hydratation**

- 1-2 litres par jour + 0.4 à 0.8 litre par heure de sport (12)
- Eau si < 1 heure d'activité physique (12)
- Boissons pour sportifs uniquement si effort longue durée, axé sur la performance (12)

Conforme aux recommandations :

- **1-2 litres par jour + 0.4 à 0.8 litre par heure de sport (12)**
- **Eau si < 1 heure d'activité physique (12)**
- **Boissons pour sportifs dès une heure d'activité (12)**

Non conforme aux recommandations :

- Inférieur à 1 litre par jour et à 0.4 litre par heure de sport
- Supérieur à 2 litres par jour ou à 0.8 litre par heure de sport
- Boisson pour sportif recommandée si moins d'une heure d'activité

---

## **Complément alimentaire**

- Suppléments non nécessaires (12)
- Aucun supplément ne peut compenser des mauvais choix alimentaires (34)

Conforme aux recommandations : **pas de supplémentation**

Non conforme aux recommandations : supplémentation

---

## **Régime alimentaire**

Conforme aux recommandations : **alimentation équilibrée** (12)

- 1-2 litres de boissons non sucrées + 4-8 dl par heure de sport (12)
- Fruits et légumes : 5 portions de 120 g (3 portions de légumes, 2 portions de fruits) (12)
- Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses : 3 portions par jour, de préférence complets (quantités à adapter selon l'activité physique) (12)
- Produits laitiers, viande, poisson, œufs, tofu : 3 portions de produits laitiers + 1 portion de viande, volaille, poisson, œufs, tofu, seitan ou fromage (12)
- Huiles, matières grasses et fruits à coque : 20-30 g d'huile végétale, la moitié sous forme de colza + 20-30 g de fruits à coque ou graines non salées + 10 g de beurre, margarine ou crème (12)
- Sucreries, snacks salés et alcool : avec modération (12)

Non conforme aux recommandations (33) :

- Apport énergétique quotidien inférieur à 1500 kilocalories (33)
- Exclusion de certains aliments et/ou groupes d'aliments (33)
- Quantités et/ou rythme des repas imposés (33)
- Interdit d'associer certains aliments (33)
- Question de calories négatives ou de « brûleurs de graisse » (33)
- Il est promis une perte de poids de plus d'un kilo par semaine (33)
- Mention d'une perte de poids sans modification de ses propres habitudes (33)
- Publicité au moyen de lettres de remerciement et de témoignages de personnes auparavant en surpoids (p.ex. des photos avant-après le régime) (33)
- Garantie de réussite, souvent en combinaison avec des affirmations telles que « ne plus jamais regrossir » ou « ne plus jamais être gros » (33)
- Utilisation de noms qui sonnent bien, de personnalités du monde de la variété ou de la science, d'instituts ou des appellations inventées, comme par exemple « régime mayo » ou « régime Max-Planck » (33)
- Le régime ou le programme est uniquement basé sur la vente de produits (33)
- Participation liée à une clause contractuelle (en petits caractères) prévoyant le paiement durant une certaine durée sans garantie de résultat (33)