

REPUBLIQUE DU SENEGAL



UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE



UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (UCAD)



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU
SPORT (INSEPS)**

**MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE
PHYSIQUE ET DU SPORT (STAPS)**

THEME

**LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DES LUTTEURS SERERES
MIGRANTS A DAKAR :**

CAS DE L'ECOLE DE LUTTE MANGA II

Présenté par :

M. Ibrahima NDIAYE

Sous la direction de :

M. Djibril SECK

Professeur à l'INSEPS

ANNEE UNIVERSITAIRE 2011-2012

Sommaire

Sommaire

Liste des tableaux

Liste des sigles et abréviations

Dédicace

Remerciements

Résumé

Introduction et problématique.....2

Première partie : Revue de littérature.....4

CHAPITRE I : COMPORTEMENT ALIMENTAION

I. 1. Comportement alimentaires.....5

I. 2 la conduite du repas 6

I. 3 Interdits et croyances alimentaires7

I. 4 le comportement alimentaire et la taille de la famille8

I. 5 le comportement alimentaire et le revenu monétaire8

I.6 le comportement alimentaire et l'urbanisation.....10

CHAPITRE II : RAPPEL SUR L'ALIMENTATION

I.Définition des concepts.....12

I.1 L'alimentation.....12

I.2 Définition d'un aliment.....12

I.3 Définition d'un nutriment.....12

II. Constituants alimentaires et leurs rôles dans l'organisme.....12

II.1. Les substances énergétiques.....	13
II .1.1. Les Glucides dans lalimentation du sportif.....	13
II .1.1.1 Les sources de glucides dans lalimentation.....	14
II.1.1.2 Les besoins en glucides du sportif.....	15
II.1.2 Les lipides dans lalimentation du sportif.....	15
II.1.2.1 Les sources de lipides dans lalimentation.....	16
II.1.2.2 Les besoins en lipides de sportif.....	16
II.1.3 Les protides dans lalimentation du sportif.....	17
II.1.3.1. Sources des protéines dans lalimentation.....	17
II.1.3.2. Les besoins en protéines du sportif	18
II .1.4. Relation entre les nutriments énergétiques	19
II .2. Substances non énergétiques	19
II.2.1. Leau.....	19
II.2.1.1 pourquoi shydrater	20
II.2.1.2. Apports en eau.....	20
II.2.2. Minéraux et oligoéléments.....	21
II .2.3. vitamines.....	21
II .2.4. Fibres alimentaires.....	22
II.2.5. Notion dquilibre alimentaire.....	23
II.2.6. Groupes daliments.....	23
II.2.7. Equivalences alimentaires.....	25
III. lalimentation du sportif.....	25
III.1 La ration dentrainement	26

III.1.1 Petit déjeuner.....	26
III.1.2 Repas de midi.....	26
III.1.3 Le goûter.....	27
III.1.4 Le diner.....	27
III.1. 5 Les boissons.....	27
III.2. alimentation en période de compétition.....	28
III.2.1. La ration de compétition.....	28
III.3. alimentation après la compétition.....	28
IV. Les mesures anthropométriques.....	29
IV.1. La taille.....	29
IV.1.1 La taille debout.....	30
IV.1.2. La taille assise	30
IV.2. Le poids.....	30
IV.3. L'indice de masse corporelle.....	30
Deuxième partie : Méthodologie.....	32
I. Démarche théorique.....	32
II. Matériels.....	32
II.1 Population et cadre d'étude.....	32
II.1.1 Critères d'inclusion.....	33
II.1.2 Critères d'exclusion.....	33
II.2 Autres matériels	33
III. Méthodes.....	34.
III.1 Procédure de l'enquête	34
III.1.1 Interrogatoire.....	34

III.1.2 Les mesures anthropométriques	34
III.1.3 Les habitudes alimentaires.....	35
III.1.4 La santé et hygiène de vie.....	35
Troisième partie : présentation, interprétation et discussion des résultats.....	36
I. Présentation des résultats.....	37
II. Interprétation des résultats.....	50
III. Discussion des résultats.....	56
Quatrième partie :	61
Conclusion	62

Bibliographie

Annexes

Annexe I : Guide d'entretien sur le comportement alimentaire des lutteurs sérères de l'écurie Manga II

Annexe II : Profil et situation socio-professionnelle des lutteurs

Liste des tableaux

<u>Tableau n I :</u>	Le niveau d'instruction des lutteurs.....	37
<u>Tableau n II :</u>	La tranche d'âge relative à l'intégration des lutteurs à l'écurie.....	38
<u>Tableau n III :</u>	La Situation matrimoniale des lutteurs.....	38
<u>Tableau n IV :</u>	La profession du lutteur à Dakar.....	39
<u>Tableau n V :</u>	Le nombre de séances d'entraînement par jour.....	39
<u>Tableau n VI :</u>	Le nombre de jours d'entraînement de la semaine.....	40
<u>Tableau n VII :</u>	La durée d'entraînement.....	40
<u>Tableau n VIII a :</u>	La fréquence de la prise des repas au village.....	41
<u>Tableau n VIII b :</u>	La fréquence de la prise des repas à Dakar.....	41
<u>Tableau n IX a :</u>	La composition du déjeuner au village.....	42
<u>Tableau n IX b :</u>	La composition du déjeuner à DAKAR.....	42
<u>Tableau n X a :</u>	La composition du diner au village.....	43
<u>Tableau n X b :</u>	La composition du diner à Dakar.....	43
<u>Tableau n XI :</u>	La composition du petit déjeuner à DAKAR.....	44
<u>Tableau n XII :</u>	La fréquence de prise de repas hors domicile.....	44
<u>Tableau n XIII a :</u>	Le mode de repas des lutteurs au village.....	45
<u>Tableau n XIII b :</u>	Le mode de repas des lutteurs à Dakar.....	45
<u>Tableau n XIV a :</u>	Le nombre de personnes au tour du bol familial au village.....	46

<u>Tableau n° XIV b</u> : Le nombre de personnes au tour du bol familial à Dakar	46
<u>Tableau n° XV a</u> : L'existence d'un menu particulier pour les lutteurs au village	47
<u>Tableau n° XV b</u> : L'existence d'un menu particulier pour les lutteurs à Dakar.....	47
<u>Tableau n° XVI</u> : La répartition des fruits les plus consommés par nos lutteurs à Dakar.....	48
<u>Tableau n° XVII</u> Le recours des lutteurs au village en cas de maladie.....	48
<u>Tableau n° XVIII</u> : Lieu d'approvisionnement des lutteurs.....	49
<u>Tableau n° XVIII</u> : Les raisons de leur recours à la phytothérapie.....	49

Liste des sigles et abréviations

A. T.P:	Adenosine Triphosphate
FST :	Faculté des Sciences et Techniques
IMC :	Indice de Masse Corporelle
INSEPS :	Institut National Supérieur de l'ducation Populaire et du Sport
Kg :	kilogramme
Kj :	kilojoule
L :	litre
O. R.A.N. A :	l'Organisation de Recherche sur l'Alimentation et la Nutrition Africaine
O.M.S :	Organisation Mondiale de la Santé
P :	Poids
STAPS :	Sciences et Techniques de l'Activité Physique et du Sport
T :	Taille
T ² :	Taille au carré
UCAD :	Université Cheikh Anta Diop
= :	Egale
+	Plus
°C :	Degré Celsius
% :	Pourcentage
< :	Inférieur
> :	Supérieur

Dédicaces

A mon père

Je ne doute pas du bonheur que ce travail t'apportera. C'est le fruit des efforts que tu as déployé pour que je réussisse. Tu n'as ménagé aucun effort pour mon éducation et mes études. Que Dieu le tout puissant te garde longtemps parmi nous et nous accorde les moyens de te rendre heureux.

A ma mère

En ce travail fruit de ta patience, de ton courage et de tes sacrifices, je voudrai renouveler mon affection indéfectible à une mère exemplaire dont l'amour et l'attention ne m'ont jamais fait défaut. Que Dieu te protège et t'accorde santé et longue vie.

A ma tante

Pour vos soutiens moraux et vos conseils, permettez-moi de vous témoigner mon respect et mon affection à travers ce travail.

A mes frères et sœurs

Les liens de sang sont éternels. Puisse Dieu raffermir ces liens et nous garde toujours unis. Profonde affection et éternelle reconnaissance.

A mes cousins et cousines

Je ne citerai pas de nom de peur n'en oublier.

Je vous estime de tout mon cœur. Des mots seraient insuffisants pour vous exprimer d'autres sentiments. Pour vous dire que mon souhait le plus ardent est la solidarité et une famille unie. Toute ma gratitude.

Remerciements

Avant tout d'abord nous remercions la volonté divine qui de par la grâce de son prophète **MOUHAMETH (PSL)**, nous a permis de réaliser ce travail ; et implorons sa miséricorde et son assistance à tous dans tous les projets.

Du fond du cœur, merci à tous ceux et celles qui de près ou de loin ont contribué à la réalisation de ce mémoire.

A mon directeur de mémoire ;

Monsieur **Djibril Seck**, vous m'avez accueilli avec tant de gentillesse. Votre compétence professionnelle, votre goût du travail bien fait inspirent l'admiration.

Permettez-moi de vous exprimer mon respectueux attachement sur vos grandes qualités. Vous êtes un modèle auquel nous essayerons toujours de s'identifier.

A tous les professeurs de l'INSEPS

Vous nous avez séduits dès le début de notre formation par votre amour du métier, la qualité de vos enseignements et votre goût du travail bien fait, guidés par une démarche hautement scientifique.

Veillez trouver ici le témoignage de ma sincère reconnaissance

A tous les étudiants de l'INSEPS

La vie estudiantine n'est pas facile mais vous avez été très sérieux avec moi en m'aider à exercer ce travail.

Puisse Dieu, dans sa grâce et sa miséricorde vous accorder une santé de fer, longue vie et une bonne réussite

Aux lutteurs et encadreurs de l'écurie Manga 2

Malgré le manque de temps, vous avez fait un sacrifice pour répondre à ma demande je vous remercie au fond du cœur.

Résumé du mémoire

Notre travail a eu pour objectif de noter les modifications du comportement alimentaire des lutteurs et les changements liés à son environnement socio-économique.

L'étude a été menée à Dakar, plus précisément dans l'écurie Manga II située à la voile d'or. Pour des simples raisons que sont le manque de temps, nous nous sommes limités à cette écurie qui était à notre disposition.

Nous avons eu un effectif de 25 sujets dont 20 lutteurs et 5 encadreurs de l'écurie.

Ainsi, les qualités staturo-pondérales sont étudiées à travers : le poids, la taille et l'IMC. Concernant le comportement alimentaire nous avons effectué un entretien direct avec les sujets. Ce travail de collecte des informations a duré cinq mois (janvier-mai).

En effet après avoir dégagé les différents aliments consommés habituellement par nos sujets au village, nous avons procédé à une comparaison avec ceux consommés à Dakar par le même groupe à travers le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Au terme de notre étude, nous constatons que les lutteurs de notre groupe ne consomment souvent pas les plats traditionnels et locaux une fois à Dakar. Et si une bonne alimentation améliore l'endurance lors de l'effort et permet une récupération rapide après l'effort, celle de nos sujets connaît quelques carences et incorrections une fois que ces acteurs sont à Dakar.

Introduction-problématique

Introduction

L'évolution de la lutte a entraîné une intensification de l'engagement physique et une nécessité de modification de la préparation physique. Cette évolution est aussi à l'origine du déplacement des lutteurs d'une localité à une autre à la recherche d'encadreurs sur le plan physique et technique. Elle est accompagnée d'une attention plus particulière à l'alimentation du lutteur en général.

Le régime qu'ils choisissent en entraînement et en compétition affecte leur performance dans divers secteurs. Tous les lutteurs doivent être conscients de leur choix alimentaire de manière à définir la meilleure stratégie qui leur permettra d'atteindre leurs objectifs. Il s'agit par-là de comprendre comment se déroule le suivi diététique et les différents problèmes liés à la transition nutritionnelle des lutteurs sérères.

Chez ces lutteurs, la particularité ethnique et le changement de comportement alimentaire ne devraient en aucun cas influencer négativement sur l'évolution physiologique, morphologique voir psychologique du futur champion.

Dans cette population de lutteurs, il est primordial de connaître, en fonction de leur évolution, les changements de comportements alimentaires, les besoins nutritionnels les mieux adaptés et l'influence de la transition alimentaire sur la performance des futurs champions.

C'est dans ce cadre que se situe notre travail de recherche et plus précisément au sein d'un même groupe ethnique ; les sérères de l'écurie Manga II.

Partant du principe que les habitudes alimentaires diffèrent selon les localités, les cultures, de même que le degré d'engagement sportif, nous allons tenter d'étudier le comportement alimentaire de nos lutteurs du village à la ville ; ce qui aurait comme autre avantage la connaissance et l'appréciation de leur ration alimentaire qu'ils aiment et connaissent parce que caractéristique de leur environnement socioculturel.

Pour se faire, nous allons essayer d'étudier quelques facteurs en relation avec les problèmes de l'alimentation dans un contexte défini et structuré.

En effet, nous divisons le travail en quatre parties.

La première partie sera consacrée à la revue de littérature servant de cadre théorique de notre travail, et à la définition de concepts utiles.

Dans **la seconde partie** nous présenterons la méthodologie à l'étude des enquêtes effectuées sur le terrain concernant la population cible.

Une troisième partie concernera la présentation, l'interprétation et la discussion des résultats

En fin une quatrième partie où nous présenterons notre conclusion et nos perspectives.

Première partie

Revue de littérature

CHAPITRE I : Comportement alimentaire

Le comportement alimentaire qui est le résultat d'un ensemble de motivations et de facteurs personnels peut subir des distorsions aboutissant à des comportements alimentaires inhabituels, voire pathologiques (**René Gentils et Patric Jallivet (1979)**)

« Le comportement alimentaire résulte de tout un ensemble de facteurs complexes, géographiques, biologiques, psychologique, techniques, économiques, sociologiques, religieux » (**L.V Thomas**), dont le nutritionniste et le planificateur devront tenir compte lorsqu'ils voudront introduire des modifications.

Ce serait une erreur de ne considérer que l'aspect biologique ou encore psycho – social. Le comportement alimentaire est en majeure partie conditionné par milieu.

I. 1. Comportement et habitudes alimentaires

Il semble, comme l'a dit **Pales (1990)**, que l'apaisement de la faim et la satisfaction que procure la plénitude gastrique soient chez le noir les objectifs primordiaux qui dominent toute autre considération et que le besoin de quantité prime généralement le souci de qualité.

Une autre caractéristique de l'alimentation traditionnelle passe pour être sa monotonie, imposée par les conditions économiques : le paysan africain consomme tout au long de sa vie un aliment de base glucidique, énergétique (mil, riz ou tubercule par exemple), accompagné d'une sauce plus ou moins onctueuse ou est incorporée la matière grasse. Loin des côtes et en dehors des zones pastorales, cette sauce comprend toujours des produits de cueillette et de ramassage, assez souvent un peu de poisson sec, exceptionnellement de la viande. En fait, elle varie dans sa composition au cours des saisons, si bien que cette apparente monotone cache l'emploi d'une grande diversité de produits.

Le milieu géographique et les variations climatiques jouent un rôle important dans le mode alimentaire et détermine la nature de l'aliment de base, de la matière grasse, la prédominance de la pêche, du ramassage, ou de la cueillette. La période de soudure, plus ou moins longue et où les restrictions sont plus ou moins

accentuées, peut s'étaler sur 3 à 6 mois selon les régions, la pénurie la plus dure coïncidant avec l'époque des travaux agricoles les plus pénibles. Au cours d'enquêtes effectuées au Sénégal en mois de septembre-octobre, nombreuses étaient les familles où le repas de midi consistait en une bouillie de mil additionnée d'un peu de lait caillé, celui du soir comporte semoule de mil cuite à la vapeur et accompagnée uniquement de feuilles de cueillette bouillies.

La consommation de viande d'animaux d'élevage est très rare car on ne pratique pas l'abattage régulier en milieu rural traditionnel sinon à l'occasion d'un baptême, d'un mariage, d'un décès, pour honorer un disparu, une divinité ou un visiteur de marque. C'est là une question de prestige social à laquelle on se plie malgré le désir de conserver intact le troupeau, signe extérieur de riche.

L'élevage de la volaille pose un problème lorsque la famille manque elle-même de céréales pour assurer sa subsistance ; le poulet est d'ailleurs rarement consommé par les ruraux mais plutôt vendu aux citadins ou offert en cadeau aux visiteurs. La consommation d'œufs est négligeable en raison des nombreux interdits qui frappent cet aliment ; quand on ne peut les vendre, ils pourrissent.

L'eau est la boisson habituelle qui termine les repas, principalement en milieu musulman, mais des bières de sorgho, de manioc, de préparation artisanale, sont aussi consommées. Dans les villes, on note une consommation croissante de boissons sucrées et ou alcoolisées importées **Toury. J (1974)**

I. 2 la conduite du repas

Le nombre de repas est variable selon les régions et les époques. Toutefois ils sont au nombre de trois et ont lieu entre 12 et 14 heures, entre 19 heures et 20 heures, le reste du soir étant consommés le lendemain matin au petit déjeuner. Quand on fait deux repas, c'est généralement au lever du soleil et à la tombée de la nuit. Parfois en périodes de soudure, on ne prend qu'un repas par jour.

Le principe de la séparation des sexes et aussi celui des âges, qui s'observe dans certaines ethnies, marque déjà la supériorité des aînés et des hommes à qui sont réservés les morceaux nobles, en particulier viande et poisson, femmes et jeunes enfants se contentent des moindres denrées. Hommes et femmes mangent à

part soit successivement, soit simultanément dans des lieux différents. Les convives sont accroupis autour de laalebasse ou de la cuvette et puisent dans le plat commun du bout des doigts ou avec la main droite entière. Des règles très strictes de savoir-vivre régissent ce repas, simpliste d'apparence.

Le groupe de consommation élémentaire peut aller de 2 ou 3 personnes à une cinquantaine. Les hôtes de dernières heures ne sont pas rares ; un surcroît a été prévu à cet effet.

I .3 interdits et croyances alimentaires

Il est très difficile de procéder à une étude exhaustive de ces interdits qui concernent soit une population entière, soit un groupe ethnique, un clan, une famille, une caste, le sexe masculin ou féminin, la femme enceinte, le jeune enfant, certains malades. Ils portent pour une même catégorie d'individus sur un ou plusieurs aliments, variables d'un lieu à un autre. Ils peuvent être permanents ou temporaires.

S'il ne faut pas exagérer l'importance des interdits alimentaire ; il est tout de même à déplorer que les principaux d'entre eux, d'une part concerne la femme enceinte et le jeune enfant, donc les groupes vulnérables et, d'autre part portent sur les protides d'origine animale dont ils ont le plus besoin : œufs, poisson, viande **Toury. J (1974)**

I.4 le comportement alimentaire et la taille de la famille

La plupart des enquêtes menées sur l'alimentation montre que la consommation per capita diminue quand la taille de la famille augmente ; citons l'exemple de l'enquête de Bongouanou, en Côte-D'ivoire.

	Nombre de rationnaires par famille			
	-de 4	4 à 5	6 à 7	8 et +
Consommation calorique per capita	2.484	2.199	1.834	1.675

On relève le même phénomène au cours des enquêtes effectuées par l'organisation de recherche sur l'alimentation et la nutrition africaine (ORANA.) au Sénégal à trois périodes différentes de l'année.

I.5 le comportement alimentaire et le revenu monétaire

L'influence du revenu sur l'alimentation a toujours été controversée. Selon **J. Tourny**, la plupart des nutritionnistes, œuvrant en Afrique, affirment que l'augmentation des revenus ne se traduit par une amélioration de l'alimentation telle qu'ils la souhaiteraient. L'économiste pose au contraire comme principe de base que ces facteurs sont intimement liés.

Dans les pays industrialisés, on note avec l'élévation du niveau de vie, une diminution de la consommation des céréales (pain et pâtes alimentaires) et des légumes secs, une augmentation de celle de la viande, des graisses, des produits laitiers, des fruits et légumes frais.

D'assez nombreuses enquêtes sur les budgets familiaux ont été effectuées en Afrique à ce jour dont les résultats incitent à des conclusions plus nuancées. Le plus souvent, il semble que, conformément à la loi d'Engel, la croissance du revenu ou de la dépense globale se traduise par une augmentation des dépenses alimentaires en valeur absolue mais également une diminution du pourcentage du budget consacré à ces dépenses.

Un premier trait frappant est la proportion élevée du budget absorbée par la nourriture. Il est vrai que sous ces climats chauds et dans ces pays sous équipés, de nombreux postes de dépense, de rigueur dans les pays développés, ne sont pas de mise : chauffage, vêtements lourds, électricité, distractions onéreuses etc. . . Seuls restent les besoins de subsistance.

Dans une étude portant sur 85 pays des 5 parties du monde, **J. Périsset, F. Sizaret et P. François (1990)** analysent comme suit l'influence du revenu sur la structure de la ration alimentaire.

- La part des calories d'origine lipidique augmente fortement au fur et à mesure que le revenu s'élève : on observe une forte accentuation de la consommation des lipides libres et des lipides liés d'origine animale, une diminution des lipides liés d'origine végétale (lipides des graines et noix oléagineuses, des céréales), cette dernière observation s'applique surtout aux régions à faible revenu,

- Inversement, le taux des calories glucidiques décroît : on observe une augmentation de la consommation du sucre mais aussi et surtout une forte diminution de celle des produits amylacés (céréales, tubercules, légumineuses).

- Le taux de calories protéiques d'origine animale de la ration apparaît étroitement lié au revenu ; inversement plus le revenu est bas plus le pourcentage des calories protéiques d'origine végétale est élevé.

Au **Sénégal** par exemple, en milieu rural sérère ou l'autoconsommation est de règle, l'essentiel des dépenses monétaires, d'ailleurs très réduites, porte sur le poisson, frais ou sec. Dans différents territoires, aussi en milieu salarié qu'en milieu rural, les études de budget indiquent que 26 à 40 % des achats alimentaires sont consacrés à la viande ou au poisson. De même la demande pour le lait, dont la production est très insuffisante, est également élevée.

Cette tendance permet d'espérer que la structure de la ration s'améliorera avec la croissance des revenus, sous réserve que la hausse des prix n'en neutralise pas les effets.

L'enquête de grande envergure effectuée par **P. François** en 1987 à Madagascar a permis d'observer, dans la population rurale, cette même évolution de la répartition des calories en fonction de l'élévation du revenu monétaire.

En **Afrique rurale**, il faut se souvenir du rôle de l'autoconsommation et de l'absence de circuit de commercialisation qui font que l'alimentation est beaucoup plus sous la dépendance des facteurs écologiques que du revenu monétaire – en d'autres termes du ravitaillement que du pouvoir d'achat- et qu'une élévation modérée de ce dernier se traduit surtout par une augmentation de la quantité d'aliments consommés sans que l'équilibre alimentaire soit sensiblement modifié .

En outre, dans ce milieu rural, les rentrées d'argent sont saisonnières et suivent de peu la période des récoltes des produits vivriers. Le paysan se trouve alors en état de plénitude gastrique et l'argent perçu sert à régler des dettes, à acquérir des outils, des vêtements, éventuellement à acheter une tête de bétail. Dans le secteur rural Sénégal, lors des rentrées d'argent provenant de la vente des arachides, aucune amélioration de l'alimentation n'a été constatée.

Par contre, pendant la période de soudure qui précède les récoltes, le paysan est souvent contraint d'acheter au prix fort des aliments de base et pour cela d'employer ses dernières liquidités, d'emprunter à des taux usuraires et d'hypothéquer la future récolte.

1.6 . Le comportement alimentaire et l'urbanisation

La croissance démographique des villes est un phénomène mondial auquel n'échappe pas l'Afrique en général et le Sénégal en particulier.

Cet afflux permanent de personnes qui restent longtemps sans emploi contribue à accroître le paupérisme, le vagabondage, et le vol. Ces immigrants s'installent souvent chez des parents ou amis qui les nourrissent et les logent, ainsi un budget déjà bien précaire.

Certes les marchés mettent à la disposition du salarié urbain une grande variété de produits alimentaires, mais en dehors du « parasitisme familial », celui-ci se trouve sollicité par de nombreux produits de consommation durable,

IBRAHIMA NDIAYE, mémoire de maîtrise es-STAPS, 2012

beaucoup sont la possession qui constituera un élément non négligeable de prestige. En outre, parmi les produits alimentaires, beaucoup sont importés : riz, sucre, blé ; vin ; conserves, ils sont d'utilisation facile, font l'objet d'une publicité convaincante et sont consommés par les Européens comme par les couches aisées africaines (sardines à huile, pâtes alimentaires, etc...).

Il en résulte un accroissement constant des importations alimentaires alors que ces pays sont essentiellement à vocation agricole. Le riz et le pain tendent de plus en plus à remplacer le mil dans ses zones soudaniennes. Ces habitudes nouvelles de consommation, nées dans les villes, pénètrent lentement le milieu rural. Les dépenses se portent souvent sur les produits plus chers sans qu'il y ait bénéfice nutritionnel.

L'urbanisation aboutit donc sur le plan alimentaire à des résultats très différents selon le revenu monétaire du consommateur. Les bidonvilles périphériques voient proliférer une population déracinée de son milieu et qui n'a plus les moyens de s'assurer l'alimentation traditionnelle des zones rurales. C'est le cas du manœuvre journalier dont le repas de midi consiste parfois à Dakar en un morceau de pain et une poignée d'arachides. A l'inverse, la ville voit également se développer une classe à l'alimentation pléthorique, riche en graisse et en glucides laquelle, associée à la sédentarisation, conduit à l'obésité et à ses corollaires : diabète sucré et athérosclérose (**J. TOURY 1974**)

CHAPITRE II : Rappel sur l'alimentation

I. Définition des concepts

I. 1 L'alimentation

C'est l'ensemble de tout le processus aboutissant à l'ingestion d'aliments ainsi que l'ensemble des relations entre le sujet et les aliments .En cela, l'alimentation diffère de la nutrition, qui est l'ensemble des phénomènes biologiques d'assimilation et de dégradation des aliments qui s'accomplissent dans un organisme, permettant ainsi sa croissance, son maintien et son fonctionnement. **Le petit Larousse de la médecine (2000).**

I .2 Définition d'un aliment

Un aliment est une substance en général naturel et de composition complexe qui, associée à d'autres aliments en proportion convenable, est capable d'assurer le cycle régulier de la vie d'un individu et la persistance de l'espèce à la quelle il appartient.

I .3 Définition d'un nutriment

L'aliment tire sa valeur nutritive d'un certain nombre de substances qu'on appelle nutriments : substances alimentaires capables d'être complètement digérés sans action du tube digestif, c'est-à-dire sans transformation. Exemple : saccharose (sucre de table) = aliment, Glucose = nutriment.

II. Constituants alimentaires et leurs rôles dans l'organisme

Les constituants alimentaires sont les substances contenues dans les aliments.

On peut les classer en deux catégories à savoir :

Les substances énergétiques : glucides, lipides et protides.

Les substances non énergétiques : vitamines, minéraux, oligoéléments, fibres et eau **Sablonnière (2003);**

II .1. Les substances énergétiques

Ce sont des substances dont le métabolisme dégage de l'énergie, carburant nécessaire pour que l'organisme puisse vivre .Cette énergie est mesurée en kilojoules ou en kilocalories.

Par définition, une kilocalorie ou en langage plus courant une calorie, est la quantité de chaleur nécessaire pour élever la température de 1 kg d'eau pure de 14.5°C à 15.5° C à la pression atmosphérique.

1kj=0.24 calories.

La valeur calorique des aliments et des boissons dépend de leur teneur en nutriments énergétiques .Ainsi,

_1g de protide apporte 4calories.

_1g de lipide apporte 9 calories.

_1g de glucide apporte 4 calories.

_1g d'alcool apporte 7 calories. **Dorosz(2003)**

II .1.1. Les Glucide dans l'alimentation du sportif

Les glucides, (sucres) sont un des nutriments indispensables à l'organisme humain et plus particulièrement au sportif. Nous avons entendu ce vieil adage : le sucre est l'aliment du muscle ; bien qu'empirique, cette sentence n'est pas dénué de fondement physiologique puisque la contraction musculaire pour se produire, utilise comme source d'énergie souvent privilégiée parfois même exclusive : du glycogène, forme de stockage du sucre dans l'organisme humain. De plus il est vrai que les glucides sont la forme la plus simple et également la plus rapide d'apport énergétique.

Sur le plan qualitatif, c'est le glycogène des muscle, et à un moindre degré du foie, qui est le carburant le plus important de l'organisme. Le rôle énergétique des glucides est fondamental, et ils devraient former 55 à 60 % de la ration alimentaire du sportif. Ils constituent la source d'énergie de l'effort aérobie

d'intensité élevée, et de l'effort anaérobie. Leur utilisation est limitée par les troubles digestifs qu'ils peuvent provoquer leur pauvreté en calcium et en vitamine B1 (pour les sucres raffinés). **Vidalo(1987)**.

II.1.1.1. Les sources de glucides dans l'alimentation

Nous différencierons les sucres dits d'absorption rapide et les semi lente et ceux d'absorption lente.

Les sucres d'absorption rapide c'est-à-dire utilisables dans les quelques minutes qui suivent leur absorption pour maintenir par exemple un taux fixe de sucre dans le sang ('glycémie) sont essentiellement : le glucose, le lévulose, et le galactose. Sauf exception, ils ne doivent pas dépasser 10% de la ration glucidique totale.

En pratique, on la retrouve associée à d'autres sucres notamment :

Les sucres dits : semi-lents ; c'est-à-dire utilisables de quelques minutes à quelques heures qui suivent leur absorption. Ce sont :

Le saccharose : c'est le sucre usuel, en morceaux par exemple ; ou en poudre. Il est transformé par action enzymatique en glucose + lévulose, mais aussi, sucreries, sucre candi, bonbon et confiseries, chocolat.

Le lactose : (glucose+ galactose) provenant du lait et des laitages (yaourts, fromages blancs).

Le fructose : contenu dans les fruits frais, le miel et certains légumes

Les sucres d'absorption lente constituant les réserves de glucose ne sont pas directement utilisables ; ce sont essentiellement les amidons contenus dans les céréales

Le glucose se trouve également et parfois en concentration très importante dans nombreuses de boissons de commerce.

II.1.1.2. Les besoins en glucides des sportifs

La ration quotidienne de tout sportif doit comporter 50 à 60% de glucides. Ce pourcentage doit être supérieur à 50 car, indépendamment du rôle énergétique essentiel pour l'exercice musculaire, les glucides possèdent un rôle dit plastique important, entrant dans la composition des protéines plasmatiques. En d'autres termes, ils contribuent à former puis à renouveler la charpente de tout un chacun.

Il est nécessaire pour le maintien d'une glycémie suffisante, lors des exercices physiques et notamment des épreuves de fond. En effet, une baisse du taux de sucre dans le sang peut entraîner d'importants malaises lors de l'exercice physique, voire même la mort.

Un taux seuil est nécessaire pour pouvoir utiliser les corps gras. Sans sucre comme carburant, notre organisme ne sait pas utiliser les graisses alimentaires comme carburant.

Mais un pourcentage supérieur à 60 % de sucre est néfaste pour le sportif, car il entraîne une trop forte concentration des désordres du transit intestinal (ballonnement).

Au delà d'une certaine concentration, notre organisme ne peut plus les utiliser, par trop calorique, passé un certain seuil, il se transforme en graisse entraînant une prise de poids. Les prises de dose très importantes risquent d'engendrer une carence en vitamine B1

II .1.2. Les lipides dans l'alimentation du sportif

Le terme de lipide regroupe toutes les graisses et corps gras. Ceux contenus dans notre alimentation qu'ils soient d'origine animale ou végétale, toutes deux nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme et notamment de l'exercice physique. Les lipides ont un rôle plastique important, et un rôle énergétique fondamental. Ils devraient assurer 25 à 30% de la ration alimentaire.

Ils procurent l'énergie de l'effort aérobie d'intensité moyenne. Ils apportent les acides gras fondamentaux et permettent l'assimilation des vitamines liposolubles.

II.1.2.1. Les sources de lipides dans l'alimentation

Elles proviennent essentiellement de deux origines différentes : animale et végétale.

Les graisses animales sont essentiellement : le beurre ; la crème ; le saindoux ; la graisse d'oie ainsi que les graisses contenues dans les viandes ; charcuteries ; abats ; poissons ; fromages.

Les graisses d'origine végétale sont : les huiles d'arachides ; tournesol ; maïs ; soja ; palme ; olive ; noix ; pépin de raisin et les margarines végétaliens.

Mélanges d'huiles végétales émulsionnées, ainsi que les graisses contenues dans les végétaux et notamment les fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, cacahuètes ; olives, avocats.

II.1.2.2. Les besoins en lipides des sportifs

Les lipides sont indispensables en diététique sportive, ils représentent la forme par excellence de stockage d'énergie. Nous savions que les glucides non utilisés pouvaient être stockés dans l'organisme sous forme de graisse et que la réutilisation de celle-ci est possible, notamment pour le travail musculaire et que de plus, elles ont la plus grande valeur énergétique de réserve.

Par exemple un sportif de 70kg sans surcharge grasseuse, possède environ 10kg de graisse de réserve pour un homme et 12kg s'il s'agit d'une femme, ce qui représente environ 100000 à 120000 calories de réserve contre environ 3000 de réserve de sucre pour le même sportif. Les besoins en lipides d'un organisme sportif, hors des conditions exceptionnelles, sont d'environ 30% de la ration totale ce qui doit être équilibré grossièrement pour moitié d'origine animale, moitié d'origine végétale. Mais tout excès habituel en graisses animales non utilisables directement par l'organisme est stocké en graisse de réserve engendrant l'obsiti et son cortge de complication : surpoids, disgrâce, baisse de performances sportives, essoufflement et au-delà l'athérosclérose, complication vasculaires et cardiaques...

II .1.3. Les protides dans l'alimentation du sportif

Les protides sont un terme générique désignant à la fois, les protéines éléments constitutifs de base de toute cellule, aussi bien que leurs produits de dégradation dont les éléments les plus élémentaires sont les acides aminés.

L'organisme humain possède le potentiel et le matériel enzymatique nécessaire à fabriquer certains acides aminés, par contre, une dizaine d'autres ne peut être apporté que par l'alimentation.

Les protides ont essentiellement un rôle plastique, et devraient former 10 à 15 % de la ration alimentaire. Les protéines sont l'élément le plus important de nos cellules. La plupart d'entre elles se renouvellent régulièrement, c'est donc de leur apport quotidien que dépend la croissance et l'entretien de nos tissus. Une augmentation de la dépense énergétique (lors d'un effort musculaire important) ne nécessite pas une augmentation parallèle des besoins protéiques. Dans l'immense majorité des cas, le sportif trouve dans sa ration alimentaire spontanée les protéines qu'il lui faut ; mais il ne faut pas l'en priver au moment des compétitions, car très vite son rendement baissera.

II .1.3.1. Sources des protéines dans l'alimentation

Les protides ont une double origine alimentaire : animale et végétale

Les protéines animales, dites de « haute valeur biologique » ont une composition en acides aminés plus proches des protéines rentrant dans la composition en cellules humaines et leur coefficient d'utilisation est meilleur que les protéines végétales, aussi il est nécessaire de privilégier la proportion de protéines animales par rapport aux protéines végétales.

Les protéines d'origine animale se trouvent dans les :

- viandes de boucherie : bœuf, cheval, mouton, veau, agneau, porc, lapin.
- volaille : poulet, dinde, canard, pigeon.
- produits de triperie : foie, cœur, rognons.

- poisson : mollusques, crustacés,
- et les œufs

On les retrouve aussi dans le lait et les produits laitiers : fromages, yaourt,

Les protéines d'origine végétale se trouvent essentiellement dans les céréales et les féculents comme le blé, riz, pommes de terre, lentilles, pois, haricots secs, maïs

II .1.3.2. Les besoins en protéines du sportif

Les besoins quantitatifs réels en protéines peuvent apparaître très faibles en égard de, la masse considérable de protéines constitution de l'organisme humain ; d'autant plus colossale chez un athlète musclé. En effet, même chez celui-ci , les besoins réels n'excèdent guère 1g par kilo de poids corporel et par jour .En effet , dans certaines conditions particulières, on pourra être autorisé à augmenter cet apport là ou l'on désirera augmenter la masse musculaire « faire du muscle » : haltérophilie, culturisme. Mais c'est l'exercice physique et l'entraînement régulier qui « font » le muscle beaucoup plus que les ingrédients ingérés.

Il n'est pas constaté qu'une ration protidique quotidienne suffisante est nécessaire à tout individu, tout spécialement s'il doit accomplir un travail physique ; elle permet :

- le maintien de la masse dite azotée (muscle, foi)
- le maintien du taux de sérum-albumine (taux albumine dans le sang),
- elle contribue à une meilleure efficacité physique et psychique par les acides aminés dont nombre ne se trouvent exclusivement que dans les protéines
- elle évite des perturbations endocriniennes rénales et hépatiques qui seraient redoutables pour les athlètes.

Les besoins en protéines ont donc été évalués pour l'alimentation quotidienne du sportif comme nous l'avons dit précédemment aux alentours de 15% de la ration totale : soit 1g à 1.2g par kg de poids corporel chez l'adulte, 1.5g chez l'adolescent et en période de musculation .les besoins réels sont de toute façon inférieurs à 2g / kg / jour.

II .1.4. Relation entre les nutriments énergétiques

Glucides, lipides et protides sinterpnent profondément dans la constitution des aliments ou, presque toujours deux à trois nutriments sont représentés. Par ailleurs, dans notre métabolisme, les passerelles sont innombrables dun nutriment à lautre. Le métabolisme des trois sortes de nutriments doit être considéré comme un tout. En effet, si lon considère le cycle tricarboxylique de Krebs qui est le principal « moteur » de lorganisme, on voit que les différents maillons peuvent être fournis aussi bien par les glucides que les lipides ou les protides.

Ce métabolisme commun explique les formes de passage dun nutriment à lautre.

Ainsi, les glucides vont pouvoir non seulement assurer leur propre rôle plastique et énergétique mais aussi entrer dans la synthèse dacides aminés. Un minimum dapport glucidique constitue donc une véritable mesure dpargne protidique.

Ils vont pouvoir entrer aussi dans la synthèse des triglycérides avec mise en réserve du tissu adipeux. Lexcs de glucide peut conduire à lobsité.

Les lipides vont donner des métabolites qui ne pourront être repris pour ldification de sucres.

Les protides se renouvellent et se modifient mais des acides aminés libérés peuvent aboutir à la formation de glucose à partir dun dérivé commun : **le pyruvate**
Fredot(2006)

II .2. Substances non énergétiques

II .2.1. Eau

Elle entre dans la composition de la majorité des organismes vivants dont elle est constituante essentiel.

Une eau est dite potable quand elle répond à certaines normes par des textes législatifs : elle doit être agréable à consommer tant pour son gout que pour sa couleur et son odeur et, en règle absolue, non susceptible de porter atteinte à la santé.

Elle ne doit contenir ni micro-organismes pathogènes, ni substances toxiques (cuivre, plomb, fluorure, cyanure etc..). Sa concentration en certaines substances chimiques (sels minéraux, ammoniacque, nitrites, chlorure, matière organique) doit être limitée.

L'eau est le principal solvant de l'organisation **Jacotot, Parco, etCollab(2000)**

II .2.1.1.Pourquoi s'hydrater

L'eau ; nous l'avons dit, est de loin, l'élément le plus important de notre organisme, et un apport hydrique suffisamment important et fréquent, est indispensable même à la survie .C'est ainsi qu'un organisme humain peut parfaitement jeuner pendant plusieurs semaines, sans aucun apport énergétique, puisant dans les réserves. Par contre un jeune hydrique ne peut guère excéder 48heures, sans provoquer des lésions irréversibles même mortelles.

L'eau est partout dans notre organisme (nous sommes constitués d'environ 75% d'eau) dans les cellules, autour, participant aux transports, aux éliminations, aux diffusions, et demandant un perpétuel renouvellement. Les pertes d'eau au repos, sont déjà très importantes par transpiration pertes urinaires, fécales. L'exercice musculaire et l'effort physique non seulement accélèrent nombre de ces processus, mais encore nécessitent un surcroit de dépenses hydriques, pour leur propre travail et une meilleure des déchets.

II .2.1.2. Apports en eau

Ces apports proviennent de trois sources :

- l'eau de constitution des aliments

Cette source est parfois sous-estimée et elle est loin d'être négligeable. Par exemple, les végétaux contiennent 90% d'eau, les fruits 70 à 85% et les viandes 70% en moyenne. Les céréales ne contiennent que 13% d'eau, mais elles sont en générale consommées après une hydratation(le plus souvent par cuisson) qui amène leur teneur en eau à plus de 50%. De ce fait, l'alimentation quotidienne courante apporte à elle seule 1300g d'eau avec d'importantes variations en fonction des aliments choisis. **Jacotot (2000).**

- L'eau de « combustion » ou eau « métabolique » ou eau « endogène » : il s'agit d'une eau produite par la réaction chimiques des nutriments au cours de leur métabolisme soit environ 300g /24H.

- L'eau de boisson : elle constitue la part ajustable des apports hydriques. Sa quantité est souvent comprise entre 1000et 1500g /24h et peut en réalité varier de 300g à près de 8 ou 10 litres chez les travailleurs de force en milieu très chaud (mines, fonderies, laminoirs, verreries)

II .2.2. Minéraux et oligoéléments

Ce sont des corps inorganiques, solides à la température ordinaire. Ils sont en quantités très variables dans l'organisme .certains y sont en quantités importantes de l'ordre de plusieurs grammes et sont dénommés macroéléments. Ce sont le sodium, le potassium, le calcium, le phosphore, le magnésium et le fer.

D'autres y sont en quantités faibles voire infinitésimales et sont dénommés oligoéléments (arsenic, bore, chrome, cobalt...).

Une alimentation variée ne descendant pas au dessous de 1800kcal /jour suffit normalement à couvrir les besoins de l'organisme en minéraux sauf pour le fer dans certaines situations et particulièrement en cours de grossesse

II .2.3. vitamines

Ce sont des substances dont l'organisme ne peut, en général, faire la synthèse nécessaire à son maintien et à sa croissance, agissant à dose minime, dépourvues de valeur calorique intrinsèque et qui doivent être apportées par le régime alimentaire. Les vitamines doivent donc être apportées par l'alimentation ou à défaut, sous forme médicamenteuse.

La structure chimique et le rôle des treize(13) vitamines connues à ce jour(acide folique, vitamines A , vitamines B1 , B2 ,B5,B6, B12, C ,D,E , K et PP)sont très différents .

Les vitamines se classent généralement en deux groupes : vitamines hydrosolubles(C, B) et vitamine liposolubles (A, D, E, et K)

Les vitamines et les minéraux ne doivent pas être négligés dans l'alimentation. Ils ont aussi leur importance car leur absence entraine des carences qui compromettent la santé. Leur étude permet donc de les insres dans la ration alimentaire pour un meilleur équilibre des aliments.

Les minéraux sont des substances inorganiques non indispensables. Les vitamines sont des substances organiques indispensables mais sans valeur énergétique propre. Les acides aminés essentiels, les acides gras essentiels sont indispensables et non synthétisables mais possèdent une valeur calorique propre.

On pourrait retenir que les glucides, les lipides et les protéines sont les seuls nutriments responsables de la surcharge pondérale résultant d'un déséquilibre du bilan énergétique.

II .2.4. Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des substances nécessaires à l'organisme, ayant un rôle mécanique, et n'apportant pas d'énergie .Elles ne sont pas attaquées par les sécrétions du tube digestif.

Le terme de fibre alimentaire recouvre essentiellement les fibres végétales.

Parmi les fibres alimentaires, on distingue : la cellulose, les hémicelluloses, les pectines, la lignine.

La cellulose et les hémicelluloses sont retrouvées dans le son, les végétaux, les pommes de terre...Les céréales complètes (pain complet) sont très riches en hémicellulose.

Les pectines possèdent essentiellement des propriétés gélifiantes (gelée et confiture). Elles sont présentes dans les fruits et les légumes.

La lignine est la seule fibre non glucidique. C'est un constituant des tiges et des parties fibreuses des végétaux, des enveloppes des légumes secs.

Ces fibres traversent le tube digestif humain sans transformation ; ce qui présente plusieurs avantages :

- Elles n'ont pas de valeur calorique (intérêt en cas de surpoids) ; elles favorisent le transit intestinal en fixant 2 à 6 fois leur volumes d'eau (intérêt en cas de constipation).

- Elles ralentissent l'absorption des glucides et des lipides (intérêt dans le diabète).

Les fibres alimentaires sont nécessaires pour une digestion facile et aisée, et doit donc figurer dans la ration alimentaire quotidienne.

II .2.5. Notion d'équilibre alimentaire

L'énergie nécessaire à l'homme est apportée par les aliments, eux – mêmes porteurs de substances énergétiques (lipides, glucides, protides). Dans l'organisme, la proportion de substances nécessaires à son bon fonctionnement sont déterminées. Ainsi, pour qui que ce soit, l'équilibre entre les substances énergétiques reste toujours le même ; il est fonction du besoin énergétique total.

- Les glucides devront représenter 50 à 55 % du besoin énergétique total quotidien avec une majorité de sucres lents.

- Les lipides 30 à 35 %

- Les protides 12 à 15%

II .2.6. Groupes d'aliments

Afin de nous aider à mieux équilibrer notre alimentation, sans calculer précisément les quantités d'aliments à ingérer, les nutritionnistes ont classés les aliments en 6 groupes. Les aliments au sein de chaque groupe sont associés en fonction de leur intérêt nutritionnel principal. Ainsi, chacun des groupes nous fournit les substances alimentaires indispensables à l'organisme.

Tableau*2 : Les principaux groupes alimentaires

	Aliments	Apport principal	Apport secondaire
1	- Lait - Produits laitiers	- Calcium	- Protéines d'origine animale - Lipides
2	- Viandes, poisson - œufs	- Protéines d'origines animales	- Lipides - Vitamines
3	- Fruits - Légumes	- Vitamines hydrosolubles et minéraux	- Fibres - Protéines végétales
4	- Céréales - Pommes de terre - Légumes secs	- Amidon (glucide lent)	- Fibres - Protéines d'origine végétale
5	-Matières grasses ou corps gras	- Lipides	- vitamines liposolubles
6	- Boissons	- Eau	- Minéraux

En mangeant chaque jour les aliments de chaque groupe, notre organisme reçoit inévitablement toutes les substances alimentaires qui lui sont indispensables.

2.2.7. Equivalences alimentaires

A l'intérieur de chaque groupe, les aliments peuvent se remplacer entre eux ; il est possible de réaliser alors des équivalences alimentaires. Les équivalences permettent en effet de :

- Varier l'alimentation, tout en respectant un bon équilibre alimentaire.
- Etablir des rations équilibrées. Même si une personne n'aime pas ou ne peut pas consommer un produit, il peut le remplacer par un autre.
- Gérer le budget alimentaire. Il est possible alors de choisir des produits moins chers que d'autres à l'intérieur d'un groupe d'aliment (remplacer la viande par des œufs par exemple).

Les équivalences alimentaires se font par rapport à l'intérêt nutritionnel principal du groupe considéré.

III. l'alimentation du sportif

La mise en condition du sportif s'échelonne sur une période de temps qui précède la performance, mais qui s'étend jusqu'à moment ou celle-ci se déroule et les jours suivants.

Dans l'organisation très complexe de cette prise en charge qui déterminera, en grande partie, le succès ou l'échec, le régime alimentaire occupe une place importante mais qui n'est toujours pas aisée à préciser. Quelques indications bien établies serviront de guide mais le médecin ne saurait rien décider de façon péremptoire sans la participation critique du sportif lui-même (la diététique fait partie de la structure de la vie) et de son entraîneur, véritable « maître d'œuvre » de la prestation finale. En tout état de cause, la diététique sportive ne peut représenter une sorte quelconque de dopage et ne peut transformer un athlète moyen en champion olympique.

III .1. La ration d'entraînement

Les normes d'une bonne alimentation du sportif ne doivent pas être différentes de celles de tout homme sain et normal. Elles devront simplement être plus observées à la quantitativement (calories totales qui peuvent être, selon les besoins doublées) et qualitativement (répartition des calories entre glucides, lipides et protides, apports minéraux, d'acides aminés essentiels, d'eau et de vitamines en proportion de l'apport calorique, sous forme de produit diététique, les associant au calcium et au magnésium) et dans leur répartition au cours de la journée qui sera fonction du programme d'entraînement.

III.1.1. Petit déjeuner

Il doit apporter environ le quart de la ration calorique journalière qui permet au sujet de se maintenir à son poids. Il est important que ce petit déjeuner soit un véritable repas, donc d'inclure des aliments protéiques.

Exemple : -thé ou café avec sucre, de préférence sans y ajouter de lait, le mélange pouvant être indigeste,

- Pain accompagné de miel ou confiture, avec ou sans beurre
- Céréales variés avec lait.
- Fruits

III.1.2. Repas de midi

- Une sauce protéique : viande, poisson ou œuf, cuisiné avec un minimum de matière grasse

- des légumes verts ou de féculents (pomme de terre, pâtes ou riz)
- du fromage et un fruit comme dessert

III.1.3. Le goûter

Le goûter est un véritable quatrième repas au cours de la journée, certes allégé, mais totalement différent du grignotage et qui se prend toujours à la même heure, habituellement entre 16 heures et 17 heures. C'est un repas destiné à assurer une recharge énergétique avant l'entraînement de fin de journée. Il permet aussi d'éviter la fringale de début de soirée. Le goûter comprend :

- un fruit, jus de fruit, thé aux citrons et petits gâteaux, biscuits secs, du lait, une tranche de fromage cuit.

III.1.4. Le dîné

Comme pour le déjeuner, le dîner doit comporter des aliments des différents groupes. Il doit être pris moins tard possible. Ce qui n'est pas toujours facile lorsqu'un entraînement est programmé en début de soirée. Il permet dans ces conditions, un bon sommeil ne détournant pas le sang des muscles et assurant ainsi une bonne élimination des toxines de l'effort, la répartition des réserves en glycogène et la répartition plastique des protéines des cellules musculaires. Le dîner doit comprendre :

- un potage, qui est un excellent moyen de se réhydrater tout en apportant minéraux et vitamines.

- une portion de viande ou de poisson ; des légumes vert et des féculents, du pain complet et des fruits.

III.1.5. Les boissons

Elles s'ingéreront en d'ort des repas car elles diluent les sucs digestifs et interfèrent avec la digestion. On s'arrêtera donc de boire une demi-heure avant les repas. En règle générale, l'eau sera préférable aux limonades. Celle-ci contient en effet, des acides générateurs de trouble gastriques.

De plus, absorbées à différents moment de la journée et notamment à l'approche immédiate de l'entraînement, leur forte teneur en sucre perturbe l'apport équilibré en glucide que nous avons réalisé en composant nos quartes repas, risquant d'entraîner

ainsi des troubles secondaires (hypoglycémie réactionnelles), diminuant le rendement du sportif (Taelman ,1990).

III .2.Alimentation en période de compétition

- les jours qui précèdent la compétition :

Il est préférable que l'alimentation du sportif soit complètement prise en charge par son entraîneur et que le rythme des repas, en particulier, soit adapté à l'horaire précis de l'épreuve. Après une période d'alimentation et d'entraînement normaux, le 5^{ème} jour avant la compétition, l'athlète effectue une ou plusieurs séries d'exercices intenses qui épuisent son réserve de glycogène : les deux jours suivants son régime est protéique et gras ce qui exacerbe la demande musculaire en hydrates de carbone et en fin ; les deux jours qui précèdent l'épreuve il est glucidique : ses réserves de glycogène sont alors doublées.

III .2.1. La ration de compétition :

- la veille de la compétition.

Il faut simplement éviter la perturbation alimentaire impromptue de dernière heure.

Le dernier repas avant la compétition : copieux et digest ; il sera pris 3 à 4 heures avant le début de la compétition pour éviter que celle-ci ne se fasse en période digestive ; encore faudra-t-il tenir compte des durées de séjour dans l'estomac, variable selon les aliments.

III .3.Alimentation après la compétition

A la fin de la compétition le sujet est fatigué ; il vient de faire face à une grosse dépense énergétique qui nécessite une réparation. Cette réparation se fera, en général en deux temps, l'appétit du sportif ne se rétablissant que petit à petit. Dans un premier temps qui peut durer de 24 à 48 heures.

- Ration hypocalorique : elle doit être d'un tiers environ par rapport à la ration habituelle.

- Besoin hydrique : il est par contre accru du fait des déperditions récentes importantes ; il est donc nécessaire

CHAPITRE IV : Les mesures anthropométriques

C'est la technique qui concerne la mesure des particularités dimensionnelles d'un homme. Ces variables sont la taille, la taille debout, la taille assise et le poids. Elle est une variante qui caractérise la mesure de l'homme allant de la plante du pied au vertex. La taille subit des transformations dans la journée par tassement des disques (24% de la hauteur de la colonne vertébrale), surtout si le sujet a effectué une course ou porté des fardeaux (Pierre WULLAERT 1978). L'accentuation des courbures provoque aussi des variations. Il existe aussi des variations permanentes dans les cas d'inégalité des membres inférieurs.

IV.1. La taille

La taille varie selon l'âge par exemple chez l'enfant et l'adolescent, il sera utile de se rapporter à des tables de référence. Par ailleurs, il ne faut pas oublier que l'âge osseux n'est pas obligatoirement l'âge chronologique. On peut à ce sujet se servir de radiographies du poignet, ou bien s'il s'agit de la colonne vertébrale de l'indice de Ritter. La taille n'aura pas les mêmes caractéristiques chez l'adulte. Ainsi elle peut se déterminer moyennement de 160 à 175 cm (pour l'ensemble de l'espèce humaine de 135 à 190 en moyenne, les pygmées mesurant en moyenne 138cm).

La taille peut aller en dessous de 138cm en ce moment on parlera de nanisme et au-delà de 200cm en ce moment on parlera aussi de gigantisme.

Elle varie aussi selon le sexe pour une population donnée, la taille de la femme est environne de 10cm inférieure à celle de l'homme. La taille, ainsi que la corpulence, joue un rôle important dans le développement de la personnalité des individus. On peut observer l'influence de la taille des personnes dans les relations sociales et dans les comportements individuels. Les personnes de taille inférieure ou supérieure à la moyenne peuvent souffrir d'un complexe psychologique. La taille peut aussi avoir une influence importante dans les activités sportives. Dans des sports comme le basketball ou le volley-ball, une très grande taille peut présenter des avantages non négligeables alors que dans des sports comme l'équitation ou la gymnastique, une plus petite taille est préférable. (Ndiaye, 2011).

IV.1.1.La taille debout

Elle va du vertex à la plante du pied. Elle se mesure à l'aide d'une toise graduée fait en bois ou en métallique .La stature s'exprime en centimètre sur un sujet debout, la lecture se faisant directement au dessus de la tête.

IV.1.2.La taille assise

Appelée hauteur du buste, elle se mesure avec une toise graduée en centimètre sur laquelle le sujet est endossé, assis sur un banc les jambes allongées et parallèles décrivant un angle obtus avec le tronc.

IV.2.Le poids

Il est mesuré à l'aide d'une pèse personne. Le sujet se place debout sur la balance et la lecture se fait directement sur un cadran à l'aide d'une aiguille, il s'exprime en kilogramme. D'après Lorentz, le poids idéal peut être calculé en faisant le rapport poids sur la taille debout. Cette dernière associée au poids permet le calcul de l'indice de masse corporelle. **(I.M.C). WADE S. (2012).**

IV.3 .L'indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle et le rapport : $IMC = \text{poids}/\text{taille}^2$, où le poids est en kg et la taille est en mètre. L'indice de masse corporelle est un outil précieux pour la définition des valeurs normales du poids (entre 18,5 et 24,9 kg par m²) et pour la définition du surpoids (entre 25 et 29,9 kg par m²) et de l'obésité (au-delà de 30 kg par m²). Les valeurs en dessous de 18,5 kg par m² déterminent la maigreur (.composition corporelle collège des enseignant 2010/2011.)

Deuxième partie

méthodologie

METHODOLOGIE

Il s'agit ici de caractériser les matériels utilisés et la démarche adoptée pour conduire l'analyse des représentations. Les objectifs sont de mieux connaître les aliments les plus utilisés par nos lutteurs de la campagne à la ville et les facteurs socio-économiques qui interviennent dans le changement de comportement alimentaire.

I. Démarche théorique

Cette phase nous permet de collecter un certain nombre d'informations sous forme théorique.

Nous avons eu à effectuer une revue d'un ensemble d'ouvrages de production scientifiques techniques faites sur l'alimentation des sportifs, la transition nutritionnelle, le comportement des sportifs sur le plan alimentaire, les conséquences sur la performance des sportifs en général.

En effet, nous avons eu à visiter les bibliothèques, les sites internet les laboratoires mais également les structures en charge de la question afin de collecter le maximum d'informations relative à notre thème de réflexion.

L'objet de l'enquête est de recueillir des informations dans tous les domaines qui affectent l'alimentation pour mieux cerner le sujet. Pour se faire nous avons confectionné un guide d'entretien qui nous a permis d'entamer la collecte des informations au niveau de l'écurie Manga II.

II. Matériels

II.1 Population et cadre d'étude.

A travers ce travail, nous essayerons d'apporter quelques éléments d'explication sur le comportement alimentaire des lutteurs sërères de l'écurie Manga II.

Nous sommes entretenus avec les acteurs ciblés et effectué plusieurs enquêtes sur le terrain

Notre groupe est composé de lutteurs, d'entraîneurs et d'encadreurs. A présent nous avons eu à contacter 25 acteurs dont 20 lutteurs de catégorie de poids différents, 2 encadreurs de l'écurie, 2 entraîneurs pour la préparation physique et la boxe

II.1.1.Critères d'inclusion

Sont inclus dans l'étude : tous les lutteurs sérères de l'écurie Manga2

- d'ethnie sérère,
- venant du village
- parlant sérère
- avoir lutté au village
- vivant à Dakar depuis des années

Tous les encadreurs de l'écurie : préparateur physique, boxeur, anciens gloires ou médecin des lutteurs parlant sérère ou non

II.1.2.Critères d'exclusion

Sont exclus de l'étude :

- Les lutteurs sérères nés à Dakar
- Les lutteurs de l'écurie d'autres ethnies
- Les lutteurs qui ont commencés à lutter à Dakar

II.2.Autres matériels

Il s'agit d'un dictaphone, d'une fiche d'enquête, pèse personne, toise, stylo ; bloc-notes, mètre-ruban.

III. Méthodes

III .1 Procédure de l'enquête

II.1.1 Interrogatoire

L'interrogatoire a permis de noter les paramètres suivants :

- le nom, le prénom, l'âge,
- la profession, la situation matrimoniale (célibataire, marié), le niveau d'instruction
- les habitudes alimentaires qui précisent la nature des aliments consommés régulièrement au village et à Dakar et le grignotage, le prix des différentes denrées dans les différentes zones d'évolution des lutteurs.

Nous n'avons pas pu effectuer des mesures précises des quantités ingérées. Nous nous sommes limités à une approche qualitative de l'alimentation de la population.

- la santé et l'hygiène de vie des lutteurs. En effet les plantes qu'ils ont citées ont été vérifiées au laboratoire botanique et biodiversité de la faculté de sciences et techniques de l'université Cheikh Anta Diop de Dakar.

III.1.2. Les mesures anthropométriques

Pour cette étude nous avons eu à mesurer le profil anthropométrique pour mieux estimer quelques traits athlétiques des sujets et l'effort fourni.

C'est la mesure du poids en kg avec une balance et de la taille en mètre avec une toise. Ces résultats nous ont permis de calculer **l'indice de masse corporelle** des sujets (IMC) qui est le rapport du poids en kg sur la taille au carré en m². Avec les informations que nous ont donné nos lutteurs sur ces paramètres au village, on a pu calculer les différences de poids , taille . Et sur cette base, les niveaux d'excès de poids suivant sont définis par l'OMS :

- $25 < \text{IMC} < 29.9$ = surcharge pondérale
- $30 < \text{IMC} < 34.9$ = obésité modérée
- $35 < \text{IMC} > 39.9$ = obésité sévère

- $IMC > 40$ = obésité massive ou très sévère

Par ailleurs, les niveaux de statut pondéral suivant ont été définis en dehors de toute obésité :

- $IMC < 18.5$ = insuffisance pondérale
- $18.5 < IMC < 24.9$ = poids normal

III.1.3. Les habitudes alimentaires

A ce niveau nous avons eu à recenser les différents aliments consommés habituellement (presque quotidiennement) par notre échantillon au village et la différence notée chez ceux consommés à Dakar par le même groupe, à travers le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Nous avons aussi eu à rechercher certains comportements alimentaires comme le grignotage et la manie de consommer les boissons sucrées.

Le répertoire d'aliments obtenu au village et à Dakar nous a permis de dégager les groupes d'aliments les plus consommés par la population et d'analyser leurs conséquences sur la transition alimentaire.

Nous sommes allés demander le prix des denrées au village et à Dakar. En cet effet les lutteurs nous ont donné la valeur moyenne de leur dépense journalière pour assurer leur alimentation à Dakar.

III.1.4. La santé et l'hygiène de vie

Nous avons eu à évaluer l'état de santé des lutteurs et leur fréquence de consultation médicale au village et à Dakar. Un répertoire de plantes traditionnelles nous a été livré par les lutteurs. Nous sommes allés en collaboration avec des étudiants en thèse en pharmacie de la faculté des médecines de l'UCAD vérifier leurs vertus curatifs chez un médecin traditionnel et les noms scientifiques ont été donnés par le laboratoire de botanique et de biodiversité de la faculté des sciences et techniques de l'UCAD.

Troisième partie

Présentation,

Interprétation et Discussion des résultats

I PRESENTATION DES RESULTATS:

1 : Le profil des lutteurs

Tableau nI : Le niveau dinstruction des lutteurs

Niveau	Effectif	pourcentage
Sans instruction	9	45%
Ecole coranique	3	15%
Arabe	-	-
Ecole primaire	4	20%
Ecole secondaire	4	20%
Enseignement supérieur	-	0%

Tableau n II : La tranche dge relative à lintgration des lutteurs à lcurie

Age	Effectif	pourcentage
18-22	8	40%
22-25	5	25%
25-30	7	35%

Tableau n III : La situation matrimoniale des lutteurs

Situation matrimoniale	Effectif	Pourcentage %
Marié	06	30%
Célibataire	14	70%
Total	20	100%

Tableau n°IV : La profession du lutteur à Dakar

Profession	Effectif	pourcentage
Vigil	4	20%
	3	15%
Apprenti chauffeur		
	4	20%
Commerçant		
	9	45%
Sans profession		

2 : Activité physique

Tableau n°V: Le nombre de séances d'entraînement par jour

Nbr de séance	Effectif	Pourcentage
2 séances	9	45%
1 séance	11	55%

Tableau nI : Le nombre de jours dentranements de la semaine

Nombre de jour	Effectif	Pourcentage
03	01	5%
04	02	10%
05	17	85%

Tableau nVII : La durée dentranement

Temps (h)		
Effectif	Effectif	pourcentage
1h30	6	30
2	14	70

3. Comportement alimentaire du lutteur

Tableau n° VIII a : La fréquence de la prise des repas au village

Nombre de repas	Fréquence	Pourcentage
03 repas	01	5%
04 repas	04	20%
plus de 04 repas	15	75%
Total	20	100%

Tableau n°VIII b : La fréquence de la prise des repas à Dakar

Nombre de repas	Fréquence	Pourcentage
03 repas	11	55%
04	8	40%
Plus de 04	1	05%
Total	20	100%

Tableau n°IX a : la composition du déjeuner au village

Composition du déjeuner	Effectif	%
Dérivés du mil	19	95%
Arachide	20	100%
Poisson fumé/séché	20	100%
Poisson frais	5	25%
Niébé	20	100%
Viandes	1	5%
Riz	2	10%
Lait	20	100%
Sucre	5	25%
Légumes	2	10%
Cueillette et ramassage	20	100%
Bouillies	20	100%

Tableau n° IXb : la composition du déjeuner à DAKAR

Composition du déjeuner	Effectif	%
Riz	20	100%
Pates alimentaire	3	15%
Pain	3	15%
Couscous	00	0%
Autre céréales	00	0%
Salades	9	45%
Lait	9	45%
Viande	17	85%
Faste Food	4	20%
Frites	0	0%
Poisson	20	100%

Tableau n° X a : la composition du diner au village

Composition du diner	EFFECTIF	POURCENTAGE
Couscous	20	100%
Poisson fumé/ séché	17	85%
Arachide	20	100%
Riz	2	10%
Viande	1	5%
Pain	1	5%
Cueillette et ramassage	20	100%
Légumes	2	10%
Bouillies	20	100%
Sucre	8	40%

Tableau n° X b : La composition du diner à Dakar

Composition du dîner	Effectif	%
Pain	15	75%
Riz	1	5%
Viande	18	90%
Couscous	5	25%
Bouillies	5	25%
Salades	9	45%
Fruites	9	45%
Pates alimentaires	11	55%
Autres céréales	5	25%
Lait	11	55%
Poisson	5	25%
Pâtisseries	9	45%
Thon	17	85%
Beurre	1	5%
Fast Food	15	75%
Coca	1	5%
Pates	1	5%
Œuf	15	75%

Tableau n° XI: la composition du petit déjeuner à DAKAR

Composition du petit déjeuner	Effectif	%
Pain	20	100%
Sucre	20	100%
Lait	9	45%
Beurre	15	75%
Café /thé	9	45%
Chocolat	9	45%
Céréales en bouillie	7	35%
Œuf	10	50%
Mayonnaise	10	50%
Viande	20	100%
Thon	20	100%
Couscous	5	25%
Riz	1	5%
Fromage	1	5%
Haricot	0	0%
Pates	0	0%
Coca	0	00%

Tableau n° XII: La fréquence de prise de repas hors domicile

Repas hors domicile	Fréquence	pourcentage
Jamais	9	45%
Parfois	2	10%
Souvent	9	45%
Total	20	100%

Tableau n °XIII a : Le mode de repas des lutteurs au village

mode de repas	Fréquence	pourcentage
Seul	00	00%
A table	00	00%
Au tour du bol	20	100%
Total	20	100%

Tableau n° XIII b : Le mode de repas des lutteurs à Dakar

Mode de repas	Fréquence	pourcentage
Seul	11	55%
	00	00% %
A table		
	09	45%
Au tour du bol		
Total	20	100%

Tableau n° XIV a: Le nombre de personnes au tour du bol familial au village

Nombre de pers	Fréquence	Pourcentage
4 à 7	00%	00%
7 à 10	05%	25%
Illimité	15%	75%
Total	20%	100%

Tableau n° XIV b : Le nombre de personnes au tour du bol familial à Dakar

Nombre de pers	Fréquence	pourcentage
2 à 4	02	22.22%
4 à 7	04	44.44%
7 à 10	03	33.34%

Tableau n XV a: Lexistence dun menu particulier pour les lutteurs au village

Menu part	Fréquence	pourcentage
Jamais	2	10%
Toujours	00	00%
Parfois	18	90%

Tableau n XV b : Lexistence dun menu particulier pour les lutteurs à Dakar

Menu part	Fréquence	pourcentage
Jamais	19	95%
Toujours	0	00%
Parfois	1	5%
Total	20	100%

Tableau n °XVI : La répartition des fruits les plus consommés par nos lutteurs à Dakar

Nature	Effectif	pourcentage
Banane	18	90%
Pomme	12	60%
Mangue	12	60%
Orange	10	50%
Pamplemousse	1	5%
Raisin	1	5%
Melon	1	5%

4. Santé et hygiène de vie des lutteurs

Tableau n° XVII : Recours des lutteurs au village en cas de maladie

Recours	Effectif	Pourcentage
Hôpital	01	5%
	00	00%
Pharmacie		
Phytothérapie	19	95%

Tableau n° XV III : Le lieu d'approvisionnement des lutteurs

Lieu	Effectif	Pourcentage
Brousse	12	60%
Guérisseurs	02	10%
Marchés et habitations	06	30%

Tableau n° XIX : Les raisons de leur recours à la phytothérapie

Paramètres	Effectif	pourcentage
Raison économique	04	20%
Complément de la médecine moderne	01	5%
Efficaces et pas chers	14	70%

II. INTERPRETATION DES RESULTATS

  la lumière du tableau N I relatif au niveau d'instruction, nous constatons que 45% des lutteurs sont sans instruction et seul 08 lutteurs sur 20 ont été à l' cole française soit 40% et parmi eux 04 soit 20% n'ont pas dépassé l' cole primaire et 03 lutteurs soit 15% de notre population d'étude ont été à l' cole coranique. Ils affirment que dans ce domaine on peut être professionnel sans faire les bancs. Ce taux important d'abstinence scolaire nous a conduit à un entretien direct avec les lutteurs et dans notre langue maternelle pour une bonne réponse à nos questions

  l'examen des résultats correspondants à l'âge, au poids et à la taille des lutteurs, on constate que 40% de nos lutteurs ont un âge compris entre 18 et 22 ans, 25% ont un âge compris entre 23 et 25 ans et 35% sont âgés entre 26 et 30 ans. Dans notre étude, l'âge des lutteurs variait entre 16 ans au minimum et 25 ans au maximum au village et pour une durée moyenne de 3ans 9 mois cet âge passe à 18 ans au minimum et 30 ans au maximum, avec un poids moyen de 84.11kg au village et de 93.15kg à Dakar, la taille moyenne varie entre 1.75 m et 1.79m du village à Dakar

Le poids et la taille nous ont permis de calculer l'indice de masse corporelle (IMC) qui est, rappelons-le, le rapport du poids en kg sur la taille au carré en m². En effet, il apparait ici que 65% des lutteurs étaient dans une zone définie par l'OMS comme étant à risque (IMC sup à 25kg /m²)

Les 40 % sont en surpoids avec IMC compris entre 25 et 29,9kg/M²

Une obésité modérée est observée chez 25% des sujets

30 % soit 7 lutteurs avaient déjà un poids normal tel qu'il est défini par l'OMS avec un IMC compris entre 18,5 et 24,5kg/m²

Une insuffisance pondérale (IMC inf. 18.5) ni une obésité sévère n'a pas été noté

Mais les résultats du tableau N XI ont révélé une augmentation de l'IMC des lutteurs, avec 95% soit presque la totalité des qui sont dans une zone définie par l'OMS comme zone de risque, c'est-à-dire IMC >25kg/m². Et ces calculs nous montrent que :

35% des lutteurs sont obèses avec un IMC >30 kg/m². A ce niveau, nous distinguons deux classes d'obésités à savoir : obésité modérée dans 20% des cas, obésité sévère dans 15% soit 3 lutteurs.

Un surpoids est noté sur plus de la moitié de la population (60%) et seul un lutteur soit 5%, a un poids normal arrivé à Dakar.

D'après le tableau N°III relatif à la situation matrimoniale des lutteurs, 14 lutteurs soit 70% du groupe sont célibataires. Ce qui constitue un chiffre acceptable si on considère seulement 06 soit 30% les lutteurs mariés.

Contrairement au village où toute la population était cultivateur-éleveur, les réponses obtenues dans le tableau N°IV relatif à la profession des lutteurs à Dakar ont montré que 55% des lutteurs cumulent travail (vigil, apprenti et commerce) et entraînement avec un revenu moyen journalier de 2000 francs CFA, par contre 45% de l'effectif n'ont pas de profession à part la lutte et ceci dans le but d'une bonne récupération après entraînement d'après les informations qu'on a reçu de ces derniers.

Les résultats du tableau N°V, relatifs au nombre de séances d'entraînement par jour, montrent que seul 45 % des sujets s'entraînent 2 fois par jour contre 55 % qui s'entraînent 1 fois par jour ce qui est très insuffisant pour un sportif de poids.

Nous avons constaté d'après l'analyse du tableau N°VI relatif aux nombres de jours d'entraînement des lutteurs par semaine que 85 % des sujets font 05 jours d'entraînement par semaine, 10 % en font 04 fois par semaine et seul 5% soit 01 lutteur seulement de notre population d'étude fait 03 jours d'entraînement la semaine.

A la différence du village où plus de la moitié des lutteurs interrogés (75%) prenait plus de quatre (4) repas par jour, et où presque toute l'alimentation était à base de produits locaux et leur vient de l'agriculture et de l'élevage. (TableauVIIIa)

Pour la même question à Dakar (tableau N°VIII.b), seul un (1) lutteur a déclaré prendre plus de quatre (4) repas, contre huit (8) soit 40% de notre groupe d'étude, qui prend juste quatre repas et onze (11) lutteurs ont affirmé ne prendre

juste que trois (3) repas par jour avec une dépense moyenne journalière de 1675 francs CFA pour assurer ces trois repas .

Nous remarquons qu'au village, au déjeuner l'arachide, le poisson fumé ou séché, le niébé, le lait ; les feuilles et fruits de cueillette et de ramassage et les bouillies sont 100% consommés par notre groupe en accompagnant les dérivés du mil et ces plats sont selon nos lutteurs : *gnéling sif, ngourbane, mbakhal saloum, laxou sow ou latiéri , thiakri* ; le poisson frais et les sucres viennent en seconde position avec un faible pourcentage de consommation, les légumes, la viande et le riz étaient très peu consommés par nos lutteurs .(tableau N°IX.a)

Comme le déjeuner au village, le couscous, l'arachide, les feuilles et fruits de cueillettes et de ramassage et les bouillies sont cités par nos lutteurs et consommés au diner avec à leur coté le sucre et le poisson fumé ou séché, la viande, le pain et le riz sont très faiblement cités par nos lutteurs . Et les plats les plus cités ici sont le couscous ou *céré* en wolof avec ses différentes sauces. Ce qui donne *cérék nekhal, cérék gang, cérék bassé, cérék talalé djeun, cérék méw** ensuite vient le riz très peu cités par les lutteurs. Ils ont déclaré que le petit déjeuner était composé des restes du déjeuner ajoutés parfois au tapa lapa et du *kinkéliba*. (Tableau N°X .a)

Pour ce qui est de l'alimentation à Dakar (tableau IX .b), il apparait une nette prédominance du riz au poisson ou à la viande. En effet tous les lutteurs du groupe le consomment au déjeuner avec les plats comme *le tiébou wekh, ou bou khong, mafé* ou *yassa yapp, domoda, kaldou, c'est bon, soupou kandia*. Le lait, les salades viennent en seconde position, les fast Food, le pain et les pâtes alimentaires sont aussi cités et consommés par une partie.

D'après le tableau N°X.b, on remarque qu'au diner, 75% soit plus de la moitié de notre groupe d'étude, consomme le pain, les fast-foods, le thon et les œufs derrière la viande 90% qui reste la plus consommée par nos lutteurs., Viennent les salades et les pâtes alimentaires 55%, ensuite le couscous, les bouilles et le poisson 25%. Le riz, le beurre, le coca et les pates simples très faiblement consommés au diner.

Nous constatons ici d'après les informations livrées par le tableau n° XI, que les aliments les plus consommés au petit déjeuner sont par ordre d'importance :

- le pain, le sucre et le thon sont cités par tous les sujets (100%)
- Le beurre par 75%
- les œufs et la mayonnaise par 50%

Viennent ensuite le chocolat, le thé /café 45% et les céréales en bouillie (35%), le couscous 25%. Les autres éléments sont consommés très faiblement.

A la question preniez-vous des repas à l'extérieur de votre demeure ,9 lutteurs ont déclaré de n'avoir jamais prendre un repas à l'extérieur de leur maison, 2 lutteurs prenaient parfois un repas hors domicile et les 9 autres étaient souvent invités par un parent ami ou fans.

Les résultats des tableaux XIII a et XIII b nous montrent que si tous les lutteurs partageaient le repas avec tous les membres de la famille au village, seuls neufs (9) lutteurs continuent cette habitude à Dakar. Les onze soit 55% des lutteurs ont affirmé prendre seul leurs repas.

Si 75% des lutteurs s'accroupissaient au tour du bol alimentaire avec tous les membres de la famille au village, à Dakar seul 9 lutteurs ont déclaré continuer cet habitude avec au minimum 2 et au maximum 10 personnes au tour du bol alimentaire (tableau XIV a et XIV b)

Si la majeure partie des lutteurs interrogés (90%) affirme avoir parfois un menu particulier au village, tel n'est pas le cas à Dakar où sur les 20 lutteurs de notre groupe seul un (1) lutteur soit 5% de l'échantillon a répondu avoir parfois un repas particulier (tableau XV a et XV b).

Parmi les fruits cités par nos lutteurs, la banane est consommée par 90% de la population suivie de la pomme (tout le long de l'année) et de la mangue avec 60 % de consommateurs et les orange 50% ; le pamplemousse, le raisin et le melon sont les moins cités.

Contrairement au village où deux sortes de fruits sont cités par nos lutteurs à savoir les fruits secs comme les *dank*, les houles, les pains de singe (Bouy), le *soump*, le *néw*, *allomme*, *dakhar*, *sedem*, et humides : mangues ; les melons, la pomme de cajou (*darkassé*)*.

L'eau reste la boisson la plus consommée tous les jours par toute notre population (100%) au village comme à Dakar.

Le thé est consommé tous les jours par 60% de la population à la différence du village où tous les lutteurs le consommaient.

Les divers jus consommés sont localement fabriqués à l'aide des fruits précités.

Pour ce qui est de l'alcool ; on n'a pas noté un cas de consommateur de cette boisson.

A la question : où faisiez-vous recours en cas de maladie, seul un lutteur soit 5% de la population allait à l'hôpital quand il se sentait mal à l'aise. La majorité (95%) a déclaré avoir une nette connaissance de la phytothérapie et y faisait recours en cas de maladie (tableau XVII).

A la question : qu'est qui vous pousse à faire recours à la phytothérapie (tableau XVIII), 4 lutteurs ont répondu n'avoir pas des moyens de se payer des médicaments modernes, un lutteur soit 5% l'associait à la médecine moderne et 70% des lutteurs ont apprécié leur efficacité et leur accessibilité facile.

Les lutteurs ont cités les maladies les plus fréquentes au village et nous ont dressé une liste des plantes et leur mode de préparation.

Pour les mêmes questions en rapport avec la santé et l'hygiène de vie des lutteurs, nos sujets affirment faire une seule visite médicale par an et cela comme leur exige le CNG.

Leur recours principal en cas de maladie, sont les boutiques et les pharmacies et les médicaments les plus cités sont le CAC1000 pris par toute la population, suivi de l'Effergal cité par 35% de la population et du RHUMA GRIP moins utilisé par nos lutteurs. D'après nos informations les lutteurs ne se procurent pas par préinscription médicale mais par contre-indication.

IBRAHIMA NDIAYE, mémoire de maîtrise es-STAPS, 2012

A la question avez-vous une idée de l'alimentation de vos poulains, posée aux encadreurs de l'écurie, aucune réponse positive n'a été livrée. Tous les encadreurs interrogés demandent une alimentation à base de produits locaux même s'ils nous ont dit que l'écurie n'intervient que sur le plan physique et technique des lutteurs.

III.DISCUSSION DES RESULTATS

L'analyse des résultats obtenus dans cette étude montre que les lutteurs sérères ont un niveau d'instruction très faible ce qui nous a poussés à faire l'entretien en langue locale (sérère) pour une bonne communication. Ces lutteurs sont des célibataires pour la majeure partie ce qui justifie leur engagement dans la lutte. Plus de la moitié du groupe s'entraînent une fois par jour et souvent l'après-midi ,5 jours par semaine à une durée d'1h 30 voir 2h par séance ; ce qui ne répond pas au seuil +minimum de temps d'entraînement qui est de 2 séances par jour pour un compétiteur.

L'analyse des paramètres anthropométriques a montré que certains de nos lutteurs ont embrassé la lutte à bas âge (16 ans par exemple). Nos résultats vont dans le même sens que ceux d'autres études antérieures. En effet **Sow (2012)** a trouvé au cours d'une étude réalisée chez les jeunes lutteurs en 2012 à Dakar une moyenne d'âge de 17,72. La moyenne d'âge retrouvée chez nos lutteurs est presque semblable à celle retrouvée par **Dioum (2011)** lors d'une étude transversale sur les lutteurs sénégalais .En effet, la pratique précoce de la lutte peut être un frein à la croissance de l'individu.

Au cours de ses études sur les techniques nouvelles d'entraînement, **Taelman, (1990)** nous montre que la pratique de certains sports dont la lutte et l'athlétisme doit se faire entre 18 et 30 ans. Selon lui à cet âge, l'organisme est au maximum réceptif à l'entraînement avec poids et haltères. En effet durant cette période, la sécrétion des hormones anabolisantes comme la testostérone est optimale, ce qui va permettre à l'organisme de faire du muscle très rapidement .Avant 18 ans l'individu est encore en croissance et le fait de soulever de la fonte peut souder les cartilages de conjugaison qui sont responsables de la croissance des os longs et bloquer ainsi la croissance.

Après 30 ans, le taux d'hormones dans le sang est en baisse par défaut de sécrétion d'où la nécessité de continuer les entraînements pour maintenir le capital musculaire déjà acquis.

La valeur moyenne de l'indice de masse corporelle est de $29,73\text{kg} \pm 3,63.\text{m}^2$. Les résultats ont montré que nos lutteurs sont en majorité composés de sujets ayant un excès pondéral selon l'IMC. Chez nos lutteurs nous avons enregistré des cas d'obésité si on se fie aux résultats obtenus par le calcul de l'IMC (rapport de taille sur le poids au carré). Mais ces résultats ne sont pas exhaustifs car des études ont prouvé que ce paramètre n'est pas toujours valable pour un sportif bien entraîné. En effet, malgré ces résultats ; il est important de noter que nos lutteurs présentent une taille acceptable et un bon potentiel musculaire.

Quant au comportement alimentaire, nous notons une alimentation très riche et très naturelle au village avec une prise de repas qui allait jusqu'à 5 par jour ce qui était très suffisant pour la ration d'un lutteur. Mais faut le signaler cette alimentation est très déséquilibrée si on se fie à la composition calorique des aliments ingérés par nos sujets.

Le couscous et ses dérivés dominaient les plats du diner. Il était souvent accompagné d'arachide, de poisson séché ou fumé et des feuilles ou fruits de cueillette et de ramassage qui constituaient la sauce. La présence du lait frais de vache en seconde position. Le reste du plat était conservé pour le petit déjeuner du lendemain matin où venait s'ajouter le *kinkéliba* et le *tapa lapa*.

Pour ce qui était du déjeuner, nos lutteurs ont cité divers plats traditionnels comme le *gnéling*, les *Laxou sow*, *Laxou bissap* ou *latiéri*, *ngourbane* et le *mbakhal saloum**. Selon ces lutteurs ces plats étaient très copieux et à base de céréales locales. En effet, les travaux de **Sankalé, Satgé, Toury et Vuylsteke (1974)** ont montré que ces céréales sont constituées en grande partie de glucides dans une proportion de 2/3 environ et ils sont très énergétiques, leur consommation excessive peut contribuer à la survenue d'un surpoids, voir d'une obésité.

Des enquêtes de l'Organisation de Recherche sur l'Alimentation et la Nutrition en Afrique (ORANA) avaient montré un déséquilibre de l'alimentation en faveur des glucides d'origine végétale (66%) et des lipides (33%).

Une explication à cette importante consommation de céréales au village est le fort pouvoir calorique de ces aliments et aussi l'accessibilité financière par toute la

population du fait que tous sont des cultivateurs. Rappelons qu'il s'agit là d'une consommation quotidienne où tout le monde s'accroupit autour du bol alimentaire familial, c'est pourquoi nous n'avons pas pu la quantifier.

Pour ce qui est des fruits, les lutteurs en prenaient beaucoup au village et ils sont essentiellement constitués de fruits secs : *les dank* , les *houle* , les pain de singe, le *soump*, le *rone*, *allomme*, tamarin ; jujub, et les fruits humides : les mangues ; les melon , la pomme de cajou (*darkassé*) qui contient par exemple jusqu'à 20% de protéine végétale et beaucoup de vitamines. Mais la prise n'était pas régulière et chaque période a ses fruits.

Pour la ration hydrique des lutteurs au village, l'eau reste la meilleure boisson additionnée au thé quotidien dont la teneur en sucre est souvent négligée mais elle est assez élevée car participe à l'atténuation de sa saveur amère. Il faut donc une bonne quantité pour avoir un gout acceptable en fonction du degré désiré.

Des jus de fruit sont localement fabriqués et pris par nos sujets et ils sont à base de ces fruits précités. Les boissons gazeuses ne sont consommées qu'en fête ou pendant les grandes cérémonies (mariage, baptême, ou circoncision) et la quantité consommée est négligeable.

À Dakar nous avons noté des modifications sur comportement alimentaire de nos sujets avec une prise en charge de 45% de nos lutteurs par un parent ou un ami. A la différence du village où la nourriture était assurée par l'autoproduction alimentaire, certains de nos lutteurs cumulent entraînement et travail pour survenir à leur alimentation. Et cela avec une dépense journalière de 1675 francs CFA pour un revenu moyen de 2000francs CFA par jour, ils parviennent à se prendre en charge.

Cela s'explique par une alimentation très moderne avec la prédominance du riz importé assurant chaque jour le repas de midi accompagné du poisson et de nombreux condiments. En définitive, les glucides sont très présents dans cette alimentation. Mais n'oublions pas les lipides qui sont consommés en excès où une grande quantité d'huile est habituellement utilisée.

Le dîner est assuré souvent par le pain (75%) consommé toujours avec de la viande (90%) des œufs, de la salade et de la patte alimentaire.

Le petit déjeuner, à la différence du village est un repas à part où le nescafé accompagne le pain beurré ou avec des sandwichs.

Tous ces repas sont consommés seul souvent à table, à la différence du village où nos sujets s'accroupissaient autour du bol alimentaire avec les membres de la famille.

Ces plats sont suivis d'un jus fait du lait caillé ou des produits laitiers, le plus souvent, il s'agit de lait entier renforcé en graisse et donc très riches en matières grasses et qui sont multiples sur le marché.

Nous n'avons pas noté de consommation de plats locaux sinon chez une partie de la population assurant leur propre alimentation. Ces plats sont le couscous et la bouillie consommé en général la nuit et dans les restaurants. En effet leur raréfaction et leur mauvaise préparation selon leur goût est noté par nos lutteurs.

Les boissons les plus consommés à Dakar par nos lutteurs sont par ordre d'importance l'eau, le thé, le coca kola et les jus soda.

On n'a pratiquement pas noté de consommation d'alcool (les cas notés ont déclaré arrêté). Cela s'explique par l'existence d'interdit religieuse à la consommation de cette boisson.

Ici le fruit le plus consommé est la banane (75%) suivi de la pomme. La banane est un fruit bourratif essentiellement glucidique qui apporte donc une part d'énergie importante à l'alimentation : **Gnintoungbe (2007)**.

Pour ce qui est du grignotage, notre groupe mange fréquemment en dehors des principaux repas. Ce sont des « grignoteurs » pour la majeure partie. Les aliments consommés sont essentiellement des sucreries qui fournissent des sucres rapides qui s'épuisent très rapidement dans le sang entraînant alors une autre demande d'énergie. Beaucoup de travaux d'auteurs différents ont trouvé des résultats un peu équivalents à nos recherches.

En effet, **Cissé ; Kane et Faye (2001)** ont obtenus 42.7% de sujets qui grignotent sur 150. Le grignotage est une importante source d'accumulation d'énergie. C'est un comportement à limité pour ne pas tendre vers une accoutumance aux conséquences néfastes pour la santé.

La contribution des dirigeants et encadreurs a été très remarquable. En effet, elle nous permet de dire effectivement qu'il n'y a pas de suivi alimentaire dans cette écurie. Malgré leur disponibilité et leur engagement pour la préparation physique de leurs poulains, Ils ne sont pas au courant de la manière dont leurs lutteurs s'alimentent .Cela est due au manque d'entretien avec les lutteurs sur ce volet.

Mais les encadreurs et entraîneurs de l'écurie ont pointé du doigt les aliments modernes qui, selon eux sont la cause principale d'une mauvaise alimentation qui conduit souvent au surpoids et à l'obésité.

Pour venir à bout de leur maux notre groupe faisait recours soit à l'automédication, soit au secteur traditionnel. Et à cet effet, ils utilisaient les feuilles, les racines, les écorces et les fleurs, tirées de la végétation pour le traitement de certaines maladies. Cette pratique médicale est parfois assurée par un tradipraticien sans éducation médicale, qui distribue de manière empirique racine et plantes dont l'action bénéfique, mais parfois nocive, révèle de la tradition orale.

. En effet ,le marasme économique qui sévit de façon endémique dans nos villages, la chevretée de la vie qui entrave le pouvoir d'achat des populations , l'amour idyllique ente l'homme et la nature, certaines croyances populaires et religieuses et l'éloignement des structures de santé explique principalement le recours aux produits de la pharmacopée .

Malgré les efforts consentis par les partenaires sanitaires et l'implication de plus en plus poussée des populations de la gestion de la santé, la situation sanitaire de nos lutteurs reste encore à parfaire ; tend au niveau de l'accès et de la qualité des soins que dans la mise en œuvre d'un programme de suivi médical.

A Dakar, une seule visite médicale est effectuée par année par nos lutteurs et cela comme l'exige le CNG. Les pharmacies et les boutiques restent leurs recours une fois malade. Nos lutteurs se procurent de ces médicaments modernes mais pas par prescription médicale. D'autres les cumulent avec plantes traditionnelles modernes tout en dénonçant l'inefficacité des plantes à Dakar due à leur durée de stockages dans les kiosques.

Quatrième partie

CONCLUSION

Ce travail a eu pour but principal de mieux connaître le comportement alimentaire du lutteur et les changements liés à son environnement socio-économique.

Notre étude a porté sur un seul groupe ethnique : les lutteurs sérères de l'écurie Manga II.

De notre étude, il ressort que l'alimentation du lutteur sérère à Dakar n'est pas spécifique. En effet, il faut noter une raréfaction de la consommation de plats traditionnels à Dakar. Le lutteur sérère pense que l'alimentation traditionnelle fournit beaucoup plus d'énergie, et de force que l'alimentation moderne.

Au village, le régime habituel du lutteur est à base de céréales locales. Il est aujourd'hui remplacé par des plats modernes.

Au village le lutteur sérère s'accroupissait autour du bol alimentaire avec les membres de sa famille. Arrivés à Dakar le lutteur mange seul soit à table soit avec moins de 7 personnes.

Son alimentation, assurée par l'agriculture et l'élevage au village est aujourd'hui prise en charge par un parent ou un ami à Dakar. Cela ne donne pas aux sujets l'occasion de choisir leurs menus.

Ceux qui assurent leur alimentation, cumulent travail et entraînement. En effet ils sont confrontés à un manque de temps de repos et ont pointé du doigt la mauvaise préparation des quelques plats locaux trouvés dans les restaurants à Dakar.

Ce changement de comportement est aussi noté dans leur manière de prendre en charge leur santé. Le lutteur sérère faisait recours à la phytothérapie et utilisait les racines, les écorces et les feuilles des plantes qui ont des vertus curatives pour se soigner.

Mais la durée de stockage des ces médicaments traditionnels dans les kiosques à Dakar les poussent à acheter des médicaments modernes, qu'ils trouvent à la pharmacie ou dans les boutiques mais sans prescription médicale.

Au cours de cette étude nous avons montré que le régime alimentaire du lutteur sérère est complexe tant par sa qualité que par sa quantité au village comme à Dakar. Beaucoup de paramètres entrent en jeu à savoir le profil du lutteur, le régime alimentaire et le suivi médical et le statut socio-économique.

Les mesures de ces variables sont loin d'être un échantillon représentatif si on veut prendre en compte tous les lutteurs migrant. et dans le cadre de recherches ultérieures, nous jugeons nécessaire que des études poussées soient initiées a travers tous les lutteurs migrant (notre étude étant limitée sur un groupe homogène : les sérères de l'écurie manga II)

Bibliographie

Bibliographie

I/ OUVRAGES

- Blanc, J, P. (1991).** Diététique du sportif, édition Amophra, Paris
- Craplet, C, Craplet, P. (1986).** Physiologie et activité sportive, édition Vigot, Paris
- Dorosz P, (2003).** Table des calories, 3^e édition Maloine, Paris.
- Fredot E, (2006).** Connaissance des aliments, bases alimentaire de la diététique, 1^e édition tec et doc
- Jacotot B- le Parco. J. C et Collo.B, (2000).** Nutrition et Alimentation, 2^e édition Masson, Paris
- OMS, 2006** Obésité et surpoids, Aides mémoire n°311
- Sablonnière B. (2003)** Réussir le BEP, carrières sanitaires et sociales : Nutrition
Les constituants alimentaires .Ellipses
- Sankalé M ; Satgé P.Toury J Vuylsteke J. (1974).** Alimentation et pathologie nutritionnelle en Afrique Noire .Maloine SA
- Taelmen, R. (1990)** Techniques nouvelles d'entraînement, édition Amphora, Paris
- Toury J, Giorgi R, Favier J. C. et al. (1967)** Les aliments de l'ouest africain, tables de composition. Organ Rech. Aliment. Nutri. Afr. (ORANA), Dakar, Sénégal
- Trémolières. J. (1977),** NUTRITION : physiologie comportement alimentaire. Paris BORDAS
- Vidal J. L (1987),** Diététique Pratique et Gastronomique du Sport. Édition Maloine

II / THESES .MEMOIRES ET COURS

Cissé D, Kane A .W; Faye B et al 2001 Habitudes alimentaires et hygiène orale des étudiants. Enquête auprès de 100 étudiants en résidence universitaire. Thèse en Odontostomatologie tropical .Bibliothèque centrale UCAD

Diom M. (2011) les aspects cliniques et électrocardiogrammes des lutteurs sénégalais : Etudes transversale à propos de 315 cas. Thèse de doctorat en médecine. Bibliothèque centrale UCAD

Gueye, O. (1991). Comportement alimentaire des sportifs de haut niveau. Mémoire de maitrise ès STAPS, bibliothèque INSEPS de Dakar

Laboratoire de botanique et de biodiversité. BV, FST .UCAD. Dakar-Fann, Sénégal

E-mail : Ibbaucad.sn

Mbengue C. Y, (2007) Contribution à l'étude de la pharmacopée traditionnelle des sèrères : enquête Ethnopharmacologie dans la région de Thiès (Mbour). Thèse en pharmacie, fac médecine. Bibliothèque centrale UCAD

Mégnissé L. A. G, (2007). L'obésité au Sénégal, étude des facteurs comportementaux à risque: Thèse en pharmacie, faculté de médecine de l'UCAD

Sow, A KH. (2012), Electrocardiogramme de repos du sportif de haut niveau : Etude comparative entre footballeurs et lutteurs. Thèse de doctorat en médecine Bibliothèque de la faculté de médecine. UCAD

Wade. S, (2012) Introduction à la nutrition. Cours de licence 3. FST ucad.

Annexes

Annexe I : Guide d'entretien sur le comportement alimentaire des lutteurs sérères de l'écurie Manga II

Ce guide est destiné aux lutteurs sérères, aux encadreur, aux entraîneur, aux anciens lutteur de l'écurie Manga II. Il entre dans le cadre de l'élaboration d'un mémoire de maîtrise en sciences et technique des activités physiques et sportives (STAPS). Dans le but de mieux cerner les problèmes liés aux modifications du comportement alimentaire des lutteurs sérères de l'écurie Manga II.

Nous comptons sur vous pour avoir le maximum d'information

. Questions destinées aux lutteurs sérères

I. Statut et profil du lutteur

Prénoms – nom

Age =

Poids =

Taille =

1/Quelle est votre situation matrimoniale ?

.....

Au village.....

A Dakar.....

2/Quelle est votre niveau d'instruction ?

.....

3/Depuis quand avez-vous commencé à lutter ?

.....



4/Quelle est votre écurie d'origine ?

.....

5/Depuis quand avez-vous quitté la campagne .?

.....

6/Quelle est votre palmaresse au village ? et à Dakar ?

.....

7/ Qu'est ce qui vous pousse à quitter la campagne ?

.....

8/Que faites –vous en dehors de la lutte ?

.....

II-Comportement alimentaire du lutteur

- **-Sur l'alimentation locale**

1/Combien de repas preniez-vous au village ?.....

2/Quels sont les plats que vous preniez

3/ A travers le petit déjeuner, le déjeuner et le diner ?

.....

Quels les autres repas que vous prenez ?

.....

4/Est-ce qu'il ya des aliments que vous preniez entre les repas ?

.....

5/Quelles sont les boissons que vous preniez au village ?.....

6 Est-ce qu'il ya des aliments que vous ne mangiez pas ? Les quels

.....



6/Aviez- vous un menuparticulier ?

.....

7/Que mangiez-vous avant, après et le jour de ton combat ?

.....

8/D'où provenait votre alimentation ?

.....

- **-Sur l'alimentation urbaine**

9/Combien de repas prenez-vous à Dakar ?

.....

10/Quels sont les plats que vous prenez ?

.....

11/ A travers le petit déjeuner, le déjeuner, et le diner

.....

Autres repas.....

12/Est-ce qu'il ya des aliments que vous prenez entre les repas. ?

.....

13/Quelles sont les boissons que vous prenez à Dakar ?

.....

14/Est-ce qu'il ya des aliments que vous ne mangez pas ? Les quels

.....

15/Avez- vous un menu particulier ?.....

16/Que mangez-vous avant, après et le jour de ton combat ?

.....

17/Est-ce vous êtes informés par rapport à votre alimentation ?

.....

18/D'où provient votre alime ?

.....

III. Activié physique

19/Quel est le nombre de séances d'entraînement par jour ?

.....

20/Quel est le nombre de jour d'entraînement par semaine ?

.....

21/Quelle est la durée des séances d'entraînement ?

.....

III Santé et hygiène de vie du lutteur

22/Où faisiez-vous recours en cas maladie ?.....

23/Si vous utilisiez les plantes traditionnelles, qu'est ce qui vous y poussait ?

.....

24/Qui vous procurait ces médivcament traditionnels ?

.....

25/Combien de fois faites –vous la visite médicale à Dakar ?.

.....

IV. Questions destinées aux encadreurs

26/Quelle idée avez-vous de l'alimentation de vous poulains ?

.....

27/Etes –vous satisfait de l'état de forme de vos poulains ?.....

Annexe II : Profil et situation socio-professionnelle des lutteurs

Tableau n°I: Profil des lutteurs au Village

LUTTEUR	AGE	POIDS	TAILLE	PROFESSION	SITUATION MATRIMONIALE	NIVEAU DE SCOLARITE
L01	18	90	1.70	CULTIVATEUR	CELIBATAIRE	PRIMAIRE
L02	16	75	1.71	CULTIVATEUR	CELIBATAIRE	ECOLE CORANIQUE
L03	25	100	1.73	CULTIVATEUR ELEVEUR	MARIE	SANS INSTRUCTION
L04	16	80	1.75	CULTIVATEUR ELEVEUR	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION
L05	20	90	1.85	CULTIVATEUR	CELIBATAIRE	ECOLE CORANIQUE
L06	20	80	1.87	CULTIVATEUR ELEVEUR	CELIBATAIRE	COLLEGE
L07	17	90	1.90	PECHEUR	CELIBATAIRE	PRIMAIRE
L08	18	80	1.77	PECHEUR	CELIBATAIRE	COLLEGE
L09	18	70.12	1.75	CULTIVATEUR	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION
L10	18	80.5	1.90	MILITAIRE	MARIE	SANS INSTRUCTION
L11	22	90	1.85	APPRENTI	CELIBATAIRE	PRIMAIRE
L12	20	100	1.90	CULTIVATEUR	CELIBATAIRE	PRIMAIRE
L13	17	60	1.70	PECHEUR	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION
L14	20	80	1.74	CULTIVATEUR ELEVEUR	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION
L15	20	90	1.95	MILITAIRE	CELIBATAIRE	COLLEGE
L16	17	80	1.65	TAPISSEUR	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION
L17	16	65	1.70	COMMERCANT	CELIBATAIRE	SANS IN
L18	18	90	1.70	CULTIVATEUR	CELIBATAIRE	PR

L19	16	75	1.71	CULTIVATEUR	CELIBATAIRE	ECOLE CORANIQUE
L20	25	100	1.73	CULTIVATEUR ELEVEUR	MARIE	SANS INSTRUCTION

Moyenne et écartype : age = 18.95 ±2,70 ans; poids 83.281±13,58 kg ; taille 1.75±37,61 cm

Tableau n°II: Profil des lutteurs à Dakar

IBRAHIMA NDIAYE, mémoire de maitrise es-STAPS, 2012

LUTTEUR	A G E	POIDS	TAILE	PROFESSION	SITUATION MATRIMONIALE	SCOLARITE	DUREE
L1	23	105	1.70	SANS EMPLOI	CELIBATAIRE	PRIMAIRE	5
L2	18	85	1.80	SANS EMPLOI	CELIBATAIRE	ECOLE CORANIQUE	2
L3	30	110	1.73	VIGILE	MARIE	SANS INSTRUCTION	5
L4	20	86	1.75	SANS EMPLOI	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION	4
L5	22	95	1.85	SANS EMPLOI	CELIBATAIRE	ECOLE CORANIQUE	2
L6	24	85	1.87	SANS EMPLOI	CELIBATAIRE	COLLEGE	4
L7	21	95	1.90	SANS EMPLOI	CELIBATAIRE	PRIMAIRE	4
L8	20	85	1.77	MECANICIEN	CELIBATAIRE	COLLEGE	2
L9	20	78	1.75	APPRENTI	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION	2
L10	21	85	1.90	APPRENTI	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION	5
L11	27	95	1.85	VIGILE	MARIE	COLLEGE	3
L12	25	110	1.90	SANS EMPLOI	CELIBATAIRE	PRIMAIRE	5
L13	22	65	1.70	SANS EMPLOI	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION	5
L14	25	108	1.80	VIGIL	MARIE	ECOLE CORAN	5

*Le comportement alimentaire des lutteurs sérères migrant à Dakar :
cas de l'école de lutte Manga II*

L15	25	102	1.70	COMMERCANT	MARIE	SANS INSTRUCTION	4
L16	25	95	1.95	SANS EMPLOI	MARIE	PRIMAIRE	5
L17	23	90	1.69	COMMERCANT	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION	3
L18	25	99	1.95	VIGIL	MARIE	COLLEGE	5
L19	21	100	1.65	TAPISSEUR	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION	4
L20	20	90	1.75	COMERCANT	CELIBATAIRE	SANS INSTRUCTION	4

Age moyen et écartype: 22.85±2,90 ans, poids 93.15 ±11,37kg ; taille moyenne 1.79 ±0,09

Durée moyenne : 3 ans 9mois

Tableau n°III: IMC des lutteurs avant et après

LUTTEUR	IMC AVANT	ICM APRES
L1	31.14	36.33
L2	27.54	27.75
L3	34.60	38.06
L4	27.68	29.75
L5	27.77	29.32
L6	24.15	25.66
L7	24.83	27.75
L8	26.72	28.40
L9	24.26	26.98
L10	26.23	26.23
L11	27.77	27.75
L12	27.70	30.47
L13	22.03	23.87
L14	30.86	33.33
L15	32.87	35.29
L16	20.77	26.31

L17	28.01	31.51
L18	23.66	26.03
L19	31.25	34.60
L20	23.87	29.38
Moyenne et écartype:	27,18 ±3,93	29.73±3,63