

REPUBLIQUE DU SENEGAL



UN PEUPLE-UN BUT-UNE FOI

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP (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*

THEME

**ALIMENTATION DU LUTTEUR ET
TRANSITION NUTRITIONNELLE : ETUDE DE
CAS AU SEIN DE DEUX ECURIES DE DAKAR.**

PRESENTE PAR :

M. CHERIF BOUNAMA SYLLA

SOUS LA DIRECTION :

M. DJIBRIL SECK

PROFESSEUR A L'INSEPS

ANNEE UNIVERSITAIRE 2011-2012

Sommaire

<u>Titres</u>	<u>N^o pages</u>
SOMMAIRE.....	I
DEDICACES.....	VI
REMERCIEMENTS.....	VIII
SIGLES ET ABREVIATIONS.....	X
RESUME.....	XII
INTRODUCTION.....	1
PROBLEMATIQUE.....	4
CHAPITRE I : QUELQUES DEFINITIONS ET CONCEPTS UTILES.....	6
I. Notion de balance énergétique.....	7
I.1. La nutrition.....	7
I.2. Les principaux nutriments de l'alimentation.....	7
I.2.1. Les macronutriments.....	7
I.2.1.1. Les glucides.....	7
I.2.1.2. Les lipides.....	8
I.2.1.3. Les protides.....	8
I.2.2. Les micronutriments.....	9
I.2.2.1. Les sels minéraux.....	9
I.2.2.2. Les vitamines.....	9
I.2.2.3. Les fibres alimentaires.....	9
I.2.2.4. L'eau.....	10
I.3. L'aspect psycho- sociologique de l'alimentation.....	10
I.4. La morphologie.....	10

II. Notion de transition nutritionnelle.....	11
II.1. Les déterminants de la transition nutritionnelle.....	12
II.1.1. L'urbanisation.....	12
II.1.2. La mondialisation.....	12
II.2. Problématique du Double fardeau de la malnutrition.....	13
II.2.1. La sous – alimentation ou sous - nutrition ou dénutrition.....	14
II.2.2. La suralimentation ou surnutrition.....	14
II.3. Le surpoids/obésité et maladies chroniques associées.....	15
II.4. IMC = poids/taille².....	15
CHAPITRE II : TRAVAUX PERSONNELS.....	17
I. Population et cadre d'étude.....	18
I.1. Population.....	18
I.2 Cadre de l'enquête	18
I.3. Critère d'inclusion.....	19
I.4. Critère d'exclusion.....	19
II. MATERIEL ET METHODE	19
II.1 Matériel.....	19
II.2. Méthode... ..	19
II.2.2. Fiches signalétiques.....	22
II.2.3. Les Difficultés de l'étude.....	22

CHAPITRE III : PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS.....	24
I. LES RESULTATS DU GUIDE D'ENTRETIEN.....	25
I.1. Statut et profil du lutteur.....	25
I.1.1. L'âge.....	25
I.1.2. Poids.....	25
I.1.3. La taille.....	26
I.1.4. L'indice de masse corporelle.....	26
I.1.5. Le temps mis pour changer.....	27
I.1.6. Niveau d'instruction des lutteurs	27
I.1.7. Situation matrimoniale.....	27
I.1.8. Situation professionnelle.....	28
I.1.9. Palmarès.....	28
II.2. Le Comportement alimentaire des lutteurs.....	29
II.2.1. Les aliments consommés habituellement par les lutteurs ruraux avant et pendant la transition.....	29
II.2.2. Les boissons consommées habituellement avant et pendant la transition.....	34
II.2.3. L'apport en qualité et en quantité des aliments en période d'avant, pendant et après le combat :.....	35
II.2.3.1. Les modifications alimentaires avant, pendant	35
II.2.3.2. Hygiène de vie des lutteurs ruraux avant et pendant.....	38
II.3.1. Les suppléments et substituts consommés par les lutteurs en milieu rurale...38	
III. Comportement alimentaire des lutteurs natif du milieu urbain.....	40

III.1. Les aliments consommés habituellement par les lutteurs.....	40
III.2. Les boissons consommées habituellement par le lutteur urbain.....	43
III.3. L'apport en qualité et en quantité des aliments en période d'avant, pendant et après le combat.....	44
III.3.1. Les modifications alimentaires avant, pendant.....	44
III.3.2. Hygiène de vie du lutteur en milieu urbain.....	46
III.3.3. Les suppléments et substituts consommés par les lutteurs.....	46
III.3.4. Avis des encadreurs sur l'alimentation des lutteurs.....	47
CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS	50
I. Profil et statut des lutteurs en milieu rural et ayant migré en ville.....	51
I.1. La transition du milieu rural en milieu urbain.....	51
I.2. En milieu typiquement urbain.....	52
II. Comportement alimentaire des lutteurs.....	55
II.1. La transition alimentaire de la campagne en zone urbaine	55
II.2. Style de vie urbain.....	63
III. Contributions des encadreurs sur l'état nutritionnel des lutteurs.....	67
CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS	69
BIBLIOGRAPHIE	72
ANNEXE	76

Dédicaces

Je rends grâce à DIEU, l'Eternel, le Tout puissant, le Miséricordieux, Maître des cieux et de la terre, à son prophète Seydina MOUHAMMAD (Psl)

Je dédie ce travail à :

- ✚ **A mon père : Moctar Sylla**
- ✚ **A ma mère Khady Ndiaye**
- ✚ **A ma femme : Mame Binetou Senghor**
- ✚ **A mon fils Mouhamadou Sylla**
- ✚ **A mes frères et sœurs, oncles, tantes, cousins et cousines : Mamadou Sylla, Mamadou Diassé, Mamadou Senghor, Mouhamadou Sow, Fatimatou Sylla, Ndèye Aïssatou Sylla, Ndèye Maguette Sylla, Mariama Sylla, Moustapha Bassirou Sylla, Ousseynou Sylla, Assane Sylla, Maguette Sylla, El hadj Sarr, Macodou Sarr, Ndéye Sarr, Ndéye Aminata Sarr, Sékou Sarr, Oumou Mbodj, qui m'ont suivi, guidé, conseillé soutenu, assisté dans les moments les plus difficiles. Merci infiniment.**
- ✚ **A tous mes parents de près ou de loin.**
- ✚ **A mes amis et camarades de promotion**
- ✚ **A mes parents et proches disparus**
- ✚ **A vous tous qui m'avez soutenu.**

Remerciements

Nous voudrions par cette page, remercier toutes les personnes, qui ont eu à contribuer à ce modeste travail.

- ✚ Monsieur *Djibril Seck* : directeur de ce mémoire qui a accepté de diriger ce travail.
- ✚ A Tous les professeurs de l'Institut pour leur précieuse contribution à ma formation.
- ✚ A Tout le personnel administratif et technique de l'INSEPS.
- ✚ A Tous mes camarades de promotion.
- ✚ A Tous les lutteurs et encadreurs qui m'ont permis de réaliser ce travail.
- ✚ A Tous les étudiants de l'INSEPS et particulièrement à Laity Ndiaye et Athanase D. Ndione pour leur précieuse aide.
- ✚ A Mes voisins de chambre et amis : Macodou Sarr, Samba Cissé Faye, Mansour Diop, El Hadj Sarr, Ousseynou Mbaye, Ousmane Diatta, Ibrahima Ciss, Ousmane Sy, Moussa Niang, Saliou Fall, Ibrahima Ndiaye, Macoumba Gueye.
- ✚ A Toutes les personnes, qui de près ou de loin, ont participé à l'élaboration de ce travail.

Sigles et Abréviations

- **APS** : Agence de Presse Sénégalaise.
- **AVC** : Accident vasculaire cérébral
- **CEDEAO** : Communauté Economique des Etats de l’Afrique de l’Ouest.
- **CFA** : Communauté Financière Africaine.
- **CNGL** : Comité National de Gestion de la lutte.
- **E** : Encadreur
- **F_A** : Fass authentique
- **F_B** : Fass Benno.
- **JORRESCAM** : Journées de réflexion et de recherche sur les sports de combat et les arts martiaux.
- **L** : lutteurs ruraux.
- *ℓ* : lutteurs ruraux une fois arrivés à Dakar.
- *L* : lutteurs résidents permanents à Dakar.
- **IMC** : Indice de Masse Corporelle.
- **OMS** : Organisation Mondiale de la Santé

Résumé

Notre étude a porté sur l'alimentation du lutteur qui compte parmi les différentes méthodes de modification du corps. En effet, la lutte est un sport de combat à catégorie de poids. Ainsi, faire le bon poids en fonction du combat, du statut ou selon l'aspiration du lutteur devient un défi permanent.

Nous avons essayé de voir comment les lutteurs confirmés s'adaptent aux nouvelles situations et contextes. Pour cela, nous avons pris deux écuries avec d'une part des lutteurs confirmés déjà en milieu rural avant de venir en milieu urbain et d'autre part des lutteurs ayant vécu seulement qu'en milieu urbain. Nous avons essayé de voir comment ces lutteurs modifient leurs corps et leurs comportements alimentaires.

De cette étude, il ressort que sur les deux écuries nous avons observés que la prise de poids moyenne des migrants est de 2 kg par année, étalée sur 7 ans. Tandis que pour les natifs du milieu urbain, elle est de 4 kg par année, étalée sur 2 ans. Il ressort exceptionnellement des lutteurs, qui ont pris 48 kg soit une moyenne de 6 kg par année depuis leur arrivée en ville. Alors que chez les urbains, il est exceptionnellement de 28 kg soit une moyenne de 14 kg par année. Le gain de poids semble plus important chez les lutteurs natifs du milieu urbain que chez les lutteurs originaires du milieu rural.

Des questions que nous nous étions posées, il ressort que les migrants ont tendance à consommer une alimentation de type urbaine tout en conservant une préférence alimentaire à base de céréales locales. Pour les natifs du milieu urbain, malgré qu'ils soient dans un milieu urbain ils ont tendance à consommer des aliments traditionnels. Donc l'alimentation traditionnelle garde toujours le mythe de la qualité. Il est important de signaler que le gain de poids chez le lutteur issu de milieu rural comme celui issu de milieu urbain n'est pas automatique comme le pense la majorité des gens mais s'acquiert dans le temps.

Introduction

Au Sénégal la lutte est une pratique culturelle, artistique et sportive pratiquée depuis longtemps par nos ancêtres. C'est un sport individuel de combat, opposant deux individus qui s'affrontent en utilisant la force, la technique et le mental.

La lutte est une activité qui se pratique dans tous les pays du monde cependant, elle revêt un caractère spécifique au Sénégal.

Selon les époques et les catégories sociales on distingue les luttes traditionnelles simples chez (sérère, wolof, pulaar, diola), essentiellement rurales et communautaires, qui se pratiquait après la saison des pluies et opposaient les lutteurs de villages environnants dans des championnats appelait « *Mbaapat* ».

La lutte simple est avant tout une activité visant par sa pratique à acquérir certaines valeurs allant dans le sens de la socialisation des individus. Elle s'impose presque partout comme un moyen de valorisation de l'honneur à travers le culte de la bravoure et confère à ses champions de villages ou de contrées, un important capital social. **Wane Ch. (2010).**

Sa spécificité en dehors des formes pratiquées, émerge une pratique urbaine : la lutte avec frappe, qui intègre en plus du corps à corps la forme frappé d'où l'appellation de lutte avec frappe tout en revêtant une dimension culturelle, mystique, social, symbolique, médiatique et constitue surtout un enjeu économique et financier très attractif ; comme le souligne **Kane A.W. (2009)**, « La spécificité de la lutte avec « frappe », est exclusivement pratiquée au Sénégal » (p.1).

Aujourd'hui, un processus de « *sportivisation* » inachevé, avec notamment des formes de compétitions institutionnalisées, est à l'œuvre avec des strates de pratiques « intra-ethniques », « inter- ethniques », des combats nationaux et internationaux, enfin, la lutte olympique qui peut être alimentée, au Sénégal, par des lutteurs ayant débuté par la lutte « ethnique » ou « folklorique » d'après **Seck D. (2010)**.

La lutte avec frappe connaît un développement fulgurant et est devenue un fait social important, qui offre une profession à des centaines de jeunes surtout les ruraux qui viennent chercher une hypothétique insertion sociale. Selon les statistique le CNG dénombre en 2012 plus de 3786 lutteurs licenciés soit 1304 en lutte avec frappe

dont 682 ont put nouer le *Ngimb* ; 1613 en lutte sans frappe et 869 en lutte olympique.

Ce passage d'un lieu à un autre s'accompagne de stratégies, des techniques et de méthodes de modification du corps pour s'adapter à son environnement. Ainsi, avoir une alimentation adéquate constitue un moyen privilégié de satisfaire les besoins sans cesse croissante de notre organisme et déterminant à court terme sur les performances du sportif et particulièrement du lutteur sénégalais.

Pour notre étude, nous adopterons le plan suivant, qui comprennent quatre chapitres :

- D'abord au chapitre premier, nous procéderons à quelques définitions et concepts utiles à notre étude.
- Ensuite, nous préciserons au deuxième chapitre notre travail personnel.
- Puis, nous procéderons à la présentation et à l'interprétation des résultats de notre étude au troisième chapitre.
- Enfin, les résultats seront discutés avant de dégager nos conclusions et recommandations.

Problématique

Aujourd'hui, la lutte avec frappe est devenue un enjeu économique, culturel très attractif. Ainsi, de plus en plus de jeunes s'adonnent à cette activité surtout les jeunes qui viennent du milieu rural. Ainsi, on dénombre dans l'arène sénégalaise plus de 3786 lutteurs licenciés.

La lutte est un sport de combat à catégorie de poids. Ainsi, faire le juste poids en fonction des combats soit de perdre du poids, soit de gagner ou tout juste le maintenir devient une nécessité surtout pour ceux qui sont en transition nutritionnelle c'est-à-dire ceux qui ont un double vécu culturel (une culture d'origine milieu rural, urbain et liés aux exigences sportives).

Dans ce problème de faire du poids, il ya la stratégie, les techniques et méthodes utilisées par le lutteur et dépendamment de sa culture d'origine mais aussi des moyens dont ils disposent.

Par rapport à notre étude, nous nous sommes posé les questions suivantes :

- En premier lieu, nous voulons savoir est-ce que les lutteurs migrants en ville défendraient davantage leur alimentation traditionnelle ou sont ils plus vulnérables face à la transition nutritionnelle ?

- En second lieu, nous voulons savoir est-ce que les lutteurs qui sont natifs de Dakar habitués à l'alimentation moderne sont plus tournés vers les aliments traditionnels que les migrants ?

- En dernier lieu, est-ce que l'alimentation traditionnelle est toujours pour le lutteur un mythe de meilleure qualité alimentaire ?

Ceci nous permettrait de comprendre comment et avec quelle alimentation le lutteur modifie son corps. Surtout qu'on à constater qu'à travers les médias (internet, la télévision, les journaux) que ces lutteurs connaissent une augmentation de masse corporelle, qui laisse penser à des prises de produits prohibés.

Pour des besoins de précisions nous avons décidé de travailler sur deux écuries ayant effectivement le profil exigé par notre étude.

Chapitre I

Quelques Définitions et Concepts utiles

I. Notion de balance énergétique :

La balance énergétique étudie la relation entre l'apport énergétique et la dépense d'énergie. L'apport d'énergie provient de la nutrition ; alors que la dépense d'énergie constitue les sorties, assurées en grande partie par l'activité physique.

I.1. la nutrition :

Selon **Folli S.** (1999). « La nutrition est l'étude de l'ensemble des processus d'absorption et de transformation de la nourriture par notre organisme et de sa relation avec la santé. L'ensemble de ces processus permet l'utilisation des macros et micronutriments nécessaire à la formation d'énergie, la construction et à la réparation des tissus, au maintien du squelette et la régulation des processus physiologiques de l'organisme ». (p.94).

I.2. Apports énergétiques chez le sportif

La règle élémentaire en nutrition consiste à maintenir une adéquation entre les besoins en nutriments et les apports alimentaires. Cet équilibre doit être compris aussi bien pour l'apport calorique (équilibre quantitatif) que pour la nature des macro- et micronutriments (équilibre qualitatif). Un apport calorique adéquat, permettant d'assurer l'équilibre de la balance énergétique, est un facteur favorable au maintien du poids corporel et à sa composition.

I.2.1. Les macronutriments

C'est l'ensemble constitué par les Glucides, les Lipides et les Protides qui sont les trois grandes familles de composé naturel dont le rôle biologique est fondamental.

I.2.1.1. Les glucides

C'est l'ensemble des aliments à base de sucre ou hydrate de carbone. Ils sont composés d'eau et de carbone. Ils se composent deux types de sucres : sucres simples ou rapides (glucose, fructose, saccharose) qui apparaissent très vite dans la circulation sanguine après leur ingestion, absorbés au niveau de la muqueuse intestinale et les sucres complexes ou lents (amidon et glycogène) qui s'absorbent

plusieurs étapes en fonction de leurs natures chimiques ou de leurs structures physiques.

D'après **Guezennec C.Y. (2007)**, l'organisme humain adulte contient approximativement 300 à 500g de glycogène musculaire et de 50 à 150g de glycogène hépatite. Les glucides représentent 50 à 55% des apports énergétiques totaux. (p.22 et 24).

Sa valeur énergétique est 1g de glucide = 4 Kcal à l'organisme. D'après (**Katch et McArdle ,1985**).

I.2.1.2. les lipides

Lipides sont des corps complexes insolubles dans l'eau, solubles dans les solvants organiques. Ils contiennent habituellement des acides gras, des alcools et stéroïdes. Les triglycérides sont les corps gras les plus abondants et représentent 95% des lipides de l'organisme. Les lipides ont pour rôle essentiel d'assurer un apport énergétique à l'organisme.

Cascua S. et al (2005) précisent que : « l'apport calorique d'origine lipidique du sportif doit être compris entre 20 et 30% de l'apport énergétique total quotidien (25 à 30% pendant la phase d'entraînement et 20% 3 jours avant la compétition)» (p.150). Sa valeur énergétique : 1g de lipide = 9 Kcal à l'organisme. (cf. tableau annexes)

I.2.1.3. Les protides

Ce sont les constituants de base des cellules vivantes. Ils participent à la synthèse et à la restauration tissulaire, assurent la croissance et participent à la protection du corps (l'élaboration d'anticorps). Les protides jouent un rôle infime dans la fourniture d'énergie. En cas d'épuisement des réserves glucidiques au niveau des muscles. **Cascua S. et al (2005)**.

Les protéines sont susceptibles de fournir de l'énergie pour la contraction musculaire. Ils doivent représenter 12 à 15% de l'apport calorifique total (12% pour l'homme sédentaire et 15% pour le sportif) : avec 50% des protéines végétales.

La valeur énergétique est de : 1g de protide = 4 kcal à l'organisme. Nous avons les protides animaux et les protides végétaux. (cf. tableau annexes).

I.2.2. Les micronutriments

C'est l'ensemble constitué d'une part les composés minéraux, d'autre part, des composés organiques (les vitamines) dont l'homme est incapable d'effectuer la synthèse ; ils sont donc essentiels et non accessoires même si les besoins pour l'organisme sont infimes.

I.2.2.1. Les sels minéraux

Les minéraux avec 0% d'apport énergétique, ils font partie des hormones, des enzymes et des vitamines, en plus de fournir les durcisseurs de l'os et des dents. Le fer est un constituant majeur du pigment qui véhicule l'oxygène, l'hémoglobine. Ils représentent 4 à 6% du poids corporel total. On les retrouve dans beaucoup d'aliments. (cf. tableau annexes)

I.2.2.2. Les vitamines

D'après **Bigard (2007)**, les vitamines sont des Composés biologiques indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Ils interviennent sur de nombreux processus vitaux. Les vitamines ne sont pas synthétisées à l'exception de la vitamine D. Il existe 13 vitamines réparties en deux catégories : les vitamines *liposolubles* (A, D, E, et K). Elles sont absorbées en même temps que les graisses, stockées et présentent dans les produits gras. (cf. tableau) et les vitamines *hydrosolubles* (C, B1, B2, PP, B5, B6, B8, B9 et B12) qui sont solubles dans l'eau, pas stockées de manière prolongée et qui sont excrétées dans les urines quand l'apport est excédentaire.

I.2.2.3. Les fibres alimentaires

Les fibres sont des substances nécessaires à l'organisme. Ils recouvrent essentiellement végétaux. Elles favorisent le transit intestinal en fixant 2 à 6 fois leur volume d'eau (intérêt en cas de constipation). Elles ralentissent l'absorption des glucides et des lipides (intérêt dans le diabète). Selon, **Gnitoungbe M. L. A. (2007)**, ils doivent se trouver en quantité suffisante ce qui est toujours le cas dans l'alimentation équilibrée diversifiée apporté régulièrement par les fruits et légumes.

I.2.2.4. L'eau :

D'après **Cascua S. et al (2005)**, l'eau est le composé le plus essentiel à la vie humaine ; sans laquelle les processus interne du métabolise ne s'auraient se faire (fonctionnement des cellules, système cardio-vasculaire, régulation de la température corporelle, élimination rénale etc.). L'eau représente 60 à 70 % du poids du corps. Le muscle contient environ 73% d'eau, et le tissu adipeux en comporte 10%. Un adulte consomme en moyenne ½ litre (un demi-litre) d'eau par jours. Mais il en libère grâce à la sudation, les urines et les selles. **(p.45)**.

I.3. L'aspect psycho - sociologique de l'alimentation :

L'alimentation de l'homme ne saurait se limité à la fonction biologique de la nutrition. D'après **Toury J. (1974)**, « le comportement alimentaire résulte de tout un ensemble de facteurs complexes : géographiques, biologiques, psychologique, techniques, économiques, sociologiques et religieux », qui déterminent la nature de l'aliment de base. **p. 69**.

Aussi, il existe tout une sociologie autour l'alimentation allant de la commensalité au nombre de repas en passant par les interdits alimentaire concernant soit une population entière, soit un groupe ethnique une caste, un clan, une famille etc.

L'influence de la taille de la famille est aussi déterminante car la consommation diminue quand la taille de la famille augmente. En outre l'augmentation des revenus ne se traduit pas par une amélioration de l'alimentation. En Afrique le besoin quantitatif de l'alimentation prime généralement sur le souci de qualité.

Cascua S. et al (2005). Précisent, l'homme consomme pour le confort psychologique et ne se soucie pas de l'équilibre ; il contribue à l'approvisionnement de la densité nutritionnelle des present alimentaires.

I.4. La morphologie :

Selon le **Robert**, la morphologie est « l'étude de la configuration et de la structure externe d'un organe ou d'un être vivant ».

L'examen morphologique se base sur l'appréciation de l'attitude et de la forme du corps.

Ainsi, nous avons plusieurs espèces humaines :

Exceptionnellement petites, très petites, moyennes, grandes, très grandes, exceptionnellement grandes.

Un type morphologique est l'ensemble des particularités, qui caractérisent l'aspect extérieur du corps. Ainsi, pour **Sheldon**, la structure corporelle comprend toujours trois composantes présentes chez chaque individu à des degrés divers qu'il rattache au développement embryonnaire.

- L'endomorphisme avec développement des organes digestifs et du tissu adipeux.
- Le mésomorphiste avec prédominance des os et des muscles.
- L'ectomorphisme pour le tissu cérébral et nerveux. **Fox E et Mathews D. K. (1984).**

II. La notion de transition nutritionnelle

L'histoire de l'alimentation des sociétés est jalonnée par des évolutions successives pour s'adapter aux changements de l'environnement et des modes de vie tout en assurant la satisfaction des besoins physiologiques des individus et une vie en relative bonne santé au quotidien.

On parle de transitions alimentaires et nutritionnelles pour caractériser les évolutions les plus marquées comme le passage d'une alimentation traditionnelle plus céréalière à une alimentation qui tend plus vers une occidentalisation marquée par l'abondance de sucres, de sels et de gras.

Selon **Raynaud M. H. (2009)**, « La transition nutritionnelle se réfère au passage d'une alimentation monotone, mais riche en amidon et fibres, faible en gras et d'une vie physiquement active à une alimentation plus diversifiée, mais riche en sucres, en graisses animales saturées et en aliments usinés, faible en fruits légumes et fibres à une mode de vie sédentaire ». (p : 1)

Seck D. (2011) précise à ce sujet : « on constate une transition nutritionnelle progressive, définie comme une modification des régimes alimentaires, qui ajoute au

modèle de base très glucidique, composé généralement de céréales ou de tubercules avec une sauce, une occidentalisation des régimes »

Cependant, cela ne veut pas dire que l'alimentation locale disparaissent. Les habitudes alimentaires traditionnelles se maintiennent en ville, mais que s'y ajoutent simplement des produits typiquement urbains ou typiquement occidentaux.

II.1 Les déterminants de la transition nutritionnelle.

La mondialisation et l'urbanisation sont les principaux déterminants de la transition nutritionnelle.

II.1.1. L'urbanisation :

C'est un phénomène de concentration croissante de la population dans les villes, qui induit l'effacement progressif du caractère rural d'une zone géographique. Elle est associée au développement de la civilisation et aux mutations sociales et économiques qu'il entraîne.

Dans les pays en voie de développement comme le Sénégal, l'urbanisation rapide a joué un rôle d'accélérateur dans les changements des habitudes alimentaires. La ville impose des contraintes nouvelles dans les modes de vie et concentre davantage de choix alimentaires, y compris pour les produits importés des pays industrialisés. Ceci va constituer le principal moteur de l'évolution des styles alimentaire, terrain propice au développement du double fardeau de la malnutrition.

II.1.2. La mondialisation :

C'est un processus et résultat du processus selon lequel des phénomènes d'ordres économiques, environnementaux, politiques et culturels etc. tendent à revêtir une dimension planétaire.

La mondialisation se manifeste sur le plan culturel par une certaine homogénéisation des modes de consommation, ce que les sociologues appellent parfois par dérision la *macdonalisation*¹ du monde.

Le changement des habitudes alimentaires a été marqué essentiellement par le déclin de certains aspects bénéfiques de l'alimentation traditionnelle au profit du régime dit «occidental» surtout dans les grands centres urbains où les disponibilités alimentaires sont plus abondantes, diversifiées et accessibles à moindre coût, particulièrement pour des aliments riches en énergie.

Ainsi donc, L'urbanisation et la mondialisation sont les principaux vecteurs de l'évolution des styles alimentaires. Mais parce qu'elle concentre inégalités et pauvreté ; elle est le terrain propice au développement du double fardeau de la malnutrition.

II.2. Problématique du Double fardeau de la malnutrition :

La notion de malnutrition, résulte de l'absence ou la déficience de certains nutriments dans la ration.

Selon **Payet M. et Sankalé M. (1968)**, ils parlent de malnutrition en faisant référence aux aspects qualitatifs de cette ration. Pour être physiologiquement convenable, celle-ci doit contenir des quantités suffisantes de divers espèces chimiques, Glucides, Lipides, Protides, Minéraux, Vitamines, auxquelles on peut donner le nom de nutriments. La faiblesse du taux de tel ou tel nutriment entraîne des désordres physiologiques c'est ce qu'on peut nommer la maladie par carence. On peut aussi concevoir des cas où, sans qu'il y'ait véritablement défaut d'apport, l'équilibre des divers nutriments de la ration soit perturbé, parfois même par excès d'un constituant.

Ainsi la malnutrition engloberait aussi bien la sous alimentation que la suralimentation, pouvaient être à l'origine de désordres nutritionnels graves qui peut se traduire par de la maigreur et/ou un retard de croissance ou la surcharge pondérale voire l'obésité qui peuvent subvenir à tout âge, de l'enfance à l'âge adulte précise **Toury J. (1974) p. 10.**

¹ Du nom des restaurants rapides McDonald qui se sont implantés dans pratiquement tous les pays du monde.

II.2.1. Sous - alimentation ou sous-nutrition ou dénutrition.

C'est la condition des individus dont les rations alimentaires sont en permanence insuffisantes au niveau qualitatif et quantitatif pour satisfaire leurs besoins énergétiques de base.

D'après, **Toury J. (1974)**, la sous-alimentation ou dénutrition est « un état résultant de la consommation insuffisante de nourriture pendant une période prolongée et qui se traduit objectivement par une chute de poids corporel ou chez l'enfant par un retard de la croissance pondérale » **p.9**.

D'après **le rapport technique de l'OMS (1990)**, Les carences en micronutriment communément appelées la faim cachée, Concernent :

- *Les Carence en vitamine A* : elle entraîne la cécité et expose ses victimes à un risque accru d'infections et de mortalité,
- *Les Carences en iode* : elle est la première cause de retard de développement mental dans le monde).
- *Les carences en fer* : elle entraîne un retard de développement, une diminution des capacités d'apprentissage et plus généralement une diminution des performances au travail. Elle peut se traduire par une anémie qui dans ses formes sévères augmente la mortalité.

La possibilité d'assimilation du fer contenu dans le régime alimentaire se présente sous deux formes : le fer *hémique* qui provient uniquement des sources d'origine animale et son absorption n'est influencé par aucune composante du régime alors que l'absorption du fer « *inorganique* » est fortement influencée par des facteurs présents dans les aliments qui sont ingérés en même temps (aliment d'origine animal et l'acide ascorbique) **p. 27**.

II.2.2. La suralimentation ou surnutrition.

C'est l'apport calorique trop élevé par rapport aux besoins en énergie. Elle a pour corollaire les maladies métaboliques dites de civilisation comme l'obésité, les maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Ces maux sont aujourd'hui en remplacement ou en accompagnement des maladies dites infectieuses comme le paludisme et la tuberculose, ainsi que d'autres maladies infectieuses et parasitaires.

II.3. Surpoids /L'obésité et maladies chroniques associées :

L'obésité est une maladie métabolique due à un excès de masse grasse ayant des conséquences néfastes sur la santé.

Selon l'OMS, « d'un point de vue clinique, l'obésité se définit par un excès d'adiposité ou encore un excès de masse grasse dans des proportions telles qu'elles peuvent avoir une influence sur l'état de santé de l'individu. La notion de risque pour la santé fait partie de la définition même de l'obésité, au sens médical. La proportion de graisse est trop importante dans la composition corporelle et se réalise aux dépens des autres compartiments quels qu'ils soient : masse active et/ou tissu de soutien ».

II.4. IMC = poids/taille ²

L'Indice de masse corporelle (**I.M.C** ; en anglais, *BMI : Body Mass Index*) est une grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne). C'est le rapport du poids (en kg) sur la taille élevée au carré (en m²).

$$IMC = \frac{masse}{taille^2}$$

La mesure de l'indice de masse corporelle permet d'estimer l'état nutritionnel. C'est un moyen simple et fiable pour dépister l'obésité chez l'adulte quelque soit leur origine géographique.

Selon l'OMS, des valeurs-seuils permettent de répartir les sujets en trois grands groupes:

- Les individus en insuffisance pondérale (IMC inférieur à 18,5 kg/m²) ; ceux qui sont dans la norme, (IMC entre 18,5 et 24,9 kg/m²),
- Ceux qui présentent une surcharge pondérale (surpoids si IMC entre 25 et 29,9 kg/m².
- Au-delà de 30 kg/m²) caractérisé par une obésité.

Il faut néanmoins faire attention car cet indice de risque ne prend pas en compte la proportion de masse musculaire ni de la masse osseuse ni de la répartition des graisses.

D'après les estimations de l'**Agence de Presse Sénégalaise (2009)**, Près de 40 pour cent des habitants de Dakar sont guettés par des maladies cardiovasculaires dans la mesure où 8,2% d'entre eux sont obèses et 22,5% en surpoids. Cela fait un cumul de 30,7 % de personnes en risque de développer des maladies cardiovasculaires, les AVC, l'hypertension artérielle et le diabète.

Ces risques tiennent notamment à des facteurs comportementaux (par exemple, alimentation, manque d'activité physique, tabac, alcool, stress) ; à des facteurs biologiques (par exemple, dyslipidémie, hypertension, excès de poids, hyperinsulinémie) ; et à des facteurs sociétaux, avec combinaison complexe de paramètres socio-économiques, culturels, environnementaux, etc. qui interagissent.

Chapitre II

Travaux Personnels

I. POPULATION ET CADRE D'ETUDE

I.1. Population

Le choix de notre échantillon a porté d'une part sur des lutteurs, qui ont eu l'expérience des deux milieux à savoir le milieu rural et le milieu urbain et d'autre part des lutteurs résidents permanents à Dakar. Ces deux groupes de lutteurs ayant évolué actuellement dans l'arène sénégalaise.

Pour notre étude nous avons constitué un échantillon de 39 sujets dont 32 lutteurs et 7 encadreurs. Nous avons également une population mixte composée de Wolofs, de Lébous, de Sérères, de Peuls, de Mandings et de Diolas que nous avons choisi volontairement.

I.2 Cadre de l'enquête

Notre étude est réalisée à Dakar en milieu urbain. Le choix de ce lieu démographique s'explique par le fait qu'il est lieu de brassage de population venue de tous les horizons.

Ce cadre nous semble plus propice pour des études anthropologiques de ce genre en nous fournissant l'opportunité de rencontrer notre population cible.

Pour des besoins de précisions nous avons décidé de travailler sur deux écuries ayant effectivement le profil exigé par notre étude. Il s'agit des écuries de Fass Benno et celle de Fass authentique.

Fass Benno a été créée 38 ans après l'ancienne écurie de Fass (1972) qui s'entraîne actuellement à la Zone B un quartier de la ville de Dakar. L'écurie Fass Benno a été créée pour mieux impliquer les habitants de Fass qui se sentaient un peu mis à l'écart par l'ancienne écurie. Aujourd'hui les lutteurs de Fass Benno s'entraînent à l'école Manguier 2 dans le quartier Fass.

Le choix des écuries se justifie par leur proximité, leur accessibilité et de la diversité de sa population.

I.3. Critère d'inclusion :

Sont inclus dans notre étude les lutteurs ruraux confirmés déjà en milieu rural avant de venir en milieu urbain. C'est-à-dire ceux qui ont un double vécu culturel (une culture d'origine milieu rural, urbain et liés aux exigences sportives).

Sont également inclus dans l'étude, des lutteurs urbains, résidents permanents. C'est-à-dire les lutteurs qui sont nés, grandis et lutté à Dakar.

Nos lutteurs évoluent actuellement dans l'arène sénégalaise et qui ont au moins participés à une compétition.

I.4. Critère d'exclusion :

Sont exclus de l'étude les lutteurs migrants, qui n'ont pas fait leur preuve dans leurs localités avant de venir en milieu urbain. Sont également exclus de l'étude les lutteurs urbains, qui ne sont pas des résidents permanents en milieu urbain.

II. MATERIEL ET METHODE

II.1 Le matériel :

Nous avons élaboré un guide d'entretien dans le but de recueillir les données nécessaires à notre recherche. Nous avons également utilisé un portable de type Nokia 2700 (deux mille sept cent) à dictaphone intégré pour l'enregistrement des entretiens. Nous avons utilisé le logiciel Excel pour la réalisation des tableaux mais aussi le calcul de la moyenne et de l'écart-type. Nous avons également utilisés un ordinateur portable de marque Toshiba. Nous avons aussi utilisé une pèse personne et un ruban métrique pour établir l'IMC.

II.2.Méthode :

Dans le cadre de notre étude, nous avons adopté une démarche méthodique, qui s'est appuyée sur un guide d'entretien. Cette démarche, permet de recueillir le maximum d'informations sur le comportement alimentaire des lutteurs ruraux avant et pendant la transition d'une part et d'autre part sur le comportement alimentaire des lutteurs résidents permanents à Dakar.

Nous avons pris au sein de chaque écurie 8 (huit) lutteurs migrants à Dakar et 8 (huit) autres, qui sont natifs de Dakar. Pour compléter l'étude, nous avons également pris 7(sept) encadreurs, repartis selon les écuries dont 3 (trois) à l'écurie Fass Benno et 4(quatre) à l'écurie Fass Authentique.

Vue l'insuffisance que constitue les 8 (huit) lutteurs, nous avons jugé préférable de croiser les 8 (huit) lutteurs migrants de l'écurie de Fass Benno à ceux de l'écurie de Fass authentique. Nous avons fait de même pour les natifs de Dakar. Pour avoir un échantillon représentatif.

Cette méthode, nous a permis d'avoir 16 (seize) lutteurs ruraux migrants en ville et 16 (seize) lutteurs urbains résidents permanents Dakar. Ainsi nous avons 32 (trente deux) ce qui est représentatif pour une étude anthropologique de ce genre.

Les questions du guide ont porté sur :

- Renseignements généraux en rapport au profil et au statut (poids, taille, âge, palmarès, situations socio-économique et socioprofessionnel (travail, situation matrimoniale, etc.).
- Le comportement alimentaire du lutteur.
- L'Hygiène de vie du lutteur.
- Et des questions adressées aux encadreurs se rapportant à la consommation et à l'hygiène de vie des lutteurs.

D'abord, avant l'administration du guide entretien, nous nous sommes rendus à plusieurs reprises au sein des écuries ciblées comme spectateur. Cela, nous a permis de nous familiariser avec le milieu très particulier qu'est la lutte. Ensuite, nous avons rencontré les responsables des écuries ainsi que les lutteurs en leur présentant la lettre d'accréditation tout en les formulant nos intentions. Enfin, nous avons commencé par les expliqués le thème et l'objectif de l'étude ainsi que les aspects de son caractère anonyme.

Notre enquête a durée deux mois (Il a débuté le 16 avril 2012 et a pris fin en fin mai 2012) et cela dans l'enceinte des écuries durant les après midi.

Pour une meilleure compréhension, nous avons posé des questions simples mais, par moments, on a assisté à des débordements. Du coup nous étions parfois obligés de les recadrer en clarifiant et en reformulant nos questions.

Face à une population analphabète, nous avons jugé préférable de procéder à la traduction des entretiens en wolof tout en respectant son originalité dans le but de ne pas perdre le fil mais aussi de faciliter l'interaction. Pour des problèmes de disponibilités les entretiens ont duré moins de trente minutes (30 minutes) et tous nécessitant un enregistrement.

Pour traiter les données ainsi recueillies, nous avons regroupé les réponses apportées par les lutteurs. Après l'enregistrement des entretiens, nous avons procédé à leurs transcriptions en français. Certains termes wolofs ne devront pas être traduits, mais définis en notes.

Pour les informations en rapport avec le profil (poids, taille, âge nous avons fait des tableaux dont on n'a calculé les moyennes et les écart-types.

Dans notre étude nous avons utilisé l'IMC, qui nous a permis de chiffrer un excès ou une insuffisance de poids. Le résultat permet de connaître le nombre de kilos à perdre ou à gagner pour une santé optimale.

Il s'agit toutefois d'un outil incomplet puisqu'il ne tient pas compte de la masse musculaire, de l'ossature et de la répartition des graisses. Nous avons usés de cet indicateur pour uniquement pour avoir une idée de la masse des lutteurs et éventuellement savoir quels sont les risques pour la santé.

Concernant les données en rapport avec le travail, la situation matrimoniale, nous avons calculé les pourcentages.

Nous avons également reparti les lutteurs migrants et les lutteurs urbains en cinq catégories de poids selon les références de la CEDEAO.

En dernier lieu, Nous avons aussi recueilli des informations sur leurs années d'arrivée et sur le temps qu'ils ont mis pour changer de morphologie et d'alimentation.

II.2.2. Fiches signalétique

Nous avons mis sur pieds une fiche signalétique pour chaque lutteur dans le but d'avoir des informations sur chaque lutteur de notre échantillon. Ces informations ont concerné l'âge, l'appartenance ethnique, la situation matrimoniale, le niveau d'instruction, l'origine géographique du lutteur, l'année d'arrivés des migrants en ville, le poids, la taille, l'IMC, les palmarès et le type de travail qu'ils effectuent et qu'ils ont eu à effectuer.

Par ailleurs, pour des raisons de commodités et de respect de l'anonymat, nous avons attribué des numéros de 1 à 16 aux lutteurs interviewés en utilisant les signes suivant sous les formes suivantes : L (lutteurs ruraux) ; l (lutteurs ruraux une fois arrivés à Dakar) ; L (lutteurs résidents permanents à Dakar) dans chaque écurie.

Pour ce qui concerne les encadreurs, nous avons utilisés les signes suivants :

- (F_A) Fass authentique: E₁ (encadreur 1) ; E₂ (encadreur 2) ; E₃ (encadreur 3) ; E₄ (encadreur 4).
- (F_B) Fass Benno: E₁ (encadreur 1); E₂ (encadreur 2) ; E₃ (encadreur 3).

II.2.3. Les Difficultés de l'étude :

Pendant toute la durée de notre enquête nous nous sommes confrontés à un certain nombre de problèmes liés à l'accès aux différentes écuries. Nous avons constaté une certaine réticence, souvent une attitude méfiante de la part des lutteurs.

Au début, ils nous ont confondus à des journalistes rendant ainsi l'accès difficile à l'information, il a fallut la présentation de la lettre d'accréditation et puis leur expliquaient le thème ainsi que le caractère anonyme de l'enquête.

Il s'est ensuite, posé le problème du non respect des horaires de rendez-vous conjointement programmé chez certains sujets. Il fallait donc être patient et persévérant pour pouvoir les interrogés.

En outre nous avons constaté que les lutteurs accordaient plus d'importance à leur entraînement qu'à nos questions. A la fin des entraînements, les lutteurs très fatigués étaient pressés de rentrer pour récupérer. Ainsi Il était très difficile d'interrogés les lutteurs pendant les heures d'entraînement. L'enregistrement aussi,

posé problème du faite que souvent les lutteurs étaient déconcentrés par moment car montrant des signes de fatigue. Nous avons eu plus de difficultés d'accès en l'encontre des lutteurs, qui ont déjà acquis un statut de leader.

Nous avons constaté également un sentiment de méfiance de la part de certains encadreurs qui ont usé de leurs statuts pour nous écarter du groupe sous prétexte de préserver leurs secrets.

Par rapport à la revue de littérature, nous avons rencontré d'énormes difficultés pour la mettre en œuvre à cause de la rareté de la documentation mais aussi à l'inaccessibilité aux bases de données des ONG et aux thèses en particulier sur les transitions nutritionnelles au Sénégal.

A ma connaissance, il n'existe pas d'études ayant trait aux transitions nutritionnelles chez le lutteur sénégalais. Aussi, nous avons fait l'essentiel sur les définitions et concepts utiles pour la compréhension de l'étude.

Chapitre III

Présentation et Interprétation des Résultats

I. LES RESULTATS DU GUIDE D'ENTRETIEN

Le guide d'entretien nous renseigne sur trois grands thèmes : le statut et le profil du lutteur, le comportement alimentaire et l'hygiène de vie. Il renseigne aussi sur l'avis des encadreurs vis-à-vis du comportement alimentaire des lutteurs tant en milieu rural qu'en milieu urbain.

I.1. Statut et profil du lutteur

Après dépouillement des entretiens nous avons obtenus les résultats suivants :

I.1.1. L'âge

Pour les lutteurs originaires du milieu rural l'âge varie entre 16 à 25ans avec une moyenne de 18ans \pm 2,57. Arrivés en ville, l'âge varie entre 20 à 32ans avec une moyenne de 25ans \pm 3,58.

Pour ceux qui sont natif du milieu urbain ; ils sont caractérisés avant par un âge compris entre 16 à 27ans pour une moyenne de 20ans \pm 3.47 et après elle se situe entre 16 à 32 ans avec une moyenne de 23ans \pm 4,70.

D'une manière générale nous avons constaté que sur les 32 lutteurs l'âge est compris entre 16 et 32 ans soit une moyenne de 20 à 25 ans. Cela, nous permet d'avancé que la majorité des lutteurs sont des jeunes. La lutte est une activité de jeunesse.

I.1.2.Poids

En milieu rural, le poids varie entre 57 kg à 100 kg avec une moyenne de 74,81kg \pm 12,59. Arrivés en ville, le poids varie entre 70 kg à 110 kg avec une moyenne de 89,62kg \pm 12,77. Nous constatons par ailleurs une différence de poids se situant entre 1kg et 48kg soit une moyenne de 14,81 \pm 14,60.

Pour les lutteurs natifs du milieu urbain, le poids avant varie entre 65 à 96 kg avec une moyenne de 76,06 \pm 7,24. Après, le poids a évolué entre 70 kg à 120kg avec une moyenne de 85,81kg \pm 13,08. Ainsi, on constate une différence de poids caractérisée par une moyenne de 9,75 \pm 7,02 soit 2 à 48kg selon les lutteurs.

Il ressort que le poids actuel est largement différent de leur poids d'avant. Ce constat signifie que les lutteurs insistent beaucoup sur la prise de masse.

I.1.3. La taille

En milieu rural nos sujets ont une stature se situant entre 1,65m et 1,82 m avec une moyenne de $1,73 \pm 0,05$. Arrivés en ville, nos sujets sont caractérisés par une stature se situant entre 1,65m et 1,87 m avec une moyenne de $1,76 \pm 0,06$.

Pour les lutteurs natifs du milieu urbain, nos sujets ont une stature antérieure se situant entre 1,65m et 1,86m selon une moyenne de $1,72m + 0,05m$. Par la suite la stature en comprise entre 1,65m et 1,88 m avec une moyenne de $1,73 \pm 0,05$. On observe que la stature est très peu variable elle est parfois même constante selon les lutteurs.

En général tant en milieu rural qu'en milieu urbain, les lutteurs sont caractérisés par une stature élancée, qui est représentative du type sahélien. Cependant, il existe d'autres, qui sont caractérisés par une stature plutôt petite.

I.1.4. L'indice de masse corporelle.

En milieu rural l'indice de masse corporelle varie de 19,13 à 34,60 kg par m² soit une moyenne de $24,96 \pm 4,07$. Arrivés en ville, elle varie de 21,91 à 37,23 kg par m² soit une moyenne de $29,50 \pm 4,58$.

Pour les lutteurs natifs du milieu urbain, l'indice de masse corporelle antérieure varie de 22,89 kg à 33,21 kg soit une moyenne de $25,76 \pm 2,60$. Alors qu'après, il est compris entre 24,22 à 40,67 kg par m² soit une moyenne de $28,60 \pm 3,97$.

Avant de migrés, On note selon la classification standard de l'IMC que 37,5% ont un IMC compris entre 18,5 et 25 correspondant à un poids idéal et caractéristique d'une minceur ; 56,25% entre 25 et 30 correspondant à un surpoids ; 6,25% comparable à une obésité.

Arrivés en milieu urbain, on remarque que l'IMC varie avec 18,75% et est significatif avec un poids idéal; les 43,75% sont caractéristiques d'un surpoids et 37,5% comparable à une certaine obésité.

Pour les lutteurs natifs du milieu urbain, on remarque que le poids idéal représentait 37,5% ; le surpoids à 56,25% et 6,25% comparable à l'obésité avant d'entrée dans l'arène. C'est ensuite qu'on note une variation de l'IMC avec un poids idéal soit 6,25% ; un surpoids avoisinant les 75% et une obésité correspondant à 18,75% des lutteurs. Pour ces groupes de lutteurs on note une augmentation de leurs poids, qui est caractéristique de la lutte. La morphologie dépend du type de sport pratiqué.

I.1.5. Le temps mis pour changer

Leurs dates d'arrivés en milieu urbain des lutteurs ruraux se situent entre 1999 et 2010, soit 2 à 13 ans d'intervalle soit une moyenne de 7 ans \pm 3,69.

Cependant, pour les lutteurs urbains, ils n'ont pas fait de migration, mais on constate que leurs valeurs staturo-pondérales ont beaucoup variées. Ainsi, le temps qu'ils ont mis pour augmenter de poids s'est fait entre 1 à 5 ans d'intervalles soit une moyenne de 3 ans \pm 1,66.

I.1.6. Niveau d'instruction des lutteurs

En milieu rural, le niveau d'instruction ne dépasse pas le primaire soit 12,5% des lutteurs. Au moment où 81% sont analphabètes. Par contre 6,25% se retrouvent dans l'éducation religieuse (arabe ou coranique).

Alors que les natifs du milieu urbain, la grande majorité sont analphabètes et représentent les 75% des lutteurs. Les 6,25% des sujets ont le niveau de la classe de primaire. Le reste est repartis entre l'éducation coranique et ou arabe soit 18,75 %.

I.1.7. Situation matrimoniale

Le statut matrimonial est variable selon les lutteurs. Ainsi, en milieu rural, on note que 12,5% des lutteurs sont mariés sans enfants ; les 12,5% sont mariés avec enfants au moment où 75% d'entres eux sont des célibataires sans enfants.

Cependant les natifs du milieu urbain représentent 6,25% des mariés avec enfants ; les 6,25% sont des mariés sans enfants alors que 85,5% sont célibataires.

En se référant aux résultats des âges, on peut avancer que le cercle de la lutte est en général fréquenté par les célibataires jeunes. Le lutteur 4 affirme « la lutte est le domaine des jeunes il faut être jeune et fort ».

I.1.8. Situation professionnelle

À travers nos résultats, on observe que la majorité des lutteurs ruraux ont exercé au moins une activité salariale dans le secteur de l'informel soit 62,5% et cela avant de venir à Dakar alors que 25% pratiquent la lutte comme activité professionnelle sans l'associer à autres choses. Cependant, on constate que 12,5% des lutteurs ont fait les bancs.

Arrivés en milieu urbain, on constate que les jeunes, qui étaient venus en ville pour trouver du travail se retrouvent dans l'activité de la lutte soit 12,5% des jeunes. Au moment où le secteur informel se densifie de plus en plus soit 87,5% des lutteurs.

Du côté des lutteurs natifs du milieu urbains, seuls les 6,25% pratiquent la lutte comme moyen de subsistance. Cependant, la majorité se retrouvent dans le secteur informel soit 93,75% des lutteurs. Les lutteurs qui concilient travail et lutte prédominent.

Certains lutteurs ont concilié la lutte avec leur travail alors que d'autres se sont limités uniquement à la pratique de la lutte et donc vive de la lutte.

I.1.9. Palmarès

Il ressort de nos études que les migrants sont les plus performants que les lutteurs natifs de Dakar dans la mesure où ils enregistrent le plus grand nombre de drapeaux.

Pour les migrants 2 ont obtenus 1 drapeau soit 12%; 5 lutteurs ont obtenu 2 drapeaux soit 31,25% ; 4 lutteurs ont obtenu 3 drapeaux soit 25%. Seuls 5 lutteurs n'ont pas encore performés dans ce domaine soit 31,25%.

Cependant, les lutteurs natifs de Dakar ont obtenu moins de drapeaux. Seuls 3 lutteurs ont obtenu 1 drapeau soit 18,75% ; 3 autres ont obtenu 2 drapeaux soit

18,75% et seulement 1 lutteur a obtenu 3 drapeaux soit 6,25%. Cependant, les 56,25% n'ont obtenu aucun drapeau.

II.2. Le Comportement alimentaire des lutteurs

II.2.1. Les aliments consommés habituellement par les lutteurs avant et pendant la transition

A partir des résultats du guide, nous avons observé que certains lutteurs en milieu rural consomment en général des alimentations à base de céréales locales. Ces plats traditionnels apparaissent à tous les repas de la journée. Ainsi, le petit déjeuner est composé du couscous, du *fondé*², du *laax*, du repas de la veille, du *ndambé*³, du poisson frit ; parfois accompagnés de *café Touba*⁴ ou de *kinkéliba*⁵. Par contre on note dans leur alimentation la présence de produits de type urbain comme pain beurre, du fromage, du lait et du café industriel (Lutteurs : 1, 4, 8 ,12 ,13 ,15) qu'ils associent à leurs alimentations traditionnelles. Cependant le (Lutteur : 10) consomme strictement des produits de types occidentaux comme du pain accompagné de beurre, de fromage et du café industriel.

Ainsi, on peut noter que le petit déjeuner est à base céréalière. C'est le modèle alimentaire traditionnel de consommation qui domine ce qui justifie l'attachement à leurs valeurs culturelles. Ils soutiennent que c'est des aliments qui rendent forts et favorisent une bonne santé. Seulement, on note une certaine ouverture aux produits occidentaux.

Nous avons noté également que 15 des lutteurs prennent leur petit déjeuner à la maison en compagnie de la famille. Alors que d'autres comme (Lutteur : 1) après avoir mangé en famille consomme chez les voisins.

Une fois migré en ville les lutteurs gardent leurs régimes alimentaires traditionnels en utilisant les produits comme le couscous sous toutes ses formes

² Bouille de mil sous forme de granule qui se consomme avec du sucre accompagné souvent de lait

³ Bouillie de ces haricots sans la gousse

⁴ Café local fabriqué à partir des graines de café parfumé avec des clous de girofle

⁵ Infusion locale préparée à partir de feuilles séchées

(*thiak*, *basy*, *suná*⁶, *mbox*⁷ mais aussi, du *laax*, du *ndambé*, et du riz. Il faut noter qu'ils prennent aussi du *café Touba*, et du *kinkiliba*. Cependant, certains ont tendance à inclure de plus en plus dans cette alimentation traditionnelle, des produits de types occidentaux comme le pain accompagné de beurre, de fromage, de spaghettis, de la sauce niébé, du petit pois, du sandwich, du pain omelette, des frites et du pain au lait (lutteurs : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16).

D'autres sont allés jusqu'à perdre toute valeur traditionnelle en consommant des aliments strictement urbain c'est le cas des lutteurs (7, 10, 11). Par contre le lutteur (5) n'a pas changé de régime alimentaire pendant la transition. Ce dernier semble plus ancré aux croyances alimentaires traditionnelles.

On peut noter que les lutteurs ruraux une fois en ville, ont tendance à garder leur alimentation malgré l'influence du milieu urbain. Le lutteur (6) affirme « ma mère m'envoyait du *niordy*⁸ et du lait caillé pure depuis le *fouta*⁹ ». Il soutient que ce céréale lui donne la force et le bien être. Il poursuit en affirmant « je suis animé par un sentiment de plaisir en le consommant ». Ce qui nous permet d'affirmer que l'alimentation fait intervenir l'aspect psycho-sensoriel de la nourriture.

On peut noter que les lutteurs considèrent l'alimentation traditionnelle comme meilleure pour le corps. Elle fournisse, la force, le bien être et améliore du coup la qualité de vie.

Au déjeuner, les lutteurs affirment de manière unanime que le riz constitue leur alimentation de base. Cependant, le riz est souvent consommé sous différentes formes c'est le cas du (*cebbou jen*¹⁰), du riz au poisson fumé accompagné de *niébé* (*ceebu kéthiakh*¹¹), qui est préparé sur une marmite (*been ceen*). Néanmoins, certains affirment leurs préférences aux plats préparés sur deux marmites (*gnari ceen*) comme le mafé, le *démoda*, le *thiou*, le *yassa* et du *mborokhé*¹² considérés comme

⁶ Pennicetum glaucum

⁷ Zea mays

⁸ Poudre de mil ou de maïs accompagné souvent avec du lait

⁹ Région du nord du Sénégal habitée en majorité par l'ethnie pulaar.

¹⁰ Riz au poisson

¹¹ Riz à base de poisson fumé, séché et d'haricots

¹² Riz préparé avec une sauce à base de feuilles d'ignames

traditionnel. Les Lutteurs : (13 ; 14 ; 16) consomment strictement des plats de nos ancêtres comme le *laax dakhar*, *couscous siim*.

Les lutteurs affirment qu'ils ne s'en départiront pas car c'est un lègue de leurs ancêtres. C'est cela, qui justifie la prise de ces plats par les mêmes lutteurs une fois migrés en zone urbaine.

Le lutteur migrant (9) nous dit « le yassa je le consommerais où j'irai car, il me permet de ne pas oublier d'où je viens » il fait référence à la Casamance.

Par contre lutteur (10) montre la perte des valeurs culturelles de consommation quand il utilise des plats occidentaux comme les hamburgers durant la transition en affirmant améliorer son régime.

Au diner les Lutteurs montrent leurs préférences aux aliments de types traditionnels comme le *laax*, *du fondé*, *du mbakhal* à base d'arachide, du *mborokhé*, du poisson braisé, du riz au *niébé* ou des plats à deux marmites, du *ndamé*, et surtout on note la dominance du couscous dans tous ces variantes accompagnés de sauces (*ceere siim*, *basy*, *neukheur*, *mboum*, *nébédaye*, ou de lait de vache etc.).

Seulement, ce qui sort de l'ordinaire dans tout cela, c'est que les lutteurs (7 ; 10) en plus des plats traditionnels, consomment des aliments à base de pâte comme le pain, le *mouhamsa* et le spaghetti.

Au moment de la transition, il faut noter que certains lutteurs gardent toujours leurs alimentations en consommant uniquement des produits traditionnels au diner c'est le cas des lutteurs (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, 14, 16). Cependant, d'autres allient à cette nourriture traditionnelle ; des aliments de types urbains : c'est le cas des lutteurs (8, 9, 10, 11, 13, 15). Tandis que, le lutteur (7,) consomme uniquement au diner des plats à base de pâtes comme le *mouhamsa*¹³, le spaghetti au lait, du pain accompagnés de sauce *ndambé*, de petit pois, du spaghetti.

En générale les lutteurs consomment entre les repas. Mais cette consommation diffère selon les moments de la journée et du milieu dans lequel il se trouve. On peut noter par delà que la fréquence des repas varie tout de même d'un lutteur à un autre.

¹³ Pâte de blé sous forme de granule.

En milieu rural, on note que certains lutteurs se limitent à une prise de trois repas quotidiens c'est le cas des Lutteurs : (2 ; 3 ; 5 ; 6 ; 7 ; 10). Cependant, d'autres peuvent consommer jusqu'à quatre voire cinq repas quotidiens Lutteurs : (1, 4, 8, 9, 11, 12, 14 ; 13 ; 15, 16).

Les suppléments alimentaires sont pris d'habitude le matin avant d'aller à l'entraînement et le soir avant de se coucher. Ces repas nommés (couchant) sont constitués de *Niébé*, du pain chocolat, du couscous, du poisson braisé, des frites du *laax*, du *fondé*, des restes de repas consommés la veille, du *ndambé*, du poisson frites, du *café Touba* et du *kinkiliba*, du pain beurre, du fromage, du lait et du café industriel.

Une fois en ville, ces ruraux affirment prendre jusqu'à sept repas dans la journée. C'est le cas des lutteurs (1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16). Ainsi, ils consomment du *niébé*, du pain beurre, du pain chocolat, du fromage, des petits pois, des omelettes, de la mayonnaise, des sandwiches, des spaghettis, des hamburgers, du café industriel, des brioches, des cakes, du corn beef, des sardines, des frites, du *mouhamsa*, du poulet, et du *dibi*.

Il faut noter que ces repas ne sont pas réguliers ni continus mais dépendent de leur niveau de revenu.

Les lutteurs (2 ; 5 ; 7 ; 12) ne prennent pas de suppléments alimentaires. En effet, ils disent que le manque de moyens ne leur permet pas de consommer en dehors des trois repas.

Cette situation peut s'expliquer par le fait que, les lutteurs migrants ne disposent en général pas assez de moyen pour assurer leur alimentation journalière. Cependant, on observe que les lutteurs à force de côtoyer les citadins ; finissent par s'adapter à la nourriture urbaine et parfois même jusqu'à les surpassés.

On note en général que la consommation de viande en milieu rural est faible. Les Lutteurs : (1, 6, 7, 9, 10, 13, 16) en consomment rarement.

Cette viande, concerne les volailles et les petits mammifères comme le mouton ; qu'ils préfèrent à celle du bœuf jugée trop grasse.

Le Lutteur (14) préfère la viande de chèvre. Il affirme « la chèvre consomme une grande variété de plantes à la manière de l'abeille, qui butiner sur les fleurs ; c'est pourquoi je la préfère et elle soigne ».

On note que les lutteurs une fois en milieu urbain affirment que la consommation de viande augmente. La viande est consommée soit à la maison soit à la boucherie ou dans les fast food ou les gargotes ; ils soutiennent que c'est pour diversifier leur régime alimentaire et surtout pour avoir plus d'énergie.

La consommation de fruits et légumes quant à elle, est plus importante chez les lutteurs vivant en milieu rural. On constate en général que cette consommation est tributaire des saisons. Ainsi, ils consomment des mangues, oranges. Le lutteur (6) préfère des fruits secs *dankh*¹⁴, noix d'acajou¹⁵, jujubes¹⁶ etc. Cependant, d'autres utilisent certains produits d'origines urbains dans leur alimentation comme la banane, des pommes, des mandarins et des oranges etc.

Pour la consommation de légumes (choux, navet, carotte, manioc, niébé etc.) certains affirment en prendre au moment des repas par contre les Lutteurs (4 ; 7 ; 10) en consomment crus ou bouilli c'est le cas des tubercules comme la patate et le manioc. Le lutteur 8 affirme « je consomme de la patate et du manioc, qui sont déterrés dans notre champs que je fais bouillir avant de le manger. Mon grand père s'attachait beaucoup à ce produit car il lui donnait donner la force de travailler ». Il est à noter que les produits de types urbains comme la pomme de terre étaient utilisées à moindre mesure.

Arrivés en ville, les lutteurs consomment aussi des fruits et légumes seulement en ville la consommation est plus faible. Les lutteurs affirment qu'ils achètent leurs produits contrairement au village où tout est presque gratuit. Le lutteur (4) affirme « Les produits sont difficiles à avoir en ville car ils coutent chère ».

La consommation alimentaire des lutteurs en milieu rural est dominée par des produits à base de céréales locales. Néanmoins, on observe une consommation de produits occidentaux.

¹⁴ Dankh.....

¹⁵ Anacardium occidentale

¹⁶ Ziziphus mauritiana.

En milieu urbain la même situation est visible mais, ils ont tendance à consommer plus de produits urbains contrairement à ce qui se faisait. Il faut noter que beaucoup de lutteurs n'ont pas le choix. En fait, ils consomment ce qu'on leur propose leurs hôtes en ville.

II.2.2. Les boissons consommées habituellement avant et pendant la transition.

Les lutteurs sont unanimes quant à leurs consommations hydriques. Ils boivent de l'eau du puits et du robinet pour ceux qui en disposent. Les lutteurs affirment qu'ils boivent de l'eau à n'importe quel moment de la journée. Néanmoins elle n'est pas la seule boisson utilisée.

En milieu rural on constate une prédominance des produits naturels traditionnels que consommaient nos ancêtres : du jus de *bissap*, pain de singe, prisent seul ou sous forme de cocktail.

Le lait caillé ou lait de vache sont aussi consommés. Le Lutteur (14) affirme « je consomme 1 litre de lait de vache tous les jours après chaque repas et surtout la nuit avant de me coucher ». Le Lutteur (9) quant à lui affirme « le lait de vache, je le consomme pour récupérer car c'est un excellent somnifère pour bien dormir le soir après une dure journée ».

Certains lutteurs les prennent seules c'est le cas des Lutteurs : (1, 4, 7, 8, 9, 13,14 ; 15). Par contre, d'autres les prennent en association avec certains produits urbains comme le thé, le lait en poudre c'est le cas des Lutteurs (5 ; 6 ; 10 ; 16). Il faut noter également que les Lutteurs (2 ; 11) utilisent uniquement de la boisson d'origine urbaine au moment où le Lutteur (12) n'en utilise aucune.

Ces mêmes lutteurs, arrivés en ville utilisent les mêmes boissons. Seulement en milieu urbain, les produits étrangers gagnent du terrain. Ils utilisent comme produits le lait bridel, thé, boissons gazeuses ou sucrées (Fanta, *quinch*¹⁷, *africa fun*), et des produits fabriqués dans le pays et dont la matière première nous vient de l'occident c'est le cas des jus en sachet orange, ananas, lait en poudre. Les lutteurs (3; 10)

¹⁷ Boisson sucrée fabriquée au Sénégal.

préfère le *Vimto*¹⁸, coca cola que leur préconise des amis sous prétexte que cela donne du sang. Ils ont une vision symbolique de ces produits.

Il faut noter que les produits traditionnels sont très présents en ville. Les migrants, qui viennent fraîchement et qui apprennent la lutte utilisent les produits d'origines locales tels que le cocktail pain de singe, kel et *bissap*. Néanmoins ceux qui ont acquis un statut de leader l'associent au moderne par circonstance.

Les lutteurs affirment que les produits sont consommés quand ils ne se sentent pas en forme. Le lutteur 13 dit « j'utilise les produits traditionnels lorsque je me sens mal ou tout juste pour prévenir les blessures et maladies ».

II.2.3. L'apport en qualité et en quantité des aliments en période d'avant, pendant et après le combat :

II.2.3.1. Les modifications alimentaires avant, pendant

Les résultats de nos enquêtes montrent que pendant la préparation d'un combat la majeure partie des lutteurs vivant en milieu rural affirment que leur alimentation ne change pas vraiment. Ils continuent de consommer des aliments à base de céréales locales comme, du *fondé*, *laax*, couscous, du lait et du *kinkéliba*, du riz préparé soit sur une marmite comme le *ceebu*¹⁹ *jen* soit sur deux marmites *niari ceen* comme *mafé*, *thiou*, *soupe kandia*, ils prennent aussi des fruits et légumes.

Les lutteurs sont unanimes quant à l'augmentation des quantités consommées. Cependant, les Lutteurs (10 ; 11 ; 15) consomment de la viande pendant cette période ; pour eux la viande aide à être fort et permet contenir les charges d'entraînements.

En ville, nous constatons que la majeure partie des lutteurs consomment des aliments à base céréalière comme le *couscous*, du *fondé*, du *laax*, qui donnent la force aux lutteurs. Cependant, ils associent à cette alimentation des produits tels que la viande de mouton, de bœuf grillées, de la soupe de viandes, des frites et du sandwich plus que quand ils étaient au village c'est le cas des lutteurs : (1 ; 2 ; 9 ;

¹⁸ Boisson sucrée

¹⁹ Ceebu : *oryza glaberrima*

10 ; 11 ;15) seulement cette consommation n'est pas régulière; sauf pour les lutteurs (9 ;10 ;11 ;15), qui reçoivent de l'aide de la part des parents et de groupes d'amis . Le lutteur (16) lui préfère du poulet à la place.

D'autre part, un nombre non négligeable de lutteurs affirment qu'ils ne consomment pas de la viande car les moyens ne suivent pas et surtout en ces périodes de crise économique lutteurs : (3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 13,14).

Parmi ces lutteurs, certains préfèrent un régime à base de pâtes comme le *mouhamssa*, du spaghetti pour améliorer leur masse.

Il faut noter que les lutteurs sont unanimes quand aux changements de régime alimentaire tant sur la qualité que sur la quantité pour supporter les charges d'entraînements et améliorer du coup leurs alimentations.

Les lutteurs consomment des aliments à base de céréales en milieu rural. Cependant, arrivés en ville ils concilient les deux. Il faut noter que la part des aliments occidentaux est plus que présente.

Le jour du combat, les lutteurs du milieu rural ont l'habitude de consommer aussi des plats à base de produits traditionnels comme le *laax*, le *fonde*, le couscous accompagnés soit de lait soit de *dégué*²⁰ ou bien du *tiir*²¹. C'est le cas des Lutteurs (6 ; 7 ; 8 ; 10 ; 11 ; 12 ; 13 ; 14 ; 15 ; 16). Le lutteur 12 affirme « au village je préfère consommer du *fondé* accompagné d'huile de palme car il donne du sang et améliore la texture de la peau ». On note ainsi, le caractère symbolique de certains produits traditionnels.

On constate aussi que la majeure partie des lutteurs affirment que les céréales comme le *laax* ou le *fondé* sont plus léger et ne constituent pas une entrave lors du combat. En effet, il peut arriver que le piment ou l'huile passe à travers le nez et ou être régurgiter.

Cependant, les Lutteurs (3 ; 4 ; 9) préfèrent du riz à deux marmites, qui pour eux est moyen gras que les plats à une marmite comme le *ceebu jen*. Toutefois les Lutteurs (2 ; 5) consomment de la viande de mouton braisée.

²⁰ Arachides grillés et mis sous forme de pâte

²¹ Huile de palme

Ces lutteurs une fois en milieu urbain utilisent des plats traditionnels à base de céréales locales comme le *laax*²², le couscous et du fondé. Seulement, ils ont tendance à éviter les plats gras et pimenté. Ces plats peuvent vous faire perdre la condition physique et du coup fait baisser la performance.

Toutefois le lutteur (1 ; 3) utilisent du riz. Tandis que les lutteurs (2 ; 5) consomment des frites et des sandwiches, du pain niébé.

Le jour du combat il y'a des lutteurs qui préfèrent prendre un seul repas dans la journée à savoir le petit déjeuner ou bien le déjeuner lutteurs (5, 7,11). C'est un moyen pour éviter d'être mal à l'aise.

Tant en milieu rural quand milieu urbain les lutteurs affirment qu'ils utilisent des aliments à base de céréales locales. Cependant, une infime partie utilise soit du riz soit de la viande. Il faut noter que durant cette période, les lutteurs évitent les plat trop gras, les plats très assaisonnés surtout avec du piment.

Après le combat tant en milieu rural qu'urbain les lutteurs sont unanime, tous retournent à leurs habitudes alimentaires antérieures. L'alimentation des lutteurs durant cette période correspond généralement au régime alimentaire de la famille et ils boivent beaucoup d'eau. Cependant l'issue du combat peut déterminer aussi leur alimentation durant cette période.

²² Bouille de mil sous forme de granule qui se consomme avec du sucre accompagné souvent de lait

II.2.3.2. Hygiène de vie des lutteurs ruraux avant et pendant.

II.2.3.3. Les suppléments et substituts consommés par les lutteurs.

On peut noter qu'en milieu rural la majeure partie des lutteurs n'utilisent pas de médicaments. Cependant, les Lutteurs (2 ; 3 ; 8 ; 15) en utilisent pour combattre la fatigue. Ils utilisent rarement le *CAC1000*²³ et *l'effergan*²⁴.

Les médicaments sont prisent d'habitude le matin Lutteur (2 ; 3 ; 8) alors que le Lutteur (15) préfère le prendre le soir au retour du travail.

En outre, les Lutteurs (1 ; 3 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 10 ; 12 ; 13 ; 14 ; 15 ; 16) utilisent aussi des aliments. Parmi ces produits on note le *Kele*²⁵, *loro*²⁶, *bouye*²⁷, du *bissap*²⁸, du *nebnéb*²⁹, *nebeday*³⁰, du beurre de karité, du *touloucouna*³¹, des feuilles de mangue et du *nger*³² utilisé en cas de rhum. Par contre les lutteurs (2 ; 4 ; 9 ; 11) sont méfiants à l'égard de ces produits pour des raisons d'allergies.

Les additifs comme les produits dopants sont inexistant en zone rurale. Le Lutteur : (2) affirme que « pour avoir la masse et la force il faut beaucoup manger et s'entraîner ». Néanmoins les Lutteurs (7 ; 10 ; 14 ; 15) affirment en connaître l'existence par l'intermédiaire de leurs camarades lutteurs, qui viennent souvent au village en provenance de la ville pour participer aux joutes traditionnels qui signifient en terme wolof « *mbapatt* ».

Une fois en ville la grande majorité des lutteurs consomment du *CAC1000* et de *l'effergan* c'est le cas des lutteurs (1 ; 2 ; 3 ; 6 ; 7 ; 8 ; 10 ; 11 ; 12 ; 14 ; 15).

On note que la plupart des lutteurs, achètent leurs comprimés à la pharmacie. Ces produits sont utilisés car pour eux ils permettent la récupération et préviennent

²³ Apport de calcium et de vitamine c

²⁴ Antalgique et antipyrétique.

²⁵ *Grevia bicolor*

²⁶ *Ficus iteofila*

²⁷ *Adansonia digitata*

²⁸ *Hibiscus sabdarifa*

²⁹ *Acacia nilotica*

³⁰ *Moringa oleifera*

³¹ Huile d'un arbre permettant de faire des massages corporels plus souvent on le trouve dans la basse Casamance

³² *Guiera senegalensis*

les douleurs musculaires. On a noté également que le lutteur (15) préfère prendre du fer deux fois par jour ; le matin de bonheur avant de prendre le petit déjeuner et le soir avant de diner.

Les alicaments tel que *Kele, loro, bouye*, du *bissap*, du *nebneb, nebeday*, du beurre de karité, du *touloucouna, du nger* sont pratiquement consommés par l'ensemble des lutteurs (1 ;3 ;5 ;6 ;7 ;8 ;9 ;10 ;13 ;14 ;15 ;16). Les lutteurs (5 ; 6 ; 7 ; 14 ; 16) affirment qu'ils utilisent des feuilles de mangues car ils sont souvent confrontés à des blessures lors des contacts, qui ont lieu dans le sable truffé de brindilles et d'autres objets piquants. Cependant les lutteurs (2 ; 4 ; 9 et 11) n'en utilisent pas et préfèrent aller chez le docteur.

La majeure partie des lutteurs affirment n'avoir jamais utilisé de produits dopants. Ils affirment que les moyens ne leur permettent pas d'avoir ces produits.

Néanmoins, ils envisagent d'en prendre si toutefois ils ont les moyens. En outre, ils soutiennent qu'il faut avoir une bonne alimentation et être suivi par un médecin personnel pour la maîtrise du dosage (1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5 ; 8 ; 11 ; 12 ; 14.). D'autres affirment que des amis les leur proposent. Cependant, les lutteurs (6 ; 9) ne le préfèrent pas. Pour le lutteur (13) « les médicaments rendent lourd les jambes ce qui faussent la posture et du coup la réalisation des techniques ». Toutefois les lutteurs (7 ; 10 ; 15) affirment en consommés car c'est le moyen de prendre de la masse pour prétendre aux millions.

Les produits utilisés sont *mag2*³³ et le *revital*³⁴. Le lutteur (7) achète ses comprimés à la pharmacie tandis que les lutteurs (10 ; 15) prétendent acheter leurs comprimés par l'intermédiaire d'amis sous prétexte que les moyens ne suivent pas.

Donc nous pouvons dire que les lutteurs en milieu rural préfèrent les alicaments qu'aux médicaments dont ils ont une connaissance théorique. Cependant, en milieu urbain ils ont tendance à utiliser ces produits sous l'influence de personnes extérieures. Mais en parallèle, ils s'attachent toujours à l'utilisation des alicaments traditionnels pour se soigner et ou prévenir les blessures.

³³ Riche en magnésium action sur le tonus

³⁴ Gélules contenant du ginseng des vitamines et des minéraux

Nous avons constaté que la majeure partie des lutteurs vivants en milieu rural, ne bénéficient pas de conseils de la part d'un nutritionniste mais ils en reçoivent de la part des membres de la famille. Cependant, en migrants en ville une petite partie en bénéficie en plus de celle des membres de la famille.

Tant en milieu rural qu'en milieu urbain, nous avons observé que certains des lutteurs n'ont pas de préférence alimentaire. Un lutteur ne doit pas avoir faim affirment ils. Cependant, certains lutteurs évitent de consommer certains aliments. Le Lutteur (6) dit « je ne consomme pas d'un coup deux plats différents comme le riz ou couscous mélangé avec du lait caillé ». Alors que le lutteur (7) évite les plats trop gras et salé. Il affirme « les plats gras et salé coupe mon appétit », tandis que le lutteur (9 et 10) ne prennent pas de *démouda* aux boulettes de poissons. Quant au lutteur (11) il affirme que « le *mbakhal* ainsi que la consommation en grande quantité de pain provoque des ballonnements et constipations ». Pour les lutteurs (13 ; 15) le *daxine*³⁵, et les produits acides comme le citron, la consommation excessive de viande crée des nausées et des allergies. Le lutteur (1) quant à lui nous dit je consomme par rapport à ma taille car je suis manding ». On note que la consommation est spécifique selon la personne.

III. Comportement alimentaire des lutteurs natif du milieu urbain

III.1. Les aliments consommés habituellement par les lutteurs

Nous constatons dans ce groupe urbain une alimentation dominée par les produits urbains surtout au petit déjeuner et au dîner. Ainsi, ils consomment du pain accompagné de niébé, de la mayonnaise, du pain beurre, du pain chocolat, du fromage, du petit pois, des omelettes, des sandwiches, des spaghettis, des hamburgers, du café industriel, des brioches, des cakes, corn beef, des sardines, des frites, *mouhamsa*, du poulet, du *dibi*.

Pour le petit déjeuner est composé de produits à base de pains accompagnés soit, chocolat, fromage, beurre, soit du pain accompagné de sauces spaghettis, de petit pois, niébé, sandwich, d'omelette, mayonnaise mais aussi du café industriel, des

³⁵ Plats à base de pâte d'arachide grillée accompagné de niébé, citron, tamarin et des feuilles d'*Hibiscus sabdarifa* (oseille de guinée, thé rose d'Abyssinie).

brioche, des cakes, hamburger, corn beef. Ces produits sont consommés par la grande majorité des lutteurs (Lutteurs : 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16).

C'est donc le modèle alimentaire occidental, qui est prédominant. Cependant, la consommation de produits traditionnels apparaît au petit déjeuner et au dîner. On peut noter dans ce cas du fondé, du *laax*, du couscous *siim* ou *bassy*, repas de la veille et du riz au poisson sans omettre le café *Touba* et le *kinkéliba*.

Les résultats montrent que les lutteurs consomment des produits urbains. Cependant, les lutteurs urbains s'attachent à leur tradition alimentaire à base de céréales locales. C'est le cas des Lutteurs : (2 ; 4 ; 8 ; 10 ; 11 ; 14 ; 15). Par contre les Lutteurs (1 ; 3 ; 7 ; 12) consomment des aliments strictement traditionnels comme le *fondé*, *laax*, *couscous* et du *kinkéliba*.

Cette consommation de plats traditionnels montre leur attachement aux valeurs traditionnelles de consommation. Néanmoins certains affirment que le manque de moyens les obligent à consommer locale d'autres par contre disent que ces des aliments traditionnels que consommaient leurs ancêtres et qui donnent la force, la santé et de l'énergie. En outre, les Lutteurs (6 ; 16) préfèrent les pâtes comme les spaghettis et le *mouhamsa* accompagnés de lait, parfois du pain trempé dans du lait caillé.

On constate que certains lutteurs prennent leur petit déjeuner à la maison. Cependant, d'autres comme Lutteurs (4 ; 6 ; 9 ; 11 ; 13 ; 15) les achètent dans les fast-foods³⁶. Ce constat est plus visible au moment du petit déjeuner et particulièrement au dîner.

Pour le déjeuner pratiquement tous les lutteurs interrogés affirment que le riz constitue leur alimentation de base. Cependant, les plats différents selon le goût et les préférences de chacun. Ainsi, on note d'une part, les plats à une marmite localement appelés (*been cin*) comme le *ceebu jen* préférés par les Lutteurs : (5 ; 6 ; 9 ; 15 ; 16) et d'autre part, les plats à deux marmites (*gnari cin*) comme le *mafé*, *soupe kandia yassa*, *thiou*, etc, qui sont considérés par les Lutteurs : (1 ; 3 ; 4 ; 8 ; 11 ; 12 ; 14) comme traditionnel. Tandis que les Lutteurs (2 ; 7 et 13) préfèrent du spaghettis, du

³⁶ Restauration rapide, à bon marché, proposée dans des restaurants

mouhamsa, des biscuits trempés et du *thiacry*³⁷. Lutteur (10) mange parfois des hamburgers. La majeure partie des lutteurs affirment que leur travail les amène à prendre le déjeuner dehors.

Au diner on note que les lutteurs utilisent des aliments traditionnels notamment du *fondé* du couscous préparés à différentes sauces : *siim*, *bassy*, *mboum*, *nebeday*, ou avec du lait, du *laax*, du poisson braisé, du *ndambé*, du riz, du *mbakhal* accompagné de niébé Lutteurs : (1; 3; 4 ; 5 ; 8 ; 9 ; 10 ; 11; 12 ; 13). Cependant, les Lutteurs (2; 8 ; 15) préfèrent des aliments de types urbains cas du pain accompagné de sauce de niébé, de petit pois, omelettes, sandwich, spaghettis, hamburger, corn beef, des sardines, des frites, du *mouhamsa*, du poulet, *dibiterie*. Par ailleurs, nous avons constaté que les Lutteurs : (4 ; 5 ; 6 ; 14 ; 16) se tournent vers la tradition en consomment uniquement au diner du couscous, du *laax* ou du *fondé*. Toutefois, le Lutteur (7) utilise strictement une alimentation urbaine, du dibi, du poulet.

Nous avons constaté du côté des lutteurs natifs de Dakar qu'eux aussi utilisent en moyenne trois repas par jour mais il arrive que certains aillent jusqu'à cinq voire sept repas quotidiens.

Ainsi, seuls les Lutteurs : (5 ; 7; 11) consomment trois repas dans la journée. On note que les lutteurs grignotent beaucoup entre les repas. Les surplus sont souvent pris à des heures différentes de la journée dans le but de compenser les pertes suite à l'intensité des entraînements.

En dehors des trois repas normaux, les apports supplémentaires sont du *thiakry*, des beignets, du *mohamsa*, du *fataya*³⁸, de l'arachide, des *biscremes*³⁹, du sandwich, du pain niébé, spaghettis, chocolat, couscous avec du sucre, du poisson braisé, des biscuits, de la mangue, de la boisson, des oranges, du *fondé*, du *laax*, du *sombi*⁴⁰, des brioches, des beignets, pain beurre, des omelettes, de la banane, du poisson, de la viande, des œufs crus, œufs durs, jus de *bissap*, des madeleine, beaucoup de café et du thé).

³⁷ Granule de mil mélangé avec du lait caillé

³⁸ Beignet à base de farine et accompagné de sauce au poisson ou viande et souvent pimenté

³⁹ Biscuits chocolaté très sucrés

⁴⁰ Bouillie à base de riz accompagnée de lait et du sucre

Cependant, les Lutteurs : (7, 8, 9, 11, 14) affirment qu'ils ne grignotent pas entre les repas car la consommation dépendent de leurs revenus. Alors que pour d'autres c'est un moyen de prendre de la masse le plus vite possible mais aussi une manière de compenser les déficits alimentaires.

Nous constatons donc un grand désir de manger de la part des lutteurs ce qui se justifie par le fait qu'un lutteur doit beaucoup manger.

III.2. Les boissons consommées habituellement par le lutteur urbain

Les lutteurs soutiennent que l'eau, est une boisson indispensable pour remplacer les pertes hydriques dues aux entraînements. La majorité des lutteurs boivent de l'eau du robinet. Ils soutiennent que l'eau embouteillée n'est pas à leur porté.

Les Lutteurs : (9, 10, 13, 15, 16) affirment qu'ils utilisent du jus de *bissap*, du lait caillé, pain de singe, du jus de tamarin comme boisson. D'autres préfèrent du jus de fruit en sachet, (*presséa, tampico*⁴¹), cas des Lutteurs : (3, 4, 12).

Les lutteurs (1 ; 6 ; 8 ; 11) consomment de la boisson gazeuse, coca cola, *sprite*, du coca cola et du *vimto*. Ces lutteurs pensent que se sont des boissons énergétiques.

On note également que le thé, le café industriel surtout le café Touba et le lait en poudre sont prisent par la grande majorité des lutteurs. Les Lutteurs (2 ; 5) affirment qu'ils consomment du lait tous les soirs avant de se mettre au lit. Pour eux, le lait aide à mieux récupérer.

Donc pour ce groupe malgré qu'ils soient dans un milieu urbain s'attachent à leur tradition alimentaire. Le petit déjeuner est dominé par les plats à base de produits occidentaux.

Cependant, le déjeuner et le diner sont dominés par les plats sénégalais à base de céréales locales. La consommation alimentaire des lutteurs est plutôt hybride.

Les Lutteurs (1 ; 2 ; 4 ; 5 ; 7, 8, 9 ; 11 ; 14 ; 15 ; 16) affirment qu'ils consomment de la viande de mouton, de bœuf et de poulet grillée, des sandwiches, du foie, de la soupe de viande dans les *fast Food* ou à la *dibiterie* pour améliorer et

⁴¹ Boissons à base de fricassée de fruits fabriquées au Sénégal

diversifier leur alimentation. Cependant les Lutteurs (3 ; 6 ; 10 ; 12) consomment des viscères d'animaux. Ils disent que cette situation est dépendante de leurs revenus. Alors que le Lutteur (13) n'en consomme guère.

La consommation de fruits et légumes est faible et dépend aussi de la disponibilité des moyens.

On note que pour les fruits certains affirment qu'ils en consomment de façon irrégulière c'est le cas des Lutteurs (1 ; 5 ; 6 ; 9 ; 10 ; 13 ; 14 ; 16). D'autres, par contre consomment une à deux fruits dans la semaine c'est le cas des Lutteurs (3 ; 11 ; 12 ; 15). Cependant, les Lutteurs (2; 7) affirment qu'ils en consomment régulièrement après chaque repas. Le Lutteur : (11) affirme « quand j'ai de l'argent il arrive que je passe chez le vendeur de fruits ».

Pour ce qui concerne les légumes, les lutteurs sont unanimes, ils ne les consomment qu'aux repas. Néanmoins les Lutteurs (1 ; 3 ; 15) en consomment des fois crus.

III.3. L'apport en qualité et en quantité des aliments en période d'avant, pendant et après le combat.

III.3.1. Les modifications alimentaires durant ces périodes

Avant le combat, on observe en générale que certains lutteurs ont une consommation à base de céréales locales avec du *laax*, du couscous, du *fondé*, du riz préparé sur une ou sur deux marmites Lutteurs : (1 ; 3 ; 4 ; 5 ; 8 ; 9 ; 11 ; 13 ; 14 ; 15).

Cependant, d'autres affirment qu'ils associent à la tradition des aliments de types occidentaux à base de pâtes comme le pain accompagné de différentes sauces : niébé, spaghettis, petit pois, du *mouhamsa* etc. C'est le cas des Lutteurs (6 ; 7 ; 12).

La majeure partie des lutteurs affirment que durant la période d'avant combat la quantité des plats augmentent considérablement par rapport à la normale. Ainsi ils prennent beaucoup d'aliments entre les repas comme du beignet, du *thiakry*, du pain, couscous avec du sucre, de l'arachide de la bouillie et du lait.

Durant la préparation des combats, les lutteurs affirment de manière unanime qu'ils reçoivent de l'aide de la part des parents, des fans mais aussi des groupes d'amis. Ainsi, les Lutteurs (2 et 10) consomment de la viande grillée ou du sandwich de viande.

Le jour du combat, lutteurs consomment également des aliments de types traditionnels c'est le cas des Lutteurs (1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 6 ; 9 ; 10 ; 14 ; 15). Cependant, ils y' a des lutteurs, qui préfèrent des aliments de types occidentaux comme les sandwiches, omelettes, pain café c'est le cas des Lutteurs : (5 ; 12 ; 13 ; 16). On note toutefois que d'autres consomment de la viande grillée, du foie Lutteurs (7 ; 8 ; 11). Le Lutteur (7) lui, privilégie la viande de poulet moyen gras.

On note aussi les Lutteurs boivent beaucoup d'eau, du *bissap* et du lait durant cette période.

Après le combat, les lutteurs sont unanimes ils retournent à leurs habitudes alimentaires constituées des céréales comme le *laax*, le *fondé*, du couscous du riz, pain spaghettis, *mouhamssa*, sandwich, *chawarma* ; des œufs crus, œufs durs des omelettes, hamburger. Pour d'autres, le régime alimentaire de la famille s'impose. Ils boivent beaucoup d'eau et de lait pour récupérer.

Nous pouvons retenir qu'à cette période les lutteurs consomment des aliments à base de céréales locales. Cependant on constate la présence des produits occidentaux. Les lutteurs sont caractérisés par une consommation qui est plutôt hybride.

III.3.2. Hygiène de vie du lutteur en milieu urbain

III.3.3. Les suppléments et substituts consommés par les lutteurs.

La grande majorité des lutteurs affirment qu'ils consomment du *CAC1000* et de *l'effergan*. Néanmoins, les Lutteurs (8 ; 11 ; 12 ; 14) consomment des produits comme du *revital*, *mag2*. Le lutteur (3) affirme « je préfère utiliser de la pommade de massage ».

Certains affirment qu'ils prendront ces suppléments si les moyens les leur permettent. Pour ces lutteurs, il faut la force et la masse pour lutter et avoir des millions. Le Lutteur (8) dit « l'entraînement associé à l'alimentation ne permet plus de gagner de la masse en peu de temps ».

On constate que les produits sont achetés dans les salles d'entraînements du pays affirment les Lutteurs : (11 et 14). Les lutteurs (8 et 12) pensent que « les autorités doivent faire en sorte de diminuer les prix en permettant l'accès libre des produits étrangers ». Nous constatons qu'une partie des lutteurs prennent des protéines mais ils se gardent de nous en faire part idem pour les lieux d'approvisionnements.

On note aussi, que les prisent d'aliments sont important et concernent les produits comme le *Kele*, *loro*, *touloucouna*, le pain de singe du *nebneb*, *bissap*, *xewar*⁴², des feuilles de mangues et du beurre de karité.

Les lutteurs affirment que se sont des produits naturels qui aident à soigner les blessures internes comme externes causées par les entraînements. Mais il y'a des lutteurs qui n'en consomme pas car ils ne métrisent pas les dosages Lutteurs : (5 ; 12 ; 15). Ainsi, ils préfèrent aller à l'hôpital.

Les lutteurs affirment utiliser des médicaments comme le *CAC1000* et *l'effergan*. On constate que les prisent sont plus présent en milieu urbain qu'en milieu rural. Cependant, les aliments traditionnels sont utilisés par la grande majorité des lutteurs tant en milieu rural qu'en milieu urbain.

⁴² Xewar

Pour se soigner certains lutteurs affluent chez le guérisseur traditionnel. Cette tendance dépend du niveau du revenu. Alors que d'autres préfèrent aller chez le docteur car la licence inclut une prise en charge.

Pour ce qui concerne les produits dopants certains le connaissent mais une infime partie en utilise sous prétexte qu'ils n'ont pas les moyens.

En général la majeure partie des lutteurs ne bénéficient pas de conseils de la part d'un nutritionniste mais en reçoivent de leur entourage. Cependant les Lutteurs : (1 ; 2 ; 3 ; 7 ; 11) en bénéficient.

Les lutteurs affirment qu'ils consomment tout ce qui se présente à eux. Cependant, d'autres évitent certains aliments notamment le *soupe kandia* (soupe au gombo), *laax*, *fondé*. Les Lutteurs : (3 ; 6 ; 8 ; 11 ; 13 ; 16) évitent tant qu'ils peuvent de consommer des sardines, du lézard, du porc, du mafé et les plats trop gras.

III.3.4. Avis des encadreurs sur l'alimentation des lutteurs.

A partir des résultats d'entretiens, on constate que l'ensemble des encadreurs affirment que le petit déjeuner traditionnel est composé des plats à base de céréales locales comme le mil ; maïs ; la souna qui servent à la préparation du couscous, *laax*, *fondé*.

Le déjeuner traditionnel est composé de plats à deux marmites comme le *mafé*, soupe *kandia*, *domoda*, *thiou*, *yassa*. Il ya aussi le *laax dakhar*⁴³, *bissap*, le *laax thiakhane*, *laax neuterie*, du *nielengue*, du *mbakhal soul* ou *mbakhal Saloum*.

E₂ (F_B) affirme « les plats à deux marmites sont préférés car l'huile y est moins présente et donc meilleure pour la santé ».

Le diner est composé principalement de couscous *bassy*, *siim*, du couscous à base de *mboum*, de choux ou avec des feuilles de *nebedaye*, du couscous *thiak*⁴⁴. Ils consomment aussi du *fondé*, et du *laax* et du lait de vache

⁴³ Tamarindus indica. (Tamarin : gousse dont la pulpe est utilisée comme laxatif)

⁴⁴ Couscous sans la poudre de feuilles de baobab ou « *Lalo* » pour le rendre plus gluant et plus digeste.

Les encadreurs sont unanimes pour les changements d'habitudes alimentaires. Les jeunes migrants ont tendance à épouser le mode alimentaire des citadins. E₁ (F_B) affirme « les migrants contrairement aux urbains n'ont pas de parents en ville. Ainsi, ils sont à la merci de leurs camarades, qui les poussent à adopter un mode de vie différent ».

Les encadreurs E₃ (F_B) ; E₂ et E₃ (F_A) pensent que ces changements sont dus aux manques de moyens et surtout aux manques de temps, qui obligent à consommer ce qui se présente à eux.

Cependant d'autres s'attachent à leur alimentation traditionnelle en consommant du *fondé* du couscous, *laax*. E₃ (F_B) affirme « celui qui consomme traditionnel n'aura pas de maladie cardio vasculaire et gagnera en force ».

D'un autre coté, nous constatons également que les lutteurs natifs de Dakar consomment en général des aliments de type traditionnels malgré leur appartenance au monde urbain. E₂ (F_A) affirme « les urbains connaissant aujourd'hui les bienfaits de cette alimentation et certains vont jusqu'à supplanter les migrants ».

Nous constatons aussi que les encadreurs s'accordent à dire que l'alimentation traditionnelle ne permettait pas de prendre de la masse mais au contraire elle permettait d'avoir la force et la résistance nécessaire pour le lutteur.

Alors que l'alimentation moderne quant à elle plutôt que de donner la force et la résistance ; elle favorise uniquement la masse.

Les encadreurs E₁(F_B) ; E₂ (F_A) affirment au temps on avait la force et l'endurance. Aujourd'hui les jeunes l'ont perdu à cause de l'influence occidentale. Cependant, il faut s'avoir que la masse ne dépend pas seulement de l'alimentation mais de la génétique. L'encadreur E₃(F_A) affirme « beaucoup de jeunes entre dans la lutte parce qu'ils ont les prédispositions morphologiques ».

On note en général que les écuries ne donnent pas d'argent pour aider les lutteurs à améliorer leur alimentation. Néanmoins, certains encadreurs participent de manière indirecte à aider les lutteurs en organisant des quêtes ou des compétitions au

sein de l'écurie en mettant en jeu une somme. D'autres préfèrent intervenant de façon individuel comme le soutien l'encadreur $E_1(F_B)$.

On a constaté une subjectivité des encadreur à l'endroit des lutteurs. Certains encadreur avaient leurs propres lutteurs et ceux là, bénéficiés d'une attention particulière. L'aide provenait aussi de gens de bonne volonté ou des fans. Cependant l'écurie à défaut d'aide financière proposée à la place des conseilles, pour améliorer le comportement alimentaire de leurs hôtes affirment les encadreur E_1 et E_2 (F_A).

Le constat général est que certains encadreur affirment que les lutteurs consomment des suppléments vitaminés comme les ampoules fers, le *CAC1000* et même des protéines dont eux-mêmes ignorent le nom. Ils l'achètent à la pharmacie mais le plus souvent on les leur propose. C'est un moyen pour améliorer leurs carences en nutriments et éventuellement la masse.

Cependant, les encadreur E_2 et E_3 (Fass authentique) affirment, les lutteurs n'en prennent pas car, ils demandent des moyens « un pot coûte de 12000f à 25000f et même plus et il faut la supervision d'un médecin pour les dosages »

Les encadreur E_4 (F_A) et E_2 (F_B) affirment « les lutteurs ne dise jamais ce qu'ils consomment et c'est le manque d'instruction qui les conduit à la perte ». L'encadreur E_1 (F_B) soutient que leur écurie n'a que deux ans d'existence et que lutteurs de l'écurie savent que la clé de la réussite n'est rien d'autre que le travail.

Donc nous pouvons dire que les migrants n'en prennent que quand ils accèdent à un certain niveau de pratique ou bien sous l'influence de personnes extérieures. Ce même constat concerne également les lutteurs nés en milieu urbain. Cependant, ce n'est pas tout le monde qui en consomme.

Les écuries ne disposent pas en leur sein de nutritionnistes pour aider les jeunes à améliorer leur alimentation. Par contre certains lutteurs ont leurs propres médecins. À défaut de médecin conseillé, ce sont les encadreur, qui font office d'aide alimentaire.

Chapitre IV

Discussion des Résultats

I. Profil et statut des lutteurs en milieu rural et ayant migré en ville

I.1. La transition du milieu rural en milieu urbain

Les lutteurs en milieu rural sont caractérisés par leur jeunesse. La moyenne âge, est de 18 ans. Cela peut se comprendre du fait que la lutte se pratique à bas âge et constitue le moyen privilégié de montrer sa virilité.

Avec un indice de masse corporelle de 24,96, on peut dire que les lutteurs en zone rurales sont dans les normes requises si l'on se réfère à la norme internationale de l'OMS. Ceci est sans doute dû au fait que le milieu rural offre l'opportunité de consommer des aliments à base céréalière, qui contiennent des sucres lents et ne présente pas de matière grasse pouvant augmenter la masse. En fait, les modes de préparations ne le permettaient pas.

Cependant il y'a moyen d'être septique, car il est à signaler qu'avec le développement des routes ; constituent un facteur de bouleversement des habitudes alimentaires imputable à l'urbanisation, qui favorise l'interconnexion des différents milieux d'où l'introduction de certains produits urbains surtout que les vrais villages sont en voies de disparition.

Arrivés en ville, la moyenne d'âge est de 25 ans. Cette différence fait suite à leurs intervalles d'arrivés en zone urbaine dont la moyenne est de 7ans.

L'indice de masse corporelle est passé de 29,50. Cette augmentation de poids fait que nous avons tendance à les assimiler à des personnes, qui sont en surpoids. En fait cette IMC dépasse nettement la référence de l'OMS qui est comprise entre 18,5 à 25 kg/m² considérée comme normale et caractéristique d'une minceur.

Il faut signaler que dans notre étude l'IMC nous a permis de chiffrer un excès ou une insuffisance de poids. Le résultat permet de connaître le nombre de kilos à perdre ou à gagner pour une santé optimale.

Il s'agit toutefois d'un outil incomplet puisqu'il ne tient pas compte de la masse musculaire ni de l'ossature ni de la répartition des graisses.

On constate que les lutteurs augmentent de poids selon le milieu. En effet, cela est sans doute dû au fait que les lutteurs migrants ont plus tendance à consommer des aliments de types occidentaux caractérisés par les sucres et les gras.

Nous pouvons donc dire que le poids actuel des lutteurs migrants est largement différent de leur poids d'avant. Il faut savoir que leur poids est représentatif de l'activité. Tout de même, le lutteur pour sa stratégie fait varier son poids en fonction du combat ou de l'adversaire et le tout à son avantage.

Il est à considérer que ces variations de poids ne sont souvent pas bien maîtrisées par la grande majorité des lutteurs. Malheureusement l'augmentation de poids est plus tournée vers la consommation en quantité. Ainsi, ils se lancent dans la consommation d'aliments riches en glucide et en lipide d'où le surplus de graisse.

Il faut signaler que la recherche d'une hypothétique insertion sociale à travers la lutte enfonce de plus en plus l'instruction. En faite, l'informel a atteint 62,5% au moment où 12,5% n'ont d'autres activités que la pratique que la lutte. Nous pouvons justifier cette situation par le contexte économique qui frappe de plein fouet la jeunesse.

On constate que cette jeunesse est en étroite relation avec le statut matrimonial. Ce qui nous permet d'avancer que le cercle de la lutte est en générale fréquentée par des célibataires jeunes.

I.2. En milieu typiquement urbain

Pour les lutteurs originaires de Dakar ; ils sont également caractérisés par la jeunesse. Avant la moyenne d'âge est de 20 ans et L'indice de masse corporelle de 25,76 caractéristiques d'un poids idéal selon la norme de l'OMS. Au moment où ils intègrent l'arène l'âge moyenne est de 23 ans.

Nous avons noté une augmentation de masse corporelle avoisinant les 28,60 caractéristiques d'une population en proie à un surpoids et donc favorable aux maladies. En effet, ce groupe vivant en zone urbaine consomment une alimentation de types occidentales ce qui est plus que favorable aux changements morphologiques en faveur d'un surpoids.

Il faut bien noter que l'IMC ne nous permet pas de dire avec certitude que les lutteurs sont en surpoids parce que l'IMC n'est pas un indicateur fiable. En effet, il ne prend pas en compte la masse musculaire, de l'ossature et de la répartition des graisses.

Il faut noter que le cas des lutteurs est spécifique si on en juge par rapport à leur activité. Nous ne pouvons pas les comparer à des sportifs de haut niveau pour la simple bonne raison qu'ils ne respectent pas les principes de l'entraînement et du coup ils s'entraînent mal faute d'avoir des spécialistes formés pour la préparation physique.

Si on admet que ce gain de masse corporelle ne peut être réussi que si l'augmentation de l'apport énergétique s'accompagne d'un programme approprié d'exercices musculaires, ce qui n'est pas le cas chez les lutteurs sénégalais. Ils mettent plus l'accent sur l'alimentation que l'entraînement, ce qui leur fait un gain de masse corporelle et en particulier en masse grasse.

Cependant, il faut savoir que leur morphologie semble être compatible avec leur activité. En fait un lutteur doit avoir une morphologie typique, qui répondent à nos valeurs traditionnelles mêmes si cette tendance commence à perdre de la valeur au profit du type mésomorphe des années 2000 avec l'apparition de Mohammed Ndao Tyson ⁴⁵ chef de fil de la génération *boule faale*⁴⁶, qui est caractérisé par une morphologie typiquement américaine. Nous pouvons dire que la morphologie de tout athlète, se doit d'être caractéristique du sport pratiqué surtout que la lutte adopte la forme frappée à l'instar de la boxe.

Le milieu détermine l'homme est une évidence. En effet, le milieu de la lutte est spécifique. Ainsi, le simple fait de s'y retrouver influe largement sur le comportement en général et en particulier sur la fréquence de consommation alimentaire. De ce fait, on a noté une augmentation de leur morphologie.

Cependant il faut prendre en compte l'aspect génétique du poids de l'individu, qui est un variable spécifique pour chaque individu.

⁴⁵ Star par excellence de la lutte sénégalaise entre 2002 ; 1995 à Chef de fil de l'écurie bull falé de Pikine et ancien roi des arènes.

⁴⁶ (Terme wolof voulant dire Témérité, Rébellion).

Comparativement aux migrants ; Les lutteurs en milieu urbain sont aussi marqués par leurs tailles, qui est relativement grande et caractéristique du type sahélien. Ainsi, le surpoids associé à la taille fait que le profil sahélien mince et athlétique est en passe de devenir minoritaire.

Nos recherches ont montré que les jeunes de la banlieue sont plus tournés vers le secteur de l'informel avec 93,75% par contre d'autres s'inspirent des stars et sont motivés par la recherche de gain. Ainsi, 75% ne sont pas instruits et vivent soit de l'informel soit de la lutte.

En zone urbaine, les moyens de subsistance ne permettent pas aux lutteurs de vivre une vie de famille. En fait, La lutte est une activité physique, qui nécessite énormément d'énergie et beaucoup de concentration. Ainsi, il est difficile de concilier avec une vie de famille. En outre, ils ne préfèrent pas se marier car ils sont jeunes. On a noté que seuls les lutteurs, qui ont un âge avancé se sont mariés. Cela, nous permet d'avancer que le cercle de la lutte est en générale fréquenté par de jeunes célibataires. Ainsi, nous pouvons dire que la lutte est une activité de jeunesse.

A partir des résultats obtenus, notre étude révèle que les lutteurs migrants sont plus performants que les lutteurs urbains. En fait, si on se réfère du point de vue du nombre de drapeaux remportés, cela devient une évidence. Il est à considérer que cette différence de performances est sans doute dû au fait que déjà à bas âge, la lutte constituait le fondement des jeux traditionnels en campagne à cela il faut ajouter aussi qu'ils participaient très souvent aux *mbappat*⁴⁷ c'est ce qui à notre avis a fait la différence. En outre, la lutte est un moyen de valorisation et de promotion sociale pour les migrants. En effet, la lutte avec frappe est perçue aujourd'hui comme un moyen d'insertion socioprofessionnelle par beaucoup de jeunes précise **Wane et al 2010**.

⁴⁷ Lutte traditionnelle sans frappe où les lutteurs recevaient des récompenses en nature ou en espèce en cas de victoire

II. Comportement alimentaire des lutteurs

II.1. La transition alimentaire : du milieu rural en milieu urbain

Les résultats ont montré une certaine spécificité de l'alimentation des lutteurs, qui est souvent déterminée par l'environnement culturel et géographique.

En milieu rural, la consommation est à dominante traditionnelle. Ils se basent sur les plats comme le *laax*, fondé, couscous, qu'ils considèrent comme un lègue des ancêtres. Il faut savoir que ces aliments à base de céréales locales sont pourvues de vertus bénéfiques pour la santé et contribuent à améliorer la longévité. C'est pourquoi, ils affirment que ce sont des plats, qui donnent la force et une certaine résistance aux maladies.

Cette idée est soutenue par les encadreurs. En effet, à leur temps les maladies dites du « millénaire » n'existaient pas car ils consommaient locales. Ainsi, ils parvenaient à vivre et lutter aussi longtemps qu'ils pouvaient. Ils donnent l'exemple des anciens lutteurs comme *Mbaye Gueye*, qui avait fait les *mbappat* et l'arène jusqu'à sa retraite alors qu'aujourd'hui certains jeunes ne restent pas assez longtemps dans l'arène car la mauvaise alimentation ruine leur santé. En effet, l'alimentation traditionnelle à l'opposé de l'alimentation moderne renforce les os et donc lutte contre l'ostéoporose. Ainsi donc la masse constitue un danger pour les jeunes d'aujourd'hui. Cela montre que les encadreurs ont une perception particulière de la masse. En fait, ils pensent que l'augmentation de volume rime avec problème si la base de l'alimentation est d'origine urbaine.

Il faut noter par ailleurs que les lutteurs consomment des aliments traditionnels à tous les repas de la journée et surtout au moment de la préparation des combats et particulièrement le jour du combat car d'après eux, ces plats ne présentent aucun danger pour l'organisme ; ils sont légers et ne comportent pas de graisses ni de piments, qui peuvent provoquer une baisse de la performance. C'est ainsi, qu'ils utilisent de la bouillie de mil, du couscous, *du laax*

L'alimentation traditionnelle répond toujours aux vertus de la qualité. Si nous prenons l'exemple du *sankal*⁴⁸, qui est fait à base de mil ouvre l'homme renforce ces os. Ainsi, donc sa consommation régulière lutte contre la maigreur. En effet, l'aspect

⁴⁸ Brisure de mil qui serve à la préparation du *laax*

symbolique de l'alimentation traditionnelle est omniprésent et rime avec force et énergie.

Néanmoins, les produits occidentaux sont présents montrant ainsi, les prémices de l'influence occidentale, qui aujourd'hui a atteint les coins les plus reculés du pays.

Il est à signaler que les lutteurs prennent leur repas souvent en famille comme l'affirme **Ndoye N. F. (2001)**. Parmi ces aliments, on peut citer le cas par exemple des plats comme le riz au poisson consommé en général en groupe à midi.

Le riz est une céréale très controversée car, certains le considèrent comme un produit urbain et d'autres comme traditionnel. Il faut noter que la particularité dépend des modes de cuissons. En effet, le riz préparé sur deux marmites est une préparation traditionnelle. Cette idée est soutenue par **Bricas (2008)**. « Traditionnellement, tous les plats ruraux sont préparés par cuisson distincte de la base céréalière (mil, sorgho ou riz) et de la sauce. Il s'agit de préparations *niari cin* en wolof, littéralement *deux marmites* ». Alors que le *ceebu jen* est urbain C'est ce qui s'invente à Saint Louis puis à Dakar, sont des préparations où la base céréalière et la sauce sont cuites dans la même marmite. On les désigne par le terme *ben cin* (littéralement *une marmite*). La plus célèbre de ces préparations mérite une attention particulière : le *ceebu jën* (littéralement *riz au poisson*) qui va rapidement s'imposer comme plat emblématique de l'identité dakaroise. (p.154).

Nous devons comprendre que cette denrée que nous utilisons tant, n'est pas très nutritif car le riz blanchi perd sa qualité et du coup de sa valeur nutritive.

Il serait préférable de conseiller aux lutteurs de consommer du riz cultivé dans la vallée du fleuve Sénégal ou celui cultivé dans le sud du pays en l'occurrence la Casamance.

La problématique du riz dépend donc des modes de préparations. Mais, il est important de tenir compte de l'âge car chacun à sa perception de cette céréale qu'il soit jeune comme vieux. Il est à signaler également que l'appartenance culturelle est très déterminante quant à la consommation de cette céréale.

On peut noter que les lutteurs considèrent l'alimentation traditionnelle comme étant la meilleure pour le corps. En effet, il est évident que ces céréales sont de qualités car, elles fournissent la force, le bien être, la santé en améliorant du coup la qualité de vie et permet une certaine résistance aux maladies.

Il est à considérer que l'aspect individuel de l'alimentation en milieu rural revêt un caractère social. Ainsi, il devint donc un acte d'éducation, excluant du coup la consommation hors domicile. En fait, manger dehors n'est pas bien vu dans nos sociétés traditionnelles. Ce qui n'est plus le cas en ville.

Il convient de signaler par ailleurs que l'apport en protéine animal est faible en zone rural. En effet, les points de vente de ces produits sont rares en milieu rural. On observe que les protéines animales mêmes s'ils sont consommés ; c'est soit à l'occasion de fêtes soit lors de visite d'une personne étrangère. Il y' a donc une certaine monotonie de la consommation, qui tourne vraisemblablement autour de la consommation des céréales.

Arrivés en ville on constate qu'après avoir pris le repas avec la famille ; la majeure partie des lutteurs sortent manger dehors. L'on pourrait expliquer cette différence entre les deux milieux du fait que les repas ne concordent pas avec les besoins nutritifs des lutteurs surtout le soir au diner. Mais, il faut comprendre qu'en milieu urbain le manque de temps oblige les lutteurs à se ruer à l'alimentation de la rue appelée faste Food en anglais. Ainsi, ils consomment des sandwiches, des hamburgers, des omelettes, du pain niébé, de la viande dans le but de varier et de satisfaire leurs apports nutritifs. Ainsi, on note les prémices d'une perte des valeurs de consommations une fois en milieu urbain. Il est important de signaler que la consommation dépend du statut des lutteurs. En effet, les migrants, qui apprennent la lutte ne se préoccupe pas de la valeur calorique des plats. En fait, tout ce qui les intéresse c'est d'avoir le ventre plein « *il parle de régal* » et de supporter la journée qui s'annonce. Alors que ce n'est pas le cas des lutteurs, qui ont déjà acquis du prestige.

Pour ces derniers, nous pouvons noter que l'homme à horreur de la monotonie. En effet, nous constatons chez l'homme que la succession des aliments par la saveur, l'odeur ou la présence dans un même plat de saveurs et d'odeurs différents est un stimulus de l'appétit.

Ainsi donc, nous pouvons affirmer que l'homme fuit l'insipide et la monotonie alimentaire. Pour rejoindre l'idée de **Fox E. et al (1984)** l'alimentation revêt un aspect psycho sensoriel il affirme : « l'homme correspondent le tonus émotif ou caractéristiques psycho sensoriel de l'aliment avec notamment l'horreur de la

monotonie, le gout pour le sucre, le gout pour les graisses, le gout pour les protides, et le gout pour l'amer ».pp. (339-340).

La même situation est remarquable pour ce qui concerne la consommation de viande, sa prise n'est pas très significative. La situation s'explique du faite qu'une bonne partie des lutteurs ne disposent pas assez de moyens pour se nourrir convenablement. La viande est souvent achetée à la dibiterie plutôt que la charcuterie, car nécessiterait encore plus de dépense et beaucoup de pertes de temps pour sa cuisson. Les types de viandes consommées concernent la viande de bœuf, de mouton. Il faut savoir que ces aliments présentent un taux important de gras et de protéines surtout la viande de bœuf. Ainsi, Il convient donc de conseiller un meilleur équilibre entre protéines animales et végétales pour échapper aux maladies de surcharges métaboliques. Cette situation peut aussi s'expliquer du fait que la majeure partie des lutteurs n'ont pas de famille en ville. Ce qui, favorise la déperdition des valeurs traditionnelles de consommations à base de céréales.

Pour limiter ou empêcher les surplus de graisses et de protéines il est impératif d'élaguer la viande rouge pour ne consommer que de la viande maigre des volailles ou se borner uniquement à la consommation de poissons.

Nous pensons qu'il serait préférable pour ceux qui ne peuvent se passer de viande rouge de consommer de la viande de chèvre. En fait la chèvre a les mêmes attributs que l'abeille. En effet, la chèvre broute toutes sortes d'herbes à l' opposer des autres herbivores domestiques. En outre sa chaire est moyen grasse car la chèvre est un animal qui n'aime pas rester attaché.

Signalons qu'ils ya une mauvaise hygiène de vie de la part des lutteurs, qui souvent ne se soucient pas de l'importance des aliments ingérés ; ils se contentent uniquement de manger par goût ou par simple besoin ou tout au moins par rapport à leur taille. En fait comme ils ont l'habitude de le dire « *mbeur dafa wara regal* ⁴⁹ »

Cette situation peut aussi s'expliquer par le fait que les lutteurs migrants ne disposent pas en général de moyens pour assurer leurs alimentations. Cependant, nous observons que les lutteurs à force de côtoyer des urbains, s'adaptent à leurs

⁴⁹Terme utilisé par les anciens lutteurs et qui veut dire "Un lutteur doit avoir le ventre plein"

nourritures urbaines et certains vont parfois jusqu'à surpasser les citadins surtout quand ils ont les moyens ou quand ils se laissent convaincre par leurs camarades urbains pour être « in⁵⁰ » cela concerne les lutteurs qui n'ont pas de repères culturels.

Cependant, d'autres migrants, ont réussi à garder leurs valeurs traditionnelles de consommations. En effet, l'absence de famille en ville, associée aux manques de moyens obligent souvent les lutteurs à se contenter de l'alimentation traditionnelle, qui de très loin peut couteux comparée à l'alimentation urbaine. Il est évident qu'il est préférable de dépenser trois cent francs (300f) Cfa pour l'achat d'un bol de couscous et deux cent francs Cfa (200f) de lait en poudre à défaut d'avoir du lait pure plus nutritif que de dépenser mil deux cent francs Cfa (1200) à mil huit cent francs Cfa (1800f) pour un hamburger ou 1kg(un kilo) de viandes à la dibiterie à deux mil cinq cent francs Cfa (2500f) avec ses lots de conséquences sur la santé.

Mais tout de même on constate qu'avoir une famille en ville ne veut pas forcément dire manger du n'importe quoi. En faite, si ce que leur offre leurs hôtes ne leur satisfait pas en tant que migrants. Il devient une nécessité de survie d'avoir de la monnaie pour compléter les manquements du repas familial malgré les difficultés de la vie en ville.

On peut noter que les lutteurs en migrant en ville ont tendance à garder leur alimentation malgré l'influence du milieu urbain.

Signalons par ailleurs une variété de plats traditionnels à différentes sauces, qui y sont préparés et caractéristiques d'une consommation mixte composée d'aliments traditionnels et urbains. En effet, nous observons une transition nutritionnelle progressive, définie comme une modification des régimes alimentaires, qui additionne au modèle de base très glucidique, composé généralement de céréales ou de tubercules avec une sauce, une occidentalisation des régimes.

Il est donc évident que les individus concilient les deux types d'aliments modernes comme traditionnels.

A cet égard, nous pouvons donc convenir que nos lutteurs utilisent une alimentation mixte quand ils n'ont pas les moyens. Les lutteurs qui ont les moyens

⁵⁰ Se comporter comme urbain, les copies.

ont tendance à raffiner leurs alimentations. Mais nous pensons que ce raffinement va dans deux sens ; c'est-à-dire, dans un sens où les mets typiquement occidentaux constituent un souci d'amélioration de la consommation alors que d'un autre côté, les mets vont dans le sens d'une alimentation de leurs croyances montrant du coup la qualité que constituent les mets traditionnels. Ainsi, le milieu est très déterminant dans la mesure où les lutteurs dépendent de ce que leur offre leur environnement.

Quant à la ration hydrique, les lutteurs ruraux sont de grands buveurs d'eau (l'eau du puits, du robinet) ; les prises de boissons sucrées et gazeuses ne sont pas importantes. En effet, les lutteurs préfèrent de loin le cocktail fait à base de produits du terroir comme le *bissap*, qui permet de récupérer avant comme après l'effort, le *Kele*, qui est souvent utilisé pour le nettoyage gastrique et le pain de singe qui apporte sont lot de sels minéraux et de vitamines.

Signalons une importante consommation entre les repas, qui est dominée par les grignotages qui sont néfastes pour la santé si on en abuse. La mentalité du lutteur, c'est de ne jamais à avoir faim ainsi, ils consomment un peu de tout. Cependant, il est préférable de consommer des aliments qui renferment des sucres lents. Ce qui n'est pas toujours le cas arrivés en ville, malgré le cocktail traditionnel qui est d'actualité, ils l'associent à de la boisson sucrée, qui vient de la production industrielle pour montrer qu'ils ne sont pas des *kawkaw*⁵¹.

Il faut noter que le café et le thé sont pratiquement consommés par tous les lutteurs et nous savons que le thé sénégalais est saturé en sucre. Il faut savoir que le sucre est très désiré mais engendre vite la satiété. Cette notion objective interfère avec des concepts symboliques très forts le sucre est facile à assimiler et c'est un remontant. Les lutteurs se doivent d'apporter des corrections quant à leurs façons de s'alimenter en vue de s'assurer une bonne hygiène de vie.

En milieu rural les lutteurs connaissent le *CAC1000* et *l'efferalgan* comme médicaments. L'utilisation n'était pas régulière car ils ne l'utilisaient que quand ils se sentaient fébrile. Il est impératif de savoir que certains lutteurs habitent dans des villages plutôt en évolution ; des cases certes mais suite à la construction des voies routières corollaire de l'urbanisation et de la mondialisation. Ainsi, beaucoup de

⁵¹ Originaires de milieu rural, villageois

produits ne leurs sont plus inconnus. C'est pourquoi le *CAC1000* et *l'efferalgan* existent en milieu rural.

Alors qu'une fois en milieu urbain, les lutteurs ne consomment plus ces médicaments aux mêmes titres que les alicaments. Ils ont tendance à utilisent des suppléments vitaminiques tels que le *mag 2* et le *revitalos* pour compléter leurs alimentations et en même temps pour améliorer les capacités physiques et mentales, l'amélioration des conditions causées par la fatigue l'épuisement, la dépression, le stress, le manque de concentration et une performance plus faible. Seulement ces prises ne concerne que ceux qui ont les moyens mais aussi ceux qui ont un avenir et que des individus sans scrupule exploite pour en faire leurs sources de gains.

Il est à noter que pour les lutteurs, la force ne se limite plus à l'alimentation et aux entraînements seulement mais aussi par l'ingestion de produits médicamenteux. C'est pourquoi nous avons tendance à observer dans l'arène un manque criard d'agréments techniques pour les poids lourd, qui se lancent à la poussette de l'un sur l'autre rendant ainsi la lutte fade. Donc il ne faut pas en abuser car comme ont dit ce n'est pas la dose qui tue mais la quantité.

Il est à noter que ces suppléments nommés alicaments sont des compléments alimentaires et nutritionnels nécessaires à l'équilibre nutritionnel. Ils sont, enrichis ou allégés, et donc fruit de manipulations nutritionnelles ciblées.

Nous pensons que les alicaments sont d'une importance majeure pour l'organisme. En effet, beaucoup d'entre nous y compris les lutteurs pensent qu'il suffit d'avoir une alimentation variée pour que notre corps reçoive tous les éléments dont il a besoin. Mais cela ne suffit plus ! En effet, notre mode de vie fait que certains micronutriments ne pourront jamais être apportés en quantité suffisante si l'on part du principe que les vitamines et les minéraux présents dans les aliments perdent une bonne part de leurs compositions.

Il est donc évident qu'une alimentation variée ne veut pas dire qu'elle apporte toujours les micronutriments essentiels à l'organisme. C'est pourquoi nous conseillons aux lutteurs de consommer des aliments riches et variés.

Nous pouvons affirmer à l'évidence que les lutteurs ruraux n'ont pas de problèmes de carences en micronutriments car, la nature est généreuse ainsi, durant

toute l'année, ils bénéficient d'une large palette de fruits et de légumes. En plus que ces aliments sont caractérisés par leurs teneurs en vitamines et en sels minéraux pour compenser les pertes.

En outre, les fibres que contiennent les fruits et légumes permettent le transit intestinal ce qui leurs évitent des problèmes gastriques, notamment les constipations d'autant plus que les lutteurs abusent des patates.

Une fois en ville les lutteurs font face à la conjoncture économique, qui frappe les populations en particulier les jeunes lutteurs. La situation fait qu'ils ne parviennent plus à consommer des fruits et légumes comme cela se faisait en milieu rural. Ainsi, ils n'ont d'autres recours que ceux qui sont préparés dans les repas. Au moment où une bonne partie des vitamines et sels minéraux sont détruits à la cuisson. Il faut aussi en juger par les modes de conservation, qui ne sont pas des meilleurs. En fait, cueillis avant maturité et stockés trop longtemps les fruits et les légumes en contiennent alors moins pour reprendre l'idée de **Cohen P. (1998)**.

Cependant, il est préférable de ne pas abuser des fruits car tout au moins ils ont une teneur en sucre (le fructose).

Nous confirmons l'idée de **Guezennec (2007)**, en fait les sucres rapides sont absorbés rapidement au niveau de la muqueuse intestinale. Ainsi, ils ne sont pas décomposables par hydrolyse en substances plus simples et leur vidange gastrique est rapide.

Il est aussi évident qu'arrivés en milieu urbain, les lutteurs ont des difficultés à garder leurs habitudes alimentaires pour certains et cette situation est évidente vu que se côtoient divers individus dans une ville comme Dakar. Les crises et l'urbanisation galopante aussi, font que certains aliments s'ils ne sont pas rares sont d'accès difficiles en ville où tout est commercable et chère. Ainsi, cette situation cause une certaine carence en micronutriments, ce qui pose un véritable problème de santé publique.

Mais d'autres lutteurs s'en échappent car malgré qu'ils soient migrants en ville, cela ne fait pas d'eux de résidents permanents. En effet, de temps en temps, ils partent au village pour participer à des joutes traditionnelles. Il faut comprendre par là que

c'est un moyen pour ces lutteurs de se ressourcer. À notre avis le simple fait d'être en contact avec les siens, leur permettent de ne pas oublier d'où ils viennent et du coup, s'attacher à leur alimentation traditionnelle à base de céréales locales.

II.2. Style de vie urbaine

Par rapport aux lutteurs vivant en ville, nous constatons une certaine ressemblance par rapport aux migrants. En effet, les lutteurs urbains résidents permanents utilisent en bonne partie des aliments de types occidentaux comme le pain accompagné de niébé, de la mayonnaise, du pain beurre, du pain chocolat, du fromage, du petit pois, des omelettes, des sandwich, des spaghettis, des hamburger, *mouhamsa*, du poulet, du *dibi*, des sardines, des cornes de bœuf, qui apparaissent pratiquement à tous les repas surtout au petit déjeuner et au dîner.

Ce type de consommation est reflété par les constats faits sur l'IMC de la majorité des lutteurs, qui sont d'ailleurs caractérisés par un poids caractéristique d'un surpoids.

Il est évident qu'on ne peut pas parler d'obésité chez un sportif mais ils peuvent gagner en poids surtout quand on ne maîtrise pas les principes d'entraînements et qu'on se livre à une consommation excessive.

A partir de ces remarques, nous savons que les lutteurs n'ont aucun sens de la quantité et de la qualité. En fait, tout ce qui les intéresse c'est d'avoir la masse pour prétendre aux millions. Ainsi, les risques de maladie sont omniprésents. Ces aliments sont pris parce que d'une part le milieu l'impose mais d'autre part le goût et le plaisir les leur obligent.

Ces lutteurs sont caractérisés par une mauvaise hygiène alimentaire. Il convient donc de conseiller aux lutteurs d'équilibrer leurs apports en protéines animales et végétales et surtout de limiter le lait entier qui est très riche en gras. Cependant, on note une certaine hybridité de la consommation chez certains lutteurs, qui préfèrent manger des aliments à base de céréales locales comme le couscous, le *fondé* etc. En effet, les lutteurs malgré qu'ils vivent dans un milieu ouvert à la modernité ne semble pas être inquiéter par la variété des produits. Parce qu'ils s'accrochent tout au moins à leurs racines.

Par ailleurs la consommation hors domicile est omniprésente en milieu urbain. Cela se justifie. En effet, la majeure partie des lutteurs pratique une activité rémunératrice en dehors de la lutte mais aussi face à l'intensité des entraînements, les lutteurs ne préfèrent plus la consommation de riz le soir ce qui oblige certains à consommer de la viande, qui constitue le meilleur moyen de renforcer les muscles et de compenser les pertes. Il faut signaler que la consommation de viande n'est pas accessible à tous et dépend du revenu. Heureusement pour ces lutteurs car la consommation excessive de viande nuise à la santé.

Nous savons que la majeure partie des lutteurs ignorent la part importante que représente les lipides surtout que la viande cuisinée son taux lipidique devient prépondérant par la sauce qui lui est associée. En outre le goût pour les protéides a un double effet excitoto sécrétoire sur l'appareil digestif. Nous conseillons donc aux lutteurs de faire attention quant à la consommation de ces deux produits.

Seulement le fait de manger dehors ne veut pas dire consommer uniquement des aliments urbains. En effet, ils préfèrent consommer des plats considérés comme consistants en faisant référence au couscous.

Il peut arriver que les lutteurs préfèrent des plats à base de pâtes, nous pouvons notamment citer les spaghettis, le *mouhamssa*. Ils font appelle à cette alimentation pour augmenter leur masse. Certes les pâtes ont la réputation de développer la masse mais il faut savoir aussi qu'ils ne favorisent pas la force, qui est si nécessaire aux lutteurs. Selon nos résultats, il est incontestable que les lutteurs consomment des aliments à base de céréales locales car ils sont conscients des vertus bénéfiques. Ainsi, ils consomment du couscous *thiak*, du *bassy*, *suna* où de maïs du *fondé* du *laax*, du *dabero*⁵².

Il est à considérer que les urbains commencent même à s'intéresser de plus en plus à l'alimentation traditionnelle. Cette situation nous permet d'affirmer que seuls les lutteurs, qui ont acquis un certain prestige dans l'arène sont ceux, qui utilisent plus les aliments occidentaux au moment où les jeunes, qui débutent se tournent vers l'alimentation traditionnelle soit parce que chez eux la famille n'a pas assez de moyens pour assurer les trois repas quotidiens soit au moment des repas qu'ils ne

⁵² Bouillie de riz mélangée avec de la poudre d'arachide et accompagné soit de sucre ou de lait.

soient pas présent. Il faut signaler que le manque de moyen constitue un obstacle majeur à une alimentation riche et équilibrée.

Cette consommation de plats traditionnels montre l'attachement des lutteurs aux valeurs traditionnelles de consommations. Il est sur que le manque de moyen les obligent à consommer locale mais d'autres part, ils considèrent cette alimentation comme le lègue de leurs ancêtres. C'est une alimentation qui les donnent la force, la santé et de l'énergie.

Il est à montrer que les lutteurs prennent de la boisson sucrée, qui est très riche en glucide alors que le glucide consommé en quantité constitue un risque potentiel de maladie. Il faut privilégier les sucres lents, qui permettent d'avoir de l'énergie en continue.

Les lutteurs sont laissés à eux même dans la mesure où ils consomment des produits dont ils ignorent la composition. En effet, si nous prenons le cas de l'huile d'arachide que consommaient nos ancêtres elle est remplacée au profit des huiles végétales à base de graines, qui n'ont aucune relation avec notre culture alimentaire ; parmi cela, nous pouvons nommer les huiles à base de graines de sojas, sésames originaires de l'inde. A cela s'ajoute les multitudes catégories de beurre, qui ont supplanté le beurre de karité et le *diw nior*⁵³, qui faisaient tant le bonheur des anciens au repas.

Signalons donc que les graisses sont à consommer avec modération. Elles sont très désirées mais engendrent vite la satiété. L'attrait lipidique conduit à l'attrait protidique si nous considérons par exemple que le lait contient 40g de lipides pour 35g de protides ; la viande contient 10 à 30g de lipides pour 20g de protides. C'est pourquoi la consommation de protides en excès est dangereuse pour le bien être. Nous considérons donc le manque de sensibilisation à l'encontre des lutteurs conduit inévitablement à leur perte.

Il faut noter que pour les produits dopants comme les protéines ne sont pas inconnues des lutteurs. Néanmoins, ils refusent catégoriquement de nous en parler. Cependant, à partir de leurs réactions nous sommes convaincus qu'ils en prennent. Il

⁵³ Huile faite à base de crème de lait pure de vache. (Matière grasse animale).

faut dire que les encadreurs sont impuissants face à cette situation car ils ne peuvent contrôler les lutteurs en dehors de l'écurie.

Cependant par souci de performances et de recherches de gains, nous notons qu'ils en consomment. Il est à signaler que même s'ils utilisent ces produits dopants ; il serait préférable qu'ils soient prescrits par un médecin et acheter dans des structures adaptées à la vente. En contre partie lutter contre ceux qui nourrice le marché parallèle.

Donc nous pouvons dire que les lutteurs utilisent des médicaments comme le *CAC1000* et *l'effergan*. Néanmoins, les lutteurs sont informés de l'existence des protéines pour augmenter la masse. Seulement, ils nécessitent des moyens alors que ce qui n'est pas le cas de la majorité des lutteurs. Cependant, les alicaments traditionnels tel que le *kel*, *loro* et autres sont utilisés par la grande majorité des lutteurs tant en milieu rural qu'en milieu urbain.

Nos résultats montrent que pour se soigner certains lutteurs affluent chez le guérisseur traditionnel pour se soigner. En effet, c'est une pratique ancienne très utilisée par les lutteurs car moins couteux et efficace pour se soigner. Cependant il ne doit concerner que les blessures légères et certaines douleurs musculaires et abdominales. Nous pensons qu'il serait préférable de se faire consulter par un spécialiste de la santé pour une guérison sans séquelles surtout que la licence inclut une prise en charge. La médecine moderne permet d'optimisée les dosages de certains produits ce qui n'est pas le cas du guérisseur traditionnel. Nous considérons par ailleurs que les moyens déterminent le milieu sanitaire du lutteur. Il faut noter que la part du mystique accompagne la médecine traditionnelle et est une partie intégrante de nos valeurs c'est pourquoi les lutteurs concilient aujourd'hui les deux milieux montrant ainsi d'une part leurs attachement à la tradition cependant, la part du mystique devient chère et dépend du statut mais aussi du niveau de ces revenus.

Nous constatons que les jeunes ont des programmes souvent différents et caractéristiques de leurs milieux de vie. En milieu rural, les jeunes ont tendance à passer une grande partie de leur temps dehors surtout la nuit pour discuter de leurs activités. Ce regroupement nommés thé débat peut dure jusqu'au petit matin. Nous avons constaté que cette attitude ne se reflète pas en général en milieu urbain. Le

soir, ils se couchent tôt également dans un souci de récupérer après un effort. Ainsi donc, c'est un point important d'une bonne hygiène de vie, qui est ainsi tracée. Il faut noter que les lutteurs accordent une importance majeure au repos surtout qu'ils mènent une vie active d'après leurs programmes journaliers.

En effet, le matin ils se lèvent tôt et concilient travail et entraînement pour se maintenir en bonne condition physique. Cependant nous constatons que les lutteurs vivant en ville respectent plus les entraînements. C'est évident car au village il n'existe pas de complexes sportifs pouvant permettre aux lutteurs une mise en forme. Mais il n'est pas dit que tous les lutteurs urbains y ont accès. En effet, seuls les lutteurs qui en ont les moyens peuvent se le permettre pour accroître leur masse musculaire en fonction des situations se présentant à eux. Mais cela ne veut pas dire que les ruraux ne s'entraînent pas assez. Au contraire seulement ils s'entraînaient à leurs manières et surtout lorsqu'ils se préparent à un combat.

Malgré qu'ils soient de bons lutteurs, il faut dire qu'une bonne partie des lutteurs ruraux ne disposent pas de techniciens spécialistes en préparation physique. Ce qui constitue un manquement à leurs préparations. Sauf si ce n'est les anciens lutteurs parents ou amis installaient au village dans l'espoir de faire perdurer leurs savoirs. Il est à signaler que les ruraux, qui ont migré en ville revenaient souvent pour partager leurs savoirs acquises en milieu urbains au grand bonheur de leurs camarades restaient au village. Cette solidarité montre leurs souci de faire partie des meilleurs.

III. Contributions des encadreurs sur l'état nutritionnel des lutteurs.

La Contribution des encadreurs par rapport à la transition alimentaire des lutteurs nous permet d'affirmer que les lutteurs consomment des aliments à base de céréales locales tant en milieu rural qu'en milieu urbain. Certes, ils ont tendance à copier les habitudes alimentaires occidentales. Mais, ils gardent jalousement leur alimentation traditionnelle.

Ainsi donc, c'est par l'alimentation que les lutteurs trouvent les moyens de préserver leurs valeurs culturelles.

Il est à noter que les véritables valeurs traditionnelles de consommation, ont tendance à disparaître car les modes de cuissons et la manière de consommer différents tout au moins de la tradition. A partir de nos enquêtes, les encadreurs nous ont fait part qu'un véritable couscous traditionnel se préparer avec des feuilles de *mboum thikhate* ou du *mboum ndour*.

Nous notons aussi que la consommation tradition ne permettait pas de gagner la masse en peu de temps mais permettent de gagner en force et résistance. C'est pourquoi, nous pensons que les jeunes d'aujourd'hui ne se réfèrent plus à l'alimentation et à l'entraînement exclusivement pour gagner du poids mais plutôt, ils se lancent à la consommation d'additive et de produits dopants. Mais, le nombre de lutteurs, qui utilisent ces additifs pour augmenter de volume n'est pas significatif et ne concerne que ceux qui ont acquis un statut de leader.

Donc l'évolution de la prise de poids chez les lutteurs n'est pas automatique comme le pensent la majorité des gens. Mais c'est un long processus qui peut durer des années. Il est donc plus facile de perdre du poids que d'en gagné naturellement.

Conclusion et Recommandations

La lutte est un sport de combat à catégorie de poids. Ainsi, faire le bon poids au bon moment devient un défi pertinent. Ainsi, le lutteur cherche par tous les moyens à construire son corps à travers différents techniques et méthodes de modification du poids. Pour arriver à ses objectifs l'alimentation constitue le moyen privilégié.

Des questions que nous nous étions posées dans le cadre de la transition nutritionnelle, il ressort que les migrants ont tendance à consommer une alimentation de types urbains tout en voulant conserver leur alimentation à base de céréales locales. Pour les natifs du milieu urbain, malgré qu'ils soient dans un milieu citadin ont tendance à consommer des aliments traditionnels. Ainsi, nous pouvons dire que l'alimentation traditionnelle est toujours perçue comme meilleur qualité alimentaire par les lutteurs tant en milieu rural qu'en milieu urbain. Néanmoins on note une hybridité de la consommation.

De cette étude, il ressort que sur les deux écuries nous avons observés que la prise de poids moyenne des migrants est de 2 kg par année, étalée sur 7 ans. Tandis que pour les natifs du milieu urbain, elle est de 4 kg par année, étalée sur 2 ans. Il ressort exceptionnellement des lutteurs, qui ont pris 48 kg soit une moyenne de 6 kg par année depuis leur arrivée en ville. Alors que chez les urbains, il est exceptionnellement de 28 kg soit une moyenne de 14 kg par année. Le gain de poids semble plus important chez les lutteurs natifs du milieu urbain que chez les lutteurs originaires du milieu rural.

Nous avons noté qu'à partir de nos recherches que les lutteurs en milieu urbain gagnent du poids plus facilement que les lutteurs originaires du milieu rural. Ainsi, nous notons que l'augmentation de poids ne se fait pas du jour au lendemain comme le pense la majorité des individus mais qu'elle s'effectue dans le temps.

De cette étude, il ressort que les lutteurs qui ont les moyens font attention à leur alimentation alors que ceux qui n'ont pas les moyens prennent ceux que leurs offres leurs hôtes.

Tout de même, il existe une différence nutritionnelle en rapport avec le milieu où l'on vie. Habituellement, le milieu rural est caractérisé par une sous nutrition et une malnutrition alors que le milieu urbain est le domaine du surpoids et de l'obésité.

Face à une telle situation le lutteur se doit de surveiller son alimentation et de la combiner à une pratique régulière et rationnelle d'activité physique.

Nous pensons qu'il serait préférable d'étendre cette étude sur l'ensemble des écuries et écoles de luttes afin de savoir comment les lutteurs font l'accroissement de leurs poids. Cette étude permettrait plus tard d'avoir une idée sur une préparation physique pertinente et de montrer que le lutteur peut progresser en poids sans forcément verser dans le dopage ou les pratiques prohibées sans compromettre sa santé.

Aussi nous pensons qu'il serait préférable de ranger les lutteurs dans des catégories de poids ; C'est là l'unique solution pour éviter le dopage alimentaire, qui affecte de nos jours le lutteur sénégalais déterminé à vouloir entrer dans la cour des grands.

Il faut également veiller à l'hygiène de vie des lutteurs en procédant à des visites médicales régulières pour éviter les problèmes de santé suite à l'intensité des entraînements, à l'excès de consommations d'aliments et à d'éventuels prises de médicaments.

Bibliographie

Ouvrage :

- 1) **Bigard, X et Guezennec. C- Y. (2007).** Nutrition du sportif ,2^{ème} éd. Masson. (pp. 241).
- 2) **Cascua, S et Rousseau, V. (2005).** Alimentation pour le sportif de la santé à la performance, éd amphora, paris. (pp.301).
- 3) **Fox, E et Mathews, D. K. (1984).** Bases physiologiques de l'activité physique. éd vigot, Paris. pp.339-340.
- 4) **Gnitoungbe, M. L. A. (2007).** L'obésité au Sénégal : étude des facteurs comportementaux à risque. thèse de doctorat n° 67.faculté de médecine et odontostomatologie .Ucad (.pp 97).
- 5) **Katch, F. I. McArdle W.D. (1985).** Nutrition, masse corporelle et activité physique. 2ème édition Vigot Paris. (pp.72).
- 6) **OMS. (1990)** Régime alimentaire, la nutrition et la prévention des maladies chroniques. Rapport d'un groupe d'étude de l'OMS. Genève p.229.
- 7) **Payet M. et Sankalé M (1968).** Epidémiologie et prophylaxie des endémies dominantes en Afrique noire. Masson et c^{ie}, Paris (pp. 219).
- 8) **Remacle C. et Vandebroek M. (1987).** L'alimentation équilibrée éditions techniques et scientifiques, Belgique, 1987.
- 9) **Sankalé M. et Satgé P. (1974).** Alimentation et pathologie nutritionnelle en Afrique noire. Toury, J. et Vuylsteke J. Alimentation et pathologie nutritionnelle en Afrique noire (pp. 295). Paris : Maloine S.A.

Documents :

Reuves et dossiers :

- 10) **Bricas N. (2008).** La pluralité des références identitaires des styles alimentaires urbains en Afrique. Revue Publié dans "Les nouvelles figures des marchés agroalimentaires. Apports croisés de l'économie, de la sociologie et de la gestion (2008). pp.149-159".
- 11) **Cohen P. (1998).** Un « champ » urbain de l'alimentaire. La vente de produits liés au souci du corps et de la santé. Numéro 74. pp11
- 12) **Folli S. (1999).** Nutrition appliquée à la performance sportive. revue, winlab nutrition sportive, (pp. 100).

- 13) Ndoye N. F. (2001).** Evolution des styles alimentaires à Dakar. Cirad 2001.
- 14) Laboratoire de botanique et biodiversité (2011-2012).** Liste des plantes récoltées BV, FST, UCAD, Dakar – fann. Email : Ibb@ucad.sn
- 15) Wane C.T. ; Robin J-F, et Bouthier, D. (2010).** Représentations sociales de la lutte sénégalaise : perspectives d’élaboration de contenus. eJRIEPS. p.111-112.

Internet :

- 16) Agence de presse sénégalaise (APS). (2010).** Sénégal-sante-alimentation : 40 pour cent des Dakarois guettés par les maladies cardiovasculaires (étude). disponible au site: aps@aps.sn. Consulté le 12/03/2012.
- 17) Cheve D, Barthelemy M. Seck D.** La lutte au Sénégal entre tradition et modernité : un fait social total ? résumés et communication.10^{ème} colloque jorrescam, 2010, Dijon, site important cdsecka@refer.sn . p.6
- 18) Kane, A.W. (2005).** Tout savoir sur la lutte sénégalaise. Disponible sur le site : <http://www.afrik.com/article8454.html>. consulté le 02/11/2011 à 18h02. p.1
- 19) Raynaud M. H. (2010).** Pôle francophone africain sur le double fardeau nutritionnel (DFN) : Problématique du double fardeau nutritionnel. disponible au site : [://poledfn.org/dfn_problematique.php](http://poledfn.org/dfn_problematique.php) . Consulté le 20/12/2012 à 15h30.

Mémoires consultés :

- 20) NDIONE Athanasse Demba:** La construction du corps des jeunes lutteurs de Dakar par le biais de la nutrition, de l’alimentation et de leur rapport à l’environnement mystique, sportif et à l’esthétique. 2011, p 41. Inseps de Dakar.
- 21) BIAGUI, Touré Abdoulaye.** Comportement alimentaire de footballeurs du championnat professionnel de la ligue 1 (2010). Inseps de Dakar. p.86.
- 22) FAYE, Mamadou Bathie :** Activité physique contre le surpoids et l’obésité : profil de la composition corporelle d’hommes et de femmes a Dakar. 2007.p 83. Inseps de Dakar.

- 23) **NDIAYE, Laïty** : Alimentation, entraînement, poids et composition corporelle de lutteurs dans les écoles de lutte et les écuries de la région de Dakar , 2011.p 69. Inseps de Dakar.
- 24) Guide de présentation d'un mémoire en Sciences Techniques de l'Activité Physique et Sportive (Staps) Inseps-Dakar 2005.

Annexes

Tableau I : Principales sources de glucides dans l'alimentation Alimentation équilibrée, **Remacle** et **Vandenbroeck (1987)**.

Types de sucres	Sources	Quantité en g/ 100g d'aliment
Simple	-fruits	3 à 22
	- Fruits secs	45 à 65
	- Fruits en conserve	17 à 31
	- Confitures	61
	-Sirop de pomme	60
	- sucres raffiné	100
	- Pomme de terre	19
	- Légumineuses	43
Complexes	- Pain	45 à 65
	- Farine	62 à 72
	-Pâtes crues	71

Tableau II : Sources d'aliments riches en lipides Alimentation équilibrée, **Remacle** et **Vandenbroeck (1987)**.

Aliments	Quantités en g / 100 g d'aliments
Huile	99,5
Graisse de bœuf	90
Beurre de margarine	83,5
Fruits oléagineux	60
Pâtisseries	15 à 45
Fromage gras	22à41
Charcuteries	30à 40
Crème fraîche	35
Viande de porc	20à35
Gui Fère	32 ; 5
Chocolat	32
Avocat	8à20
Frites	17
Laits	3,5

Tableau III : Sources de protéine dans l'alimentation sahélienne

Origine	Aliments	Protéines g/ d'aliments crus
Animale	Viande grasses	-Maigre 21 ni 19 - grasses 9 à 21 - Abats 18
	Poisson	-maigres 17 -mi- gras 16 -gras 13
	Œufs	-17 à 30 - maigres 14 à 26
	Fromages	-mi- gras 10 à 23 -gras -3,4 -3,5
	Ecrémés laits écrémés	- 3,5 - ½ - entier
Végétale	Pains	-7,5
	Céréales	-8 à 11
	fruits oléagineux	- 14 à 19,5
	Légumes	-20,5

Tableau IV : Sels minéraux indispensables à l'organisme Alimentation équilibrée, Remacle et Vandembroeck (1987).

Sels minéraux	Besoins /jour	Sources	Quantité par 100 g D'aliments
Calcium	800 à 1200 mg	- Lait - Fruits oléagineux - Œufs - Fromage grillère	125 mg 20 à 200mg 230 mg 600 mg
Phosphore	800 à 1500 mg	- fruits sec - Haricots secs - Poissons et Crustacées	400 mg 400 mg
Iode	150 mg	- Riz, Mais - Haricots verts - Viande de bœuf	
Fer	16 à 18 mg	- Foie - Poissons - Eau de boisson - Pomme de terre	(Lecoefficient d'absorption d'origine animale et végétale)
Fluor	1 à 3 mg	- Produits marins - Thé de chine - Cocos	
Magnésium	300 à 500 mg	- Céréales complets - Légumes verts	

Tableau V : Données brutes du Poids /taille, IMC des lutteurs avant la migration et après la migration et le temps qu'ils ont mis pour changer.

Variables Lutteurs	Agés avant	Agés après	Temps mis pour changer	Poids avant	Poids après	différences	Taille avant	Taille après	IMC1	IMC2
Lutteur 1	19 ans	28 ans	9 ans	68 kg	82kg	14	1.65m	1.65m	24,97	36,93
Lutteur 2	17 ans	24 ans	7 ans	75kg	83kg	8	1.70m	1.75m	25,95	27,12
Lutteur 3	16 ans	23 ans	7 ans	68kg	70kg	2	1.70m	1.70m	23,52	24,22
Lutteur 4	18 ans	26 ans	8 ans	72 kg	96kg	24	1.67m	1.75m	25,89	31,37
Lutteur 5	17 ans	29 ans	12 ans	60 kg	70kg	10	1.68m	1.70m	21,25	24,22
Lutteur 6	20 ans	23 ans	3 ans	85 kg	95kg	10	1.80m	1.83m	26,23	28,44
Lutteur 7	20 ans	28 ans	12 ans	100kg	110kg	10	1.70m	1.75m	34,60	35,94
Lutteur 8	22 ans	25 ans	3 ans	89 kg	90kg	1	1.78m	1.80m	28,16	27,77
Lutteur 9	16 ans	23 ans	7 ans	80 kg	94kg	14	1.82m	1.87m	24,16	26,93
Lutteur 10	15 ans	23 ans	8 ans	57 kg	105kg	48	1.70m	1.70m	19,72	37,23
Lutteur 11	17 ans	26 ans	12 ans	67 kg	71kg	4	1.75m	1.80m	21,89	21,91
Lutteur 12	17 ans	20 ans	3 ans	89 kg	90kg	1	1.80m	1.80m	27,46	29,41
Lutteur 13	16 ans	29 ans	13 ans	90kg	95kg	5	1.70m	1.70m	31,14	32,87
Lutteur 14	17 ans	20 ans	3 ans	65kg	83kg	18	1.70m	1.75m	22,49	27,12
Lutteur 15	25 ans	32 ans	7 ans	62kg	110kg	48	1.80m	1.85m	19,13	32,16
Lutteur 16	18 ans	20 ans	2 ans	70 kg	90kg	20	1.75m	1.78m	22,87	28,48
<u>Moyenne</u>	18,12	24,93	7,25	74,81	89,62	14,81	1,73	1,76	24,96	29,50
<u>Ecart-type</u>	± 2,57	± 3,58	± 3,69	±12,59	± 12,77	14,60	± 0,05	± 0,06	± 4,07	± 4,58

Tableau VI : Données brutes du Poids /taille, IMC, Temps mis pour changer et les différences de poids des natifs du milieu urbains.

Variables	Age avant	Age après	Temps mis pour changer	Poids avant	Poids Après	Différences	Taille avant	après Taille	IMC 1	IMC 2
Lutteur 1	16 ans	18 ans	2 ans	78kg	87kg	9	1.75m	1.75m	25,49	28,43
Lutteur 2	20 ans	22 ans	2 ans	79kg	90kg	11	1.86m	1.88m	22,89	25,49
Lutteur 3	20 ans	22 ans	2 ans	86kg	96kg	10	1.70	1.70m	29,75	33,21
Lutteur 4	19 ans	22 ans	3 ans	75kg	82kg	7	1.74m	1.75m	24,83	26,79
Lutteur 5	15 ans	16 ans	1 an	67kg	70kg	3	1.70m	1.70m	23,18	24,22
Lutteur 6	18 ans	22 ans	2 ans	77kg	105kg	28	1.78m	1.80m	24,36	32,40
Lutteur 7	18 ans	23 ans	5 ans	96kg	120kg	24	1.70m	1.72m	33,21	40,67
Lutteur 8	27 ans	32 ans	5 ans	78kg	85 kg	7	1.70m	1.72m	26,98	28,81
Lutteur 9	23 ans	27 ans	4 ans	70kg	75 kg	5	1.67m	1.70m	25,17	25,95
Lutteur10	18 ans	20 ans	2 ans	79kg	90 kg	11	1.78m	1.80m	25	27,77
Lutteur11	25 ans	32 ans	7 ans	75kg	85 kg	10	1.70m	1.75m	27,27	27,77
Lutteur12	17 ans	18 ans	1 an	70kg	75 kg	5	1.67	1.67m	25,17	26,97
Lutteur13	19 ans	22 ans	3 ans	72kg	81kg	9	1.72m	1.75m	24,40	26,47
Lutteur14	23 ans	26 ans	3 ans	76kg	87 kg	11	1.80m	1.80m	23,45	26,85
Lutteur15	24 ans	27 ans	3 ans	71kg	75 kg	4	1.65m	1.68m	26,10	26,59
Lutteur16	17 ans	19 ans	1 an	68kg	70 kg	2	1.65m	1.65m	25	29,27
Moyenne	19,93	23ans	2,87	76,06	85,81	9,75	1,72m	1,73m	25,76	28,60
Ecart-type	± 3,47	±4,70	±1,66	± 7,24	± 13,08	± 7,02	± 0,05	± 0,05	± 2,60	± 3,97

Tableau VII : classification des personnes selon valeurs standard de l'IMC.

		Effectifs				%					
		Ruraux		Urbains		Ruraux		Urbains			
		avant	Après	avant	après	Avant	après	Avant	après		
Indice De masse corporelle	Inferieur à 18,5									Sous -poids	facteurs
	18,5 à25	6	3	6	1	37,5%	18,75%	37,5%	6,25%	Poids idéal	
	25 à 30	9	7	9	12	56,25%	43,75%	56,25%	75%	Surpoids	
	Supérieur à 30	1	6	1	3	6,25%	37,5%	6,25%	18,75%	Obésité	
Total		16	16	16	16	100%	100%	100%	100%		

Tableau VIII : Catégories de poids des lutteurs migrants en ville selon les références de la CEDAO.

	Catégorie des 66kg	Catégorie des 76 kg	Catégorie des 86 kg	Catégorie des 100 kg	Catégorie des plus de 100 kg
Lutteur 1		82 kg			
Lutteur 2		83 kg			
Lutteur 3	70 kg				
Lutteur 4			96 kg		
Lutteur 5	70 kg				
Lutteur 6			95 kg		
Lutteur 7					110 kg
Lutteur 8			90 kg		
Lutteur 9			94 kg		
Lutteur 10					105 kg
Lutteur 11	71 kg				
Lutteur 12			90 kg		
Lutteur 13			95 kg		
Lutteur 14		83 kg			
Lutteur 15					110 kg
Lutteur 16			90 kg		

Tableau IX: Catégorie de poids des lutteurs urbains selon les références de la CEDEAO.

	Catégorie des 66kg	Catégorie des 76 kg	Catégorie des 86 kg	Catégorie des 100 kg	Catégorie des plus de 100 kg
Lutteur 1			87 kg		
Lutteur 2			90 kg		
Lutteur 3			96 kg		
Lutteur 4		82 kg			
Lutteur 5	70 kg				
Lutteur 6					105 kg
Lutteur 7					120 kg
Lutteur 8		85 kg			
Lutteur 9	75 kg				
Lutteur 10			90 kg		
Lutteur 11		85 kg			
Lutteur 12	75 kg				
Lutteur 13		81 kg			
Lutteur 14			87 kg		
Lutteur 15	75 kg				
Lutteur 16	70 kg				

Tableau X : Situation matrimoniale des lutteurs originaires du milieu rurale et des lutteurs natifs du milieu urbains.

	Effectifs		%	
	Ruraux	Urbains	Ruraux	Urbains
Mariés sans enfants	2	1	12,5%	6,25%
Mariés avec enfants	2	1	12,5%	6,25%
Célibataires sans enfants	12	14	75%	85,5%
Célibataires avec enfants	0	0	0	0
Divorcés	0	0	0	0
Veufs	0	0	0	0
Total	16	16	100%	100%

Tableau XI : Niveau d’instruction des lutteurs originaires du milieu rurale et des lutteurs natifs du milieu urbains.

	Effectifs		%	
	Ruraux	Urbains	Ruraux	Urbains
Primaire	2	1	12,5%	6,25%
Moyen	0	0	0	0
Secondaire	0	0	0	0
Universitaire	0	0	0	0
Aucun	13	12	81,25%	75%
Autres	1	3	6,25%	18,75%
Total	16	16	100%	100%

Tableau XII : Situation professionnelle des lutteurs originaires du milieu rural et des lutteurs natifs du milieu urbains

	Effectifs			%		
	Ruraux		Urbains	Ruraux		Urbains
	avant	après		Avant	après	
Lutteur	4	2	1	25%	12,5%	6,25%
Elève	2	0	0	12,5%	0	0
Etudiant	0	0	0	0	0	0
Secteur formel	0	0	0	0	0	0
Secteur informel	10	14	15	62,5%	87,5%	93,75%
Total	16	16	16	100%	100%	100%

Tableau XIII : Palmarès des lutteurs originaires du milieu rural et des lutteurs natifs du milieu urbain.

	Effectifs		%	
	migrants	Urbains	Migrants	Urbains
1 drapeau	2	3	12,5%	18,75%
2 drapeaux	5	3	31,25%	18,75%
3 drapeaux	4	1	25%	6,25%
Aucun drapeau	5	9	31,25%	56,25%
Total	16	16	100%	100%

GLOSSAIRE DE QUELQUES TERMES

- + **Fondé** : Bouille de mil sous forme de granule accompagné souvent de lait caillé.
- + **Sankal** : Brisure de mil qui serve à la préparation du laax.
- + **Laax** : Bouille de mil sous forme de granule se consomme avec du sucre accompagné souvent de lait caillé.
- + **laax neuterie** : bouillie à base de mil et de poudre d'arachide.
- + **Sombi** : Bouillie à base de maïs (mbok) ou de petit mil (dugup) ou de riz (ceeb) avec ou sans lait.
- + **Niordy** : Poudre de mil ou de maïs accompagné de lait simple ou caillé.
- + **Mouhamsa** : Pâte de blé sous forme de granule.
- + **Thiacry** : Granule de mil mélangé avec du lait caillé.
- + **Ndambé** : sauce à base de niébé avec ou sans viande.
- + **Dibi** : viande de mouton ou de chèvre grillée.
- + **Ceeb ou thiéb** : riz.
- + **Cebbu jen** : riz au poisson avec ou sans tomate concentrée et de légumes.
- + **Cebbu yap** : riz à la viande avec ou sans tomate concentrée.
- + **Cebbu kéthiath** : Riz à base de kéthiath (poisson fumé), de Niébé, poisson séché, des crustacés et de légumes.
- + **Been ceen** : plat préparé sur une marmite.
- + **Gnari ceen** : plat préparé sur deux marmites.
- + **Mborokhé** : sauce à base de feuilles de manioc accompagné de riz blanc.
- + **Thiou** : sauce à base de tomate concentrée, d'oignons et de légumes accompagnés de riz blanc.

- ✚ **Soupe kandia(soupe au gombo)** : sauce à base de gombo, d'huile de palme et de crustacés.
- ✚ **Daxine** : Plats à base de pâte d'arachide et de niébé accompagné de riz.
- ✚ **Kaldou** : sauce à tomate farcie accompagnés de riz blanc.
- ✚ **Ceere Bassy** : couscous de mil à base arachide et de niébé.
- ✚ **Ceere Mboum** : couscous de mil à base feuilles de Nebneb (*Acacia nilotica*) ou de Nébéday (*Moringa oleifera*) accompagné de niébé.
- ✚ **Ceéré siim** : couscous de mil accompagné de sauce de tomate concentré.
- ✚ **Neukheur** : couscous à base de choux et d'arachide.
- ✚ **Niélegue**: couscous de mil à base de pâte d'arachide accompagné de poisson séché si pas de poisson frais de la farine des mil de farine de feuille de baobab.
- ✚ **Dabéro** : Bouillie de riz mélangée avec de la poudre d'arachide et accompagné soit de sucre ou de lait.
- ✚ **Kéle** : *Grevia bicolor*. A préparé sous forme de jus
- ✚ **Loro**: *Ficus iteofila*. A préparé sous forme de jus
- ✚ **bouye** : *Adansonia digitata*. A préparé sous forme de jus
- ✚ **Bisap** (*Hibiscus sabdarifa*): jus à base (d'oseille de guinée, thé rose d'Abyssinie).
- ✚ **Karité** : beurre de karité,
- ✚ **Touloucouna** : Huile de massages corporels originaire de la basse Casamance.
- ✚ **Dankh** : fruit sec sahélien.
- ✚ **Ndamaras** (noix d'acajous) : *Anacardium occidentale*.
- ✚ **Sidéme** (*Jujubes*) : *Ziziphus mauritiana*.

- ✚ **Ataya** : Thé à la menthe sénégalais : thé en sachet de 25g, de l'eau, du sucre, menthe ou citronnelle.
- ✚ **Café Touba** : Café local fabriqué à partir des graines de café parfumé avec des clous de girofle.
- ✚ **Kinkiliba** : Infusion locale préparée à partir de feuilles séchées.
- ✚ **Nger** (*Guiera senegalensis*). Infusion locale préparée à partir de feuilles séchées.
- ✚ **Suna** (*Pennisetum glaucum*) : petit mil.
- ✚ **Mbox** (*Zea mays*) : maïs.
- ✚ **Dégué** : pâte d'arachide
- ✚ **Diw tiir** : huile de palme.
- ✚ **Diw nior** : Huile faite à base de crème de lait pure de vache. (Matière grasse animale).
- ✚ **Mbakhal soul** : riz blanc préparé sans huile accompagné de poisson frais, de poisson séché, des légumes et de l'huile de palme.
- ✚ **Mbakhal Saloum** : riz à base de poudre d'arachide, de niébé, de crustacé et de poisson séché.
- ✚ **Domoda** : sauce à base de farine de blé et de concentrée de tomate.
- ✚ **Yassa** : sauce à base d'oignon accompagné de riz blanc.
- ✚ **Mafé** : sauce à base de pâte d'arachide accompagnée de poisson ou de viande.
- ✚ **Couscous nébédaye** : couscous de mil à base de feuilles de nébédaye.
- ✚ **Couscous thiak** : Couscous sans Lalo (poudre de feuilles de baobab).

- ✚ **Fataya** : Beignet à base de farine accompagné de sauce au poisson ou de viande.
- ✚ **Biscremes** : Biscuits chocolaté.
- ✚ **Presséat** : jus à base de fricassée de fruit.
- ✚ **Tampico** : jus à base de fricassée de fruits.

TRAME D'ENTRETIEN

I. Profil et statut du lutteur

- 1) Quand avez-vous commencé à lutter ?.....
- 2) Quel est votre lieu d'origine ?
- 3) Depuis combien de temps habitez-vous en ville?.....
- 4) A quel moment avez-vous pris du poids?.....
- 5) Avez-vous évolué en taille ? quand ?.....
- 6) Comment vous modifiez votre corps ?.....
- 7) Quel est votre palmarès?.....
- 8) Quelle est votre situation matrimoniale ? A telle évoluée ?.....
- 9) Avez-vous fait des études ?.....
- 10) Quelle activité pratiquez-vous en dehors de la lutte ?.....
- 11) Quel est votre programme journalier ?.....

II. Comportement alimentaire du lutteur

- 1) Selon vous quel est votre régime alimentaire quotidien ?.....
- 2) Combien de repas vous consommez dans la journée ? Quand ?.....
- 3) Consommez-vous plats en dehors des principaux repas ?.....
- 4) Quelles sont les boissons que vous consommez habituellement? Quand ?.....
- 5) Qu'est ce que vous mangiez et que vous avez gardez ?.....
- 6) Comment vous mangez ? (en groupe, seul).....
- 7) D'où mangez vous ? (à la maison, restaurant).....
- 8) Selon vous quel est le fondement de votre alimentation ?.....
- 9) Arrive t'il que votre entourage prenne en charge votre alimentation ?.....
- 10) Quels sont vos sentiments et perception par rapport à cette alimentation ?.....
- 11) Vous adaptez vous à ces nouveautés ?.....
- 12) Quel type de lait vous prenez ?(en sachet (poudre) ou frais (liquide).....
- 13) Quels types de viande vous consommez ? D'où les procurez-vous ?.....
- 14) Mangez-vous des conserves ?.....
- 15) Mangez vous des fruits et légumes ?.....
- 16) Comment vous mangez avant le combat ?.....

- 17) Comment vous mangez le jour du combat ?
- 18) Comment vous mangez après le combat ?.....

III. Hygiène de vie du lutteur

- 1) Prenez vous des vitamines? Quel genre ? où les trouvez-vous ?.....
- 2) Prenez vous des alicaments comme médicament pour vous soignez ? Quel genre ?ou les trouvez vous ?.....
- 3) Prenez vous des médicaments? Lesquels ? Ou les trouvez-vous ? Quand les prenez-vous ?.....
- 4) En tant que sportif avez-vous un conseiller alimentaire?.....
- 5) Vous mangez goût ou par simple besoin ?.....
- 6) Où et Comment vous vous soignez ?.....
- 7) Est-ce qu'il ya des aliments que vous ne consommez pas ?.....

IV. Ce guide est destiné aux encadreurs

- 1) Selon vous, qu'est ce que l'alimentation traditionnelle ?.....
- 2) En tant que responsable pensez vous que les lutteurs conservent leurs alimentation traditionnelle ou sont ils vulnérables face aux nouveautés alimentaires?.....
- 3) Quant n'est ils des lutteurs natifs de Dakar ?.....
- 4) Selon vous, est-ce que l'alimentation traditionnelle permettait de gagner du poids en une saison ?.....
- 5) Selon vous, comment les anciens s'y prenez ?.....
- 6) Qu'est-ce qui explique selon vous, les modifications rapides de poids chez les jeunes lutteurs ?.....
- 7) Aidez vous les jeunes à améliorer leur alimentation ? (Conseil, finance)...
- 8) Selon vous, est- ce que les lutteurs prennent des suppléments ou additifs, pourquoi et qui les leur en procurent ?.....
- 9) Est-ce que les lutteurs ont des conseillers en nutrition ?.....