

REPUBLIQUE DU SENEGAL



UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI

MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE



UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (UCAD)



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

MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET
DU SPORT (S.T.A.P.S)

THEME

**Les pratiques et représentations de la consommation
alimentaire chez les lutteurs à Dakar.**

Enquête Anthropologique

PRESENTE PAR :

M. Athanase Demba NDIONE

SOUS LA CO- DIRECTION DE :

M. Dibril SECK

Docteur en Biomécanique et
Physiologie de la performance

Mme Chevé Aicardi Dominique

Docteur en Anthropologie
biologique

à l'Université de la Méditerranée

ANNEE UNIVERSITAIRE 2010-2011

DEDICACES

Je dédie ce mémoire :

- ✚ A mes parents qui se sont investis corps et âme pour la réussite de mes études, il s'agit de mon papa Joachim Ndione et de ma maman Jeanne Pouye que le Seigneur les bénisse, leur prête vie et une santé de fer ;
- ✚ A ma sœur et aînée de la famille Sr Patricia du Calvaire NDIONE qui m'a soutenu spirituellement, moralement depuis le début de la formation ; le Seigneur la lui revaudra ;
- ✚ A tous mes frères et sœurs qui m'ont soutenu de prêt ou de loin pour ma réussite.
- ✚ A mes co-directeurs de mémoire M. DJIBRIL SECK ET Mme DOMINIQUE CHEVE qui m'ont appris à travailler avec rigueur, finesse et soin.

REMERCIEMENTS

Je remercie,

- ✚ Dieu le tout puissant et le miséricordieux qui m'a donné la force et le courage de mener à bien ce modeste travail ;
- ✚ Jésus Christ son prophète qui est le fondement de notre foi ;
- ✚ Mes parents qui nous ont aimés et mis dans des conditions de pouvoir réussir notre avenir. Merci pour l'effort que vous avez consenti pour notre éducation.
- ✚ Je remercie également mes frères et sœurs qui ont beaucoup fait pour la réussite de mes études tant du côté moral, matériel que financier, notamment : Sœur Patricia Ndione, Frédéric Ndione, Célestine Ndione, Abraham Ndione, Joséphine Ndione, Eric Joseph Ndione, Millia Marie Ndione, Rose Anna Dione, Viviane Dione.
- ✚ Merci également à papa René Adama Ndione et famille
- ✚ Je remercie également mon directeur Mr Djibril SECK et ma co-directrice Mme Dominique CHEVE qui ont dirigé ce travail avec rigueur et promptitude ;
- ✚ Les enseignants qui nous ont encadrés depuis le cycle primaire en passant par le moyen secondaire et supérieur.
- ✚ Mes collègues professeurs qui sont au collège Anne Marie Javouhey qui m'ont intégré dans le domaine de l'enseignement : Mr Clément Ndione Mr Clément Mendy, Mr Christian Mendy ;
- ✚ Tout le corps professoral de l'INSEPS ainsi que L'administration notamment : Anastasie Thiaw, Grégoire Diatta, , Djibril Sène, Tata Marie la secrétaire, Mbargou Faye ;
- ✚ Mes camarades de l'INSEPS qui ont facilité ma socialisation à l'université à savoir : Jean Toupane, Kader Cisse, Mamour Ndiaye, Sylvain Boissy, Mamadou Diouf, Bamba Diouf, Georges Diémé, Ibrahima Aw Sow, Pierre Sagna
- ✚ Mes camarades et amis d'enfance avec qui j'ai partagé des moments inoubliables : Alexandre Ndione, Lucien V. Ndione, Gabriel J Marc Ndione, Camille B. Ndione, Jean P. Ndione, Emmanuel Ndione, Joseph B Thiaw.
- ✚ L'amicale des étudiants et élèves de Grand Thialy ;
- ✚ Tous les lutteurs qui ont participé à la réussite de ce projet d'étude ;
- ✚ Tous les dirigeants de l'écurie Fass Benno intégration

SOMMAIRE

DEDICACES

REMERCIEMENTS

RESUME

INTRODUCTION.....1

PROBLEMATIQUE.....5

I REVUE DE LITTERATURE.....8

I.1. Définition des concepts.....8

I.1.1 Le concept de corps.....8

I.2 La construction corporelle du sportif.....8

I.3. La qualité de l'entraînement.....9

I.3.1 La nutrition du sportif.....9

I.3.2 Les dépenses énergétiques chez le pratiquant de sports de force.....10

I.3.3 Les besoins en protéines chez les sportifs de force.....10

I.3.4 Les rations le jour de la compétition.....10

I.3.4.1 Le dernier repas avant la compétition.....10

I.3.4.2 Le régime pendant la compétition.....11

I.3.4.3 Le régime après la compétition.....12

I.4 Le bol alimentaire des Dakarois.....12

I.4.1 Le petit déjeuner.....13

I.4.2 Le déjeuner à prédominance les plats à base de riz.....13

I.4.3 Au dîner, une occasion de diversification.....14

I.4.3.1 Les plats à base de riz.....14

I.4.3.2 Les plats à base de céréales locales.....	15
I.4.3.3 Les plats à base de pain.....	16
II. MATERIEL ET METHODE.....	18
II.1. Difficultés et biais.....	18
II.2. Matériel.....	19
II.2.1 Mise en place du terrain.....	19
II.2.2. Population d'étude.....	19
II.3. Méthode.....	20
II.3.1. Entretiens semi directifs.....	20
II.3.2. Fiches signalétiques.....	22
III LES RESULTATS ET LA DISCUSSION.....	24
III.1 Le régime alimentaire habituel des lutteurs.....	24
III.1.1 Les aliments consommés habituellement.....	24
III.1.2 Les boissons habituellement consommées par les lutteurs.....	26
III.1.3 Les substituts ou additifs consommés par les lutteurs.....	27
III.2 Le régime alimentaire exceptionnel avant les combats ou pendant....	28
III.2.1 Les aliments consommés et les modifications des aliments.....	28
III.2.2. Boissons consommées avant et le jour du combat.....	30
III.2.3 Les compléments, additifs et alicaments avant ou pendant le combat.....	31
III.3 La préparation mentale et mystique.....	32
III.4 Soins et pratiques spécifiques, images et culte du corps.....	34
III.5. Discussion.....	36
III.5.1. Un corps qui répond à une logique de sportif.....	36

III.5.2. Un corps qui répond à une logique sociale urbaine, celle de la modernité, de la globalisation.....	37
III.5.3. Un corps qui répond à une logique traditionnelle.....	38
III.5.4. Un corps qui répond à des valeurs morales, esthétiques et sociales.....	39
CONCLUSION.....	42
PERSPECTIVES.....	44
BIBIOGRAPHIE	
ANNEXES	

RESUME

RESUME

Notre étude a porté sur les pratiques et représentations de la consommation chez les jeunes lutteurs de Dakar se font de leur corps.

Pour mener à bien cette étude, notre choix a porté sur 14 jeunes lutteurs à Dakar dont l'âge est compris entre 25 et 30 ans et qui sont reconnus comme des lutteurs professionnels. Nous avons ciblé quatre écuries qui sont à Dakar à savoir Fass, Fass Bennoo, Ndakarou, Rock énergie.

Ainsi à l'issue de cette étude nous avons dégagé quatre facteurs qui interviennent dans la construction du corps du lutteur à savoir : l'aspect nutritionnel, mystique, esthétique et sportif.

Concernant le facteur nutritionnel, les lutteurs font un rapport entre l'alimentation et la notion de force et de puissance. La fréquence de leur repas est en rapport avec la charge d'entraînement et la date des combats. Après la signature d'un combat la plupart des lutteurs augmente le nombre et la qualité des repas. Le nombre de repas peut aller jusqu'à 5 voire 6 repas dans la journée. Les repas sont pris soit seul, c'est-à-dire dans les petits restaurants, soit en famille et ils sont préparés le plus souvent par un membre de la famille

Pour certains lutteurs, ce sont les plats d'origine européenne qui leur rendent fort et puissant. En période de préparation de combat ils privilégient les plats à base de pâte comme les spaghettis, le « *mouham's* », le « *Chawarma* », le hamburger. Pour compléter leur ration alimentaire ils utilisent certains produits pharmaceutiques connus sous le terme d'additifs, de la boisson et des fruits.

Cependant il faut noter que, pour d'autres lutteurs, ce sont les plats traditionnels qui rendent le lutteur fort comme par exemple la bouillie de mil, à savoir le « *laax* », le « *fonde* », le « *ngurbaan* » et le couscous. Le jour du combat presque tous prennent un déjeuner à base de céréales comme le « *laax* », bouillie de mil et lait caillé qui est un repas traditionnel très apprécié des travailleurs de force.

La question liée à l'alimentation permet de constater qu'il y a une hybridité dans la consommation des lutteurs qui allient les plats traditionnels et modernes.

Dans cette étude ressort également la question de la façon dont les lutteurs prennent en charge leur corps, au plan de la santé notamment, et il faut noter qu'il y a deux manières : soit traditionnelle soit moderne. Donc ils fréquentent et partent tantôt à l'hôpital, tantôt chez le marabout ou utilisent des plantes à vertu curative.

Il faut aussi noter le facteur mystique qui intervient dans la préparation mentale du lutteur. Les amulettes jouent un rôle de protection, de renforcement et de rassurance pour le lutteur. Ils pensent que les gris-gris les protègent contre les mauvais esprits et la mauvaise langue. Un lutteur suggère que le mystique compte pour 10% du rituel. Pour d'autres les gris-gris les rassurent. Incontestablement cette part mystique participe à la construction du corps du lutteur.

L'aspect esthétique enfin est en rapport avec l'aspect sportif du lutteur. Pour nos acteurs de la lutte, un corps beau c'est un corps qui est bien entraîné, avec une bonne musculature. C'est le corps qui est physiquement prêt. Un des lutteurs compare le corps à celui d'un athlète.

INTRODUCTION

INTRODUCTION

La lutte sénégalaise n'est pas seulement un sport de combat, elle est l'art de faire passer les émotions, les actions dans l'âme du spectateur par l'expression vraie des mouvements, des gestes, du corps et de la culture. Elle fait partie des sports individuels dont la pratique draine aujourd'hui un monde pléthorique, déchaîne des passions et est exploitée à des fins commerciales. A la fois pratique artistique et sportive la lutte se pratique spontanément chez les enfants. Aujourd'hui cette discipline est devenue un « *phénomène social total* » terme emprunté à Mauss (1960), expression reprise par Chevé, Barthelemy et Seck (2010) qui suscite de nombreuses interrogations. Que l'on soit européen, africain ou asiatique, cette pratique corporelle est visible, bien qu'elle revête des formes diff erentes en fonction des cultures. Dans la société sénégalaise, la lutte revêt un caractère prestigieux. Cette pratique corporelle, sportive et culturelle est un véritable patrimoine qui est pratiqué dans toutes les ethnies sénégalaises à savoir les *Sereers*, les Diolas, les « *L bous* » les *Wolof*, etc.

Auparavant lutter était une occasion de faire la fête, dans les villages, après les moissons. Cette activité est avant tout, un sport de combat 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 village ou de contr e, un important capital social. L'évolution de la lutte comme de sa forme au Sénégal a été étudiée par Ousseynou Faye (2002 : 309 – 340), un article synthétique largement nourri par les mémoires de l'INSEPS sur la lutte notamment (Abdou Badji, Sitor Ndour, Awa Sarr, Ithiar Bidiar) mais aussi par des données d'observation et de presse, qui montrent que cette pratique s'est largement modifiée de 1800 à 2000, non seulement dans les façons d'organiser les compétitions sportives, mais également dans ses modalités (modernisation, moralisation, prises en compte pédagogiques, de spécificités ethnoculturelles, etc.).

Cette activité de lutte libre sans frappe (*mbapatt*) s'est assujettie à de nouvelles règles pour donner naissance à d'autres formes de compétition sportive après 1914, notamment à Dakar (le « lamb », Faye, 2002 : 317) ainsi donc qu'à une autre forme de lutte appelée lutte libre avec frappe (*b re door* en langue wolof). Ce n'est rien d'autre que la lutte simple associée à des coups de poing. Elle devient alors un sport de préhension et de percussion en même temps, aujourd'hui sous l'égide du CNG qui impose des règles alors que les promoteurs imposent la loi de l'argent.

La complexité du phénomène tient alors aujourd'hui à plusieurs facteurs, les aspects mystiques, nutritionnels et traditionnels liés à la construction corporelle du lutteur sont déterminants dans la pratique de cette discipline.

La lutte demande une préparation corporelle qui peut commencer depuis la naissance. Le corps du lutteur subit des transformations à l'aide des techniques traditionnelles, culturelles et de son régime alimentaire comme de son régime de vie. Le lutteur apporte des modifications sur son alimentation pour satisfaire les besoins énergétiques de son organisme.

Ainsi le corps du lutteur est aujourd'hui devenu un outil, un support qui permet une affirmation de son identité, un potentiel de richesse que les jeunes gens de Dakar exploitent. Ce corps est l'objet d'un investissement, dans une société urbaine où les transitions démographiques et le manque de ressource créent des difficultés de vie. Pour émerger dans ce milieu, chaque lutteur a recours à des techniques corporelles visant l'amélioration de sa performance physique. Cette situation pousse certains lutteurs à aller faire leur préparation physique à l'étranger sans pour autant négliger la préparation mystique.

PROBLEMATIQUE

PROBLEMATIQUE

Le but recherché dans notre étude, qui s'apparente aux études d'anthropologie bio-culturelle, n'est nullement de résoudre les problèmes liés à la lutte sénégalaise. Notre choix a porté sur l'étude de la construction corporelle du lutteur et plus précisément dans le domaine de l'alimentation et des pratiques mystiques traditionnelles. En effet, si l'on suppose qu'un corps se construit, qu'il est le fruit d'une conjugaison entre l'état et les pratiques dans les aspects bio-physiologiques et socio-culturels, nous pouvons considérer que la nutrition, les modes alimentaires, les entraînements et les préparations mentales et mystiques construisent les corps des lutteurs, au moins autant que sa constitution ou les événements de son existence.

Au fond, le corps du lutteur est spécifique et se demander ce qui le constitue, en dehors des facteurs génétiques, dès lors que sa pratique tient à l'exercice corporel permanent, permettra de mieux comprendre ce que cette pratique de la lutte, complexe, induit, détermine, permet.

Pour mieux comprendre les liens qui existent entre la consommation des lutteurs et leur notion d'énergie et de puissance corporelle nous pouvons nous poser les questions à savoir :

- Est-ce que la consommation (nutrition, alimentation et additifs de tous ordres) du lutteur est spécifique par rapport à celle du jeune dakarais ?
- Ensuite si oui quelle est cette spécificité et pourquoi ?
- En outre est ce que le corps du lutteur est un corps idéal (l'idéal d'un homme en bonne santé, représentant un idéal esthétique ou autre) et qu'est ce que cela signifie ?

Pour apporter des éléments de réponses à ces interrogations, notre étude va porter sur trois grands thèmes : l'alimentation du lutteur, les substituts et additifs alimentaires dans la consommation, la préparation mentale et mystique du lutteur, parce que celle-ci est déterminante dans les représentations et les mentalités collectives, attestée tant par l'opinion commune que par les discours des lutteurs eux-mêmes (C. B. Faye, M. Tine, mémoires INSEPS, 2010 ; ou encore propos recueillis dans la presse spécialisée dakaraise) .

Pour atteindre ces objectifs, notre travail, après une introduction posant la problématique que nous venons de voir, sera présenté comme suit :

D'abord nous ferons une synthèse dans une première partie de la revue de la littérature, dans laquelle il s'agira de préciser les concepts de corps du sportif et celui de la

construction corporelle. La relation qui existe entre l'alimentation et la construction corporelle du sportif, le régime de vie et l'édification du corps.

Puis dans une deuxième partie nous définirons le matériel, la méthode et les concepts mis en œuvre dans ce mémoire.

Enfin dans une troisième partie nous procéderons à une analyse de nos données avant de passer à une discussion des résultats de nos enquêtes. La conclusion proposera quelques perspectives.

LA REVUE DE LITTERATURE

I LA REVUE DE LITTERATURE

I.1 Définition des concepts

I.1.1 Le concept de corps

Les études des sciences humaines et sociales sur le corps sont aujourd'hui très nombreuses et nous ne saurions nous y référer en prétendant à l'exhaustivité. Pour autant, les travaux des anthropologues et des sociologues sur cet objet qu'est le corps mettent largement en évidence la « fabrique du corps » par la société Andrieu, Boëtsch, Chevé, (2011) ; Queval, (2008)

Selon David Le Breton dans Sociologie du corps, (1997) : « le corps est une matière d'identité au plan individuel et collectif, il est l'espace qui se donne à voir et à lire à l'appréciation des autres. C'est par lui que nous sommes nommés, reconnus, identifiés à une appartenance sociale. La peau enclot le corps, les limites de soi, elle établit la frontière entre le dedans et le dehors de la manière vivante, poreuse, car elle est aussi ouverture au monde, mémoire vive. Elle enveloppe et incarne la personne en la distinguant des autres, ou en la reliant à eux, selon les signes utilisés. Le corps est la souche identitaire de l'homme, le lieu et le temps où le monde prend chair ».

Anthropologues, ethnologues et tout chercheur qui s'intéressent au développement de la corporéité s'unissent pour élucider cette tâche. Ainsi ils considèrent le corps comme un objet-sujet qui est construit et perçu différemment d'une société à une autre. Le corps varie aussi selon l'activité corporelle et/ou de travail, ou la discipline. Ce qui va alors et dans les discours scientifiques ultérieurs, donner naissance à la notion de « corps sportif ». Donc qu'est ce qu'un corps sportif ?

I.1.2 La construction corporelle du sportif

« La fabrication des corps sportifs a été historiquement d'essence collective, lorsqu'il s'est agi, en particulier aux XIX et XX siècles en Europe, d'une part d'inclure le sport et/ou les gymnastiques dans les préparations militaires et de faire du militaire le cadre structurel du développement du sport, d'autre part d'introduire progressivement l'éducation physique et sportive dans le système scolaire, les deux étant en partie corrélés. » écrit Isabelle Queval (2008 : 175).

L'objet de ce mémoire n'est pas de montrer que cette fabrication a suivi un autre ou le même développement au Sénégal, mais force est de constater que cette « fabrication » du corps sportif est réelle.

I.2 La qualité de l'entraînement

Jour après jour, semaine après semaine l'entraînement constitue un stress bénéfique puisqu'il améliore le potentiel énergétique de l'organisme, la tolérance à l'effort et la performance. Tout entraînement est basé sur le principe de la progressivité. Selon ce principe il faut progressivement augmenter la charge d'entraînement pour permettre à l'organisme de s'adapter à l'intensité croissante du stimulus et pour améliorer au maximum la condition physique. La réponse à l'entraînement doit être interprétée comme une adaptation de l'organisme au stress, dont le stimulus est l'entraînement. Si la charge de l'entraînement est maintenue constante, elle constitue plus un stimulus suffisant pour déclencher une adaptation supplémentaire. Il est donc impératif d'augmenter progressivement la charge d'entraînement pour améliorer la performance.

I.3 La nutrition du sportif

La répétition de l'entraînement et des compétitions entraîne une très forte sollicitation de l'organisme. Si les sportifs consacrent beaucoup de temps et d'effort à perfectionner leurs gestes, leur condition physique, ils ne doivent pas pour autant négliger d'autres facteurs qui influent sur la performance, comme le sommeil et les aspects nutritionnels. Une mauvaise nutrition peut affecter la performance. Cependant nous pouvons nous poser la question de savoir quelles sont les substances nutritives qui peuvent se trouver dans la nutrition du sportif ?

➤ Les substances nutritives

La nourriture est constituée de nombreux éléments. Ces éléments qui sont essentiels au fonctionnement du corps sont appelés des substances nutritives selon. Les substances nutritives ont différents emplois, quoiqu'elles puissent travailler ensemble ou aient besoin de la présence d'autres pour travailler correctement. Nous avons : les protéines, les hydrates de carbone, les graisses, les vitamines, les minéraux, l'eau, et les fibres.

I.3.1 Les dépenses énergétiques chez le pratiquant de sports de force

D'après Bigard et Yannick (2007) dans la nutrition du sportif chez l'athlète de force, l'entraînement se traduit par une augmentation des dépenses énergétiques quotidiennes. On peut cependant poser l'hypothèse que pour ce type de d'exercice, l'augmentation de la dépense énergétique est essentiellement liée au coût en énergie de l'augmentation de la masse musculaire et des conséquences trophiques propres aux exercices en force. Il existe une forte relation entre l'importance de la masse maigre et les dépenses énergétiques au repos ; ainsi, l'impact de ce type d'entraînement sur les dépenses énergétiques pourrait aussi relever d'une stimulation du métabolisme énergétique de repos.

Ainsi la lutte étant une combinaison d'actions rapides et explosives demande des qualités de forces d'où la nécessité de procurer au corps un apport suffisant en énergie.

I.3.2 Les besoins en protéines chez les sportifs de force

La simple observation des pratiques permet de constater que la pratique régulière d'exercices de force, conduit à une augmentation de la masse musculaire et des performances du muscle. Les pratiquants réguliers de ces sports de force (sports de combat, arts martiaux, culturistes, haltérophilie), consomment d'importantes quantités de composés azotés (protéines totales, hydrolysats de protéines, mélange d'acides aminés) selon Bigard et Yannick (2007). Ils admettent sans réserve que l'apport en excès de protéines alimentaires ou d'acides aminés est un facteur favorable au développement de la masse musculaire et à l'amélioration de la performance du muscle. La principale raison expliquant cette pratique diététique est la recherche d'une hypertrophie musculaire, dont le but est d'augmenter la force et la puissance, clef du succès dans ces genres de sport explique Folli (1999 : 97).

L'étude du comportement alimentaire du lutteur le jour du combat peut mettre en évidence trois périodes.

I.3.3 Les rations le jour de la compétition

I.3.3.1 Le dernier repas avant la compétition :

Quel que soit le sport envisagé, sport exigeant un effort de longue et de courte durée, une règle est essentielle, et doit toujours être observée : il faut toujours respecter le délai de 3 heures minimum et 4 heures semblent préférables, entre l'heure du dernier repas et le début de la compétition. En effet, la digestion induit une hyper-vascularisation splanchnique qui gêne

de façon importante l'effort musculaire qui exige, lui, une intense vascularisation musculaire et cérébrale. Ce repas devra être digeste et relativement copieux. D'après Rampal, Desouza et Marconnet (1990) « si la compétition a lieu le matin vers 10 heures, cela oblige le sujet à se lever tôt pour absorber ce repas. Si la compétition a lieu l'après-midi, le petit déjeuner sera léger et le déjeuner sera pris de bonne heure afin de respecter cet intervalle important de 3-4 heures »(P.655). Le dernier repas doit être constitué essentiellement de glucides lents (tubercules : manioc, igname, pomme de terre, patate douce ; céréales : maïs, mil, sorgho, riz, blé...) associés à une hydratation importante. Folli (1999) recommande 500ml de liquide (eau, jus de fruit, boissons d'effort) 2 heures avant le début de l'activité physique. Ce repas doit contenir 200 à 500kcal et consister essentiellement en glucides et en aliments rapidement assimilables. Diakhaté Sékou (1999 : 14) « préconise l'apport de 20g de glucides toutes les quarts ou demi-heures sous forme de liquides divers, de fruits secs, ou une préparation spéciale ».

Par temps chaud, il faudra conseiller au sujet d'alléger le repas pris avant la compétition et de respecter un intervalle encore plus important, car la digestion est perturbée par l'effort et la chaleur.

I.3.3.2 Le régime pendant la compétition

Lorsque la compétition dure plus d'une heure, le glycogène musculaire qui assure par son oxydation l'approvisionnement en énergie, baisse et lorsque le glycogène du muscle est épuisé, le glucose du sang est utilisé comme carburant pour le travail musculaire ; la chute de la glycémie, si elle se produit, entraîne des perturbations au niveau du système nerveux central dont le seul carburant possible est le sucre selon Rampal et al (1990). Il faut donc conseiller au sportif de prendre toutes les 30 minutes un sucre rapidement assimilable (glucose ou fructose). Les aliments de type « laits concentrés » sont également très riches en énergie sous un volume réduit. Ils sont à conseiller aux cyclistes, mais sont à déconseiller aux coureurs à pied, car ils nécessitent un travail digestif plus important et peuvent être à l'origine chez ceux-ci de troubles digestifs. Dans le cadre des sports de combat dans lequel s'inscrit la lutte il est conseillé de prendre ou d'ingérer quelque chose sous forme de boisson ou de fruits sucrés, Diakhaté (1999).

I.3.3.3 Le régime après la compétition

Souvent, après la compétition, l'athlète cède à la tentation d'une fête alimentaire, classique troisième mi-temps du sportif. Parfois, cependant, il veut récupérer au plus vite ses possibilités. Que lui conseiller alors ? D'après Rampal, Desouza et Marconnet (1990) il faut chercher à compenser la perte en eau, en sels minéraux (sodium, potassium), à reconstituer le stock glycogénique, dont la consommation a été proportionnelle à l'intensité du travail et le stock vitaminique, en particulier de la vitamine C, B6 et B12. Il faut savoir que la fatigue entraîne une modification du pH sanguin dans le sens de l'acidose ; c'est ce qui justifie l'apport, après la compétition, d'eaux gazeuses ou bicarbonées, de lait, de fruits et de jus de fruits. Cette recherche d'alcalinisation justifie le fait d'éviter, dans les suites immédiates de la compétition, les protéines de la viande ou du poisson. Ces aliments seront évités également car leur apport augmenterait encore le taux sanguin d'ammoniaque et d'urée, qui sont à des taux élevés dans les 36 heures qui suivent un effort musculaire important. Enfin, l'appétit le soir et le lendemain de l'épreuve est en règle générale diminué, de sorte que ce n'est que le surlendemain qu'une ration hypercalorique sera proposée à l'athlète.

I.4 Le bol alimentaire des Dakarais

Le Sénégal depuis la dévaluation du franc CFA ne cesse de rencontrer des transformations dans son style de vie alimentaire. Dans la plus part des ménages des efforts sont effectués pour améliorer le bol alimentaire Ndoye (2001) et Bricas (2008). Aujourd'hui les difficultés à vouloir améliorer le régime alimentaire persistent avec l'avènement de l'augmentation des premières denrées de nécessités. Ces événements ont entraîné dans certaines familles démunies, une diminution du nombre de repas, un changement de la qualité des repas d'où le recours à des restaurations de rue et de nouvelles pratiques sociales qui viennent heurter les valeurs véhiculées dans le passé. Dans le système alimentaire sénégalais se trouve le style Dakarais.

D'après Ndoye (2001) « on appelle style alimentaire, une représentation de l'alimentation au sein d'un groupe qui prend en compte à la fois les aliments consommés, les pratiques d'acquisition, de transformation et de préparation culinaire, les modalités de prise des repas ainsi que les représentations et symboles associés aux aliments et aux pratiques » (P.05). Le bol alimentaire des dakarais varie en fonction du niveau de vie c'est-à-dire du pouvoir financier de chaque famille.

Ainsi on trouve habituellement trois repas dans les familles aisées et deux chez les familles démunies. On a le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner chez les familles plus aisées ou riches.

I.4.1 Le petit déjeuner

Au petit-déjeuner, le *Nescafé* (café soluble), le *café touba* et le *kinkéliba* constituent les trois produits dominants au sein des ménages. Le *Nescafé* est un produit de fabrication industrielle cependant le *café touba* est local. Ils sont souvent accompagnés de lait (en poudre, liquide ou concentré). Le *kinkéliba* est constitué de feuilles séchées bouillies dans de l'eau et consommé sous forme de thé (tisane ou infusion). En dehors de ces trois produits, la bouillie de mil (*fonde*) ou le reste du dîner de la veille peuvent aussi être consommés au petit-déjeuner. Le petit-déjeuner peut se prendre de façon soit collective soit individuelle. Ces deux pratiques sont déterminées par le mode d'achat des ingrédients et de préparation du petit-déjeuner.

Selon le document de Ndoye (2001) portant sur le style de vie alimentaire des Dakarais « 54% des ménages la population consomment du Nescafé (café soluble accompagné de pain), 54 % du kinkéliba (sorte d'infusion locale préparée à partir de feuilles séchées), 7 % du lait simple, 6 % du café touba (café local fabriqué à partir des graines de café parfumé avec des clous de girofle), le reste du dîner 3 % et enfin les bouillies (*fondé, laax*) enregistrent les plus faibles taux, moins de 2 %. La consommation de café local représente 6 %, les céréales sont quasi inexistantes au sein des ménages au petit-déjeuner, elles sont présentes dans moins de 2 % des foyers enquêtés. Le pain constitue la base du petit-déjeuner et son utilisation est une pratique très courante » (p.15, 16).

I.4.2 Le déjeuner à prédominance les plats à base de riz

Les plats du midi sont pour la plupart à base de riz et se présentent sous deux formes : les plats avec sauces appelés en wolof « *ñari cin* » et les plats sans sauce parmi lesquels le plat national, le *ceebu jën* Ndoye (2001).

Les *ñari cin* ou plats à sauce sont toujours accompagnés de riz blanc simple cuit dans de l'eau. Les différentes sauces qui donnent leur nom au plat sont toujours à base de poisson ou de viande, il s'agit du : yassa, mafé, supukànj, domoda, thiou, thiou *jën*, thiou yaap, *ceebu jën*, *ceebu keccax*, *suluxu*.

Les autres plats à base de riz sont préparés dans une seule marmite d'où la dénomination de « *been cin* ». On dénombre : le *ceebu jën*, – le *ceebu yaap*, *ceebu keccax* *ceebu jën bu xoonx*,

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée au Sénégal. Il constitue le moment de consommation le plus ouvert contrairement au dîner plus intime. La maîtresse de maison est obligée de préparer ce repas avec un grand soin afin de préserver la dignité, la bonne image de la famille. Selon Bricas (2008) 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. Jusqu'à une période récente où il cède parfois la place à des variantes toujours à base de riz, le *ceebu jën* est consommé le midi par pratiquement tous les Dakarais. Ndoye (2001) soutient que « la base de ce repas est presque identique dans toutes les familles, le riz est en majorité préparé à midi, il est identifié en moyenne dans 92 % des ménages, interrogés. Le *ceebu jën* (riz au poisson) qui constitue le plat national sénégalais est consommé en moyenne dans 43 % des ménages de l'échantillon, 9% des ménages ont préparé du riz à la viande et 8 % du riz au poisson fumé. Les plats à sauce ont été identifiés dans 29 % des cas en moyenne. Les nouveaux plats intégrés dans la consommation de midi (*daxin*, *mbaxal*) représentent 3 %, les céréales locales moins de 1 % et les autres plats dont la base n'a pas été identifiée 5 %, dans 2 % des cas il n'y a pas eu de réponse ». Malgré une base commune, des différences s'observent sur la qualité des plats préparés.

I.4.3 Au dîner, une occasion de diversification

Les plats du soir peuvent être classés en trois sous-groupes :

- les plats à base de riz ;
- les plats à base de céréales locales (mil, maïs) et de légumineuse (niébé, haricot local) ;
- les plats à base de pâtes ou de pain

I.4.3.1 Les plats à base de riz

Les principaux plats à base de riz consommés le soir au sein des ménages se présentent sous forme de bouillie et sont assez épais. Ce sont : le *mbaxal* le *daxin sombi*.

En dehors de ces plats de riz préparés spécifiquement pour le soir, le repas peut être constitué par des prélèvements sur les repas de midi qui sont pour l'essentiel des plats à base de riz (*yassa*, *mafe*, *domoda*, *ceebu jën*...). De nombreux ménages ne préparent plus qu'un seul repas dans la journée, celui de midi, ce qui explique l'importance des prélèvements. Cette

pratique, traditionnellement appelée « *gobar jaasi* » est généralement désavouée ; si elle se développe, c'est en raison des difficultés économiques.

En effet d'après les études effectuées Ndoye (2001) sur le style de vie alimentaire des dakarois, les plats à base de riz ont été identifiés dans 48 % des ménages, il s'agit pour l'essentiel des plats comme le *daxin*, le *mbaxal*. Les prélèvements sur le repas de midi constituent une grosse part de la consommation du soir (18 %), autrement dit près de la moitié de la consommation de riz le soir provient de la préparation de midi.

I.4.3.2 Les plats à base de céréales locales

Les différents plats à base de mil consommés peuvent être classés en deux catégories : le couscous accompagné d'une sauce et les bouillies. Le couscous ou *cere* en wolof est préparé à partir de la farine de mil transformée en granulés (le mil est mélangé avec un peu de maïs ou du riz avant la mouture pour améliorer la couleur de la farine). Le produit obtenu est ensuite cuit plusieurs fois à la vapeur (3 à 4 étapes). A la dernière étape, il est mélangé avec de la poudre de feuilles de baobab ou « *lalo* » pour le rendre plus gluant et plus digeste. Le couscous peut avoir un goût « fermenté » très prononcé, comme l'apprécient bien les ethnies wolof et *Sereer*. Le couscous non-fermenté « *janj* » est par contre davantage consommé par les ethnies peul et toucouleur. Quel que soit le type de couscous (fermenté, non fermenté), il est toujours associé à une sauce à base de poisson frais, de poisson fumé ou viande et des légumes. Les différentes sauces qui accompagnent le couscous sont : le *siim*– le *baase* le *mbuum baase salte*

En dehors du couscous, les plats à base de céréales locales généralement consommés au sein des ménages sont des bouillies : le *fonde* le *laax* le *caakry* le *ngalax*.

Les plats à base de céréales locales ont été identifiés en moyenne dans 21 % des ménages Ndoye (2001).

D'après l'étude de Bricas et Sauvinet (1989), ils ont connu une légère baisse car ils se situaient à 29% de la consommation du soir. La consommation des autres céréales locales (maïs, fonio) est quasi inexistante au sein des ménages dakarois. La présence du maïs dans la consommation tient à son mélange avec le mil dans la préparation du couscous pour lui donner une belle couleur.

I.4.3.3 Les plats à base de pain

Ils sont généralement appelés « *plats européens* » ou « *ñamu tubaab* » et sont toujours consommés avec du pain. Les plats à base de pain sont préparés avec du poisson ou de la viande accompagnés soit de légumes (salade, haricot vert, oignon, haricot local (niébé), de frites ou de pâtes.

MATERIEL ET METHODE

II. MATERIEL ET METHODE

Pour la réalisation de cette étude anthropologique sur les pratiques et représentations de la consommation chez les jeunes lutteurs à Dakar, le choix de notre population n'a pas été fait au hasard. Il a porté sur les lutteurs professionnels dans l'arène sénégalaise.

Pour mieux entreprendre les enquêtes, nous avons jugé nécessaire de consulter certains ouvrages comme celui d'Olivier De Sardan (La Politique du terrain, ou La Rigueur du qualitatif, 2008, sur la production des données en anthropologie) et celui de Stéphane Beaud et Florence Weber (2003) dans le cadre d'une enquête semi directive. Cette méthode qualitative repose sur la production de données à partir de la détermination d'un terrain et d'un questionnement élaboré en fonction du sujet et d'hypothèses d'étude. Nous avons donc procédé à des entretiens, sur la base d'une trame d'entretien élaborée avec nos enseignants co-encadrant ce travail. Cette méthode sera précisée ci-dessous (Cf II 3).

Il s'agit d'objectiver la subjectivité des acteurs, afin de rendre compte et de mieux comprendre le réel et les représentations s'y rapportant. Pour De Sardan, comme pour nos enseignants-encadrant, la « quête de rigueur » ne saurait être forcément liée au quantitatif, mais est une condition *sine qua non* de scientificité. .

II.1. Difficultés et biais :

Pendant les enquêtes, nous avons rencontré plusieurs problèmes liés à l'accès au terrain d'accueil. Il y a eu un sentiment de méfiance, voire parfois de rejet, de la part de la population sur place, parfois, en l'occurrence les encadreurs et les lutteurs. Ce comportement s'explique peut être par le milieu spécifique de la lutte, assez fermé et dans l'optique de préserver leur secret.

Une fois introduit dans le milieu par une lettre d'accréditation ou demande d'accès, il s'est ensuite posé un problème pour fixer des rendez vous avec les lutteurs. La plupart des rendez vous ont été raté, donc il était très difficile de rencontrer les lutteurs pendant les heures d'entraînement. A la fin des entraînements les lutteurs très fatigués étaient pressés de rentrer pour récupérer. Il fallait être patient et tenace pour pouvoir rencontrer certains d'entre eux.

Au-delà de ces difficultés liées à la nature de cette activité et de ce milieu, il faut noter que parmi les lutteurs interrogés ceux qui luttaient à un niveau supérieur étaient d'accès

difficile. Ils étaient plus difficilement abordables. Les rares lutteurs de haut niveau qui ont fait partie de la population d'étude répondaient d'une manière brève aux questions posées.

On a remarqué qu'à la première rencontre les lutteurs nous confondaient avec un journaliste qui était en quête d'informations. Pour ne pas dévoiler leurs secrets ils préféraient se méfier. Mais il fallut des explications claires avec l'appui de la carte d'étudiant et de la demande d'accès pour qu'ils puissent adhérer à ce protocole d'enquête et d'entretien.

II.2. Matériel :

II.2.1. Mise en place du terrain

Pendant nos enquêtes nous avons utilisé tous les moyens possibles pour recueillir les réponses aux questions posées qui soient en adéquation à nos attentes. Pour mieux faire comprendre certaines questions nous avons pris exemple sur des lutteurs très connus et qui occupent un titre important dans l'arène sénégalaise. Les lutteurs sont très enthousiastes à l'idée d'être interviewés pour certains, mais ils ne répondent pas facilement aux questions relatives à notre objet d'étude. Il a fallu une grande patience pour prendre les informations qui puissent répondre à nos interrogations.

Parmi les écuries visitées nous avons : Fass Benno qui 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. Aujourd'hui les lutteurs de Benno s'entraînent à l'école Manguier 2 dans le quartier Fass.

On a eu aussi à visiter l'écurie Ndakaru qui s'entraîne à l'école Médina 5 dans le quartier « Gueule Tapé » situé aux alentours de « Dakar Plateau ».

Il y a eu aussi l'écurie Rock énergie qui se situe dans la Banlieue Dakaroise, dans les « Parcelles Assainies » et la majeure partie des lutteurs habite dans la localité. Ces quatre écuries ont été ciblées pour notre thème d'étude.

II.2.2. Population d'étude :

Notre étude a donc porté sur les lutteurs appartenant à des écuries différentes parmi lesquelles : Fass Bennoo, Ndakaru, Fass, Rock Energie.

Le choix de ces écuries se justifie par leur proximité et leur accessibilité. Concernant particulièrement l'écurie Fass Benno, nous en sommes en même temps acteur, puisque nous collaborons à l'entraînement sportif dans l'enceinte, ce qui a rendu l'accès facile et a facilité également les relations et l'imprégnation, donc l'observation participante, importante pour les études anthropologiques de ce type puisque cette observation et cette présence permet un rapport tacite, informel, mais précieux.

Nous avons choisi 14 lutteurs avec lesquels ont été effectués des entretiens semi directifs, avec une fiche signalétique. Ce sont des lutteurs professionnels c'est-à-dire qui sont reconnus par le CNGL (comité national de gestion de la lutte) et qui ont lutté une fois en lutte avec frappe.

On a ainsi pris la peine d'avoir une maîtrise quasi parfaite des questions avant de les soumettre à nos enquêtés. Nous avons posé les mêmes questions à tous nos interlocuteurs avec le maximum de rigueur. Les lutteurs nous ont accueillis dans leur cadre d'évolution : maison, écurie ou salle de musculation avant ou après les séances d'entraînement.

Parmi ces lutteurs il y en a un dont on a assuré le suivi pour mieux approfondir notre recherche. Ce suivi s'est fait pendant deux jours, la veille du combat et le jour de celui-ci. Le protocole de suivi a eu lieu avec l'accord du lutteur. Pendant le suivi, nous avons pris des photos pour plus d'illustration de nos propos et de justification, avec l'accord préalable du lutteur.

II.3. Méthode :

II.3.1. Entretiens semi directifs :

Le choix de la méthode semi-directive nous a permis d'avoir une meilleure compréhension de la construction du corps du lutteur en prenant en compte les facteurs nutritionnel, physique, mental et mystique et les représentations qu'ils ont de la notion d'énergie et de puissance corporelle.

Ainsi les entretiens ont permis de comprendre la construction corporelle du lutteur par le biais de l'alimentation et de leur rapport à l'environnement mystique et sportif.

La démarche est induite par le terrain et nécessite beaucoup de patience, de la prudence et de l'humilité. Nous nous sommes en effet intégré d'une manière progressive pour faire partie du paysage et prendre le temps de s'immerger, de s'imprégner du milieu.

On a étudié avec soin les questions qui seront utilisées lors des entretiens avant de les soumettre aux lutteurs et afin que ces entretiens soient les plus fluides et les plus libres possibles tout en gardant le cap et la rigueur nécessaires à la cohérence du travail. A cet égard, il faut que les mêmes questions soient posées à tous les lutteurs pour une bonne fiabilité des résultats.

Ces personnes avec qui nous avons fait des échanges sont bien évidemment toutes respectables et on a essayé au cours de ces enquêtes d'explicitier l'implicite en gardant une attitude éthique. Ce qui nous a poussé à être attentif, patient et à avoir un esprit d'analyse.

Les détails pratiques sont :

- le respect des horaires des rendez-vous
- l'enregistrement nécessaire des entretiens
- la retranscription
- la traduction en français avec les soucis permanents de fidélité quant aux mots utilisés, avec une indication des questions et des réponses selon les interlocuteurs : certains termes ne devront pas être traduits, mais définis en notes.

En raison des réalités qu'on a trouvées sur place dans ce milieu de la lutte, les difficultés à l'intégrer et à trouver un temps plus large pour s'entretenir avec les lutteurs, le temps d'entretien a été limité à une demi-heure au minimum. Ce point certes peut constituer une faiblesse méthodologique, mais notre observation participante en raison de notre pratique et d'une réflexion critique possible sur elle, et le suivi d'un des lutteurs peuvent compenser ce biais.

Pendant les entretiens nous avons évité de revenir tout le temps sur les questions pour ne pas ennuyer l'enquêté. Le guide d'entretien doit être respecté mais les réponses proposées peuvent nous amener à rebondir sur d'autres non initialement prévues. On essayait d'éviter une énumération des interrogations. Nous avons évité une familiarisation avec les sujets pour recueillir le maximum de réponses tout en évitant la subjectivité des relations.

A chaque fois que le sujet s'éloignait trop de la question posée, nous avons essayé de le recadrer et de le relancer à nouveau tout en ne le frustrant pas. Nous avons évité toute réaction pouvant être considérée comme un jugement de valeur. Aux personnes qui ont répondu d'une manière brève, nous avons proposé toutes les formules possibles pour les faire développer. Il nous arrivait aussi de prendre des exemples simples pour expliquer la question si elle était mal comprise.

La trame d'entretien a été rédigée en collaboration avec nos encadreurs de recherche à l'issu d'une discussion pointue et rigoureuse pendant laquelle chacun a essayé de réfléchir sur les questions d'ordre général portant sur l'identité des lutteurs, les questions portant plus spécifiquement sur le régime alimentaire des lutteurs quotidiennement avant et pendant le combat, sur les boissons qu'ils consomment, sur les additifs et alicaments pris, sur leur préparation mentale et mystique.

II.3.2. Fiches signalétiques :

Afin d'obtenir des données rigoureuses sur l'identité des lutteurs interrogés, mais surtout, des éléments précis qui permettent de les situer, d'en connaître les particularités d'origine, d'appartenance à une écurie, de profil de carrière, de poids et de taille, de palmarès et de sélection, de trajet de vie parfois très particulier, nous avons opté pour l'élaboration systématique de fiches signalétiques pour chacun d'entre eux.

Nous avons choisi par respect des personnes interrogées de ne mentionner qu'un nombre renvoyant à un lutteur, l'anonymat étant la règle dans ce genre d'étude.

Notre d'étude a porté sur un groupe ayant un effectif de 14 acteurs de la lutte, ce qui est suffisant pour être significatif pour ce genre d'étude où la saturation est à 30 individus et dans notre choix méthodologique nous avons pu relativement facilement compléter les fiches.

Ces questions correspondent donc à nos objectifs de recherche et constituent la trame de la description et de l'analyse de nos résultats.

LES RESULTATS ET LA **DISCUSSION**

III LES RESULTATS ET LA DISCUSSION

L'analyse de nos données produites par les enquêtes qui ont porté sur les aspects nutritifs alimentaires, d'entraînement physique, de la préparation mentale et mystique comme les représentations de la force, l'énergie, la résistance, la puissance et la beauté qui construisent le corps du lutteur a pu mettre en évidence des caractéristiques spécifiques de la construction corporelle des lutteurs. Ainsi les thèmes dégagés lors de notre analyse, sont en rapport direct avec les questions posées aux lutteurs lors des entretiens.

III.1 Le régime alimentaire habituel des lutteurs

III.1.1 Les aliments consommés habituellement

A partir des entretiens effectués nous avons recueilli des informations concernant le régime alimentaire habituel des lutteurs. Nous avons obtenu des résultats variables d'un lutteur à un autre bien qu'il y ait des ressemblances. Ainsi certains soutiennent qu'habituellement ils consomment trois repas dans la journée à savoir le petit déjeuner le déjeuner et le dîner. Le petit déjeuner est à base de pain donc c'est le modèle alimentaire européen de consommation qui domine, à savoir le pain avec du café au lait (Lutteur 1, 2, 4, 5, 13). Cependant il faut noter que le pain est toujours accompagné de sauce de *nièbé*¹ appelée *ndambé*² en wolof, des spaghettis, de l'omelette, du fromage etc ... Certains préfèrent du *café toubà* traditionnel à la place du café industriel, c'est le cas du lutteur 8. En contre partie d'autres préfèrent du couscous ou de la bouillie de mil (*laax*) à la place (lutteur 2, 4, 13).

Ainsi, ils consomment localement montrant d'une part, par là, leur attachement aux valeurs culturelles mais aussi des habitudes alimentaires qui tiennent à leurs revenus et à leur niveau de vie. En effet, ils suggèrent que ce sont des plats énergétiques et qui donnent la force (L1, L2 notamment) mais également des aliments que consommaient leurs parents, leurs ancêtres et qui les rendaient forts. Donc soit ils consomment en se basant sur le modèle contemporain ou sur le modèle traditionnel. Cependant pour rendre plus riche leur alimentation de lutteur, ils associent le pain avec de la pâte comme les spaghettis, du *ndambe* ou les produits étrangers (chocolat, fromage, beurre etc...). Certains prennent leur petit déjeuner à la maison mais d'autres comme les lutteurs 1, 2, 13 dans les fast-foods locaux gérés par une dame.

¹ Haricots marron ou blancs

² Bouillie de ces haricots sans la gousse

Pour le déjeuner les lutteurs répondent d'une manière unanime qu'ils consomment des plats locaux. Ce sont les plats sénégalais d'habitude à base de riz. Ils citent les plats à une marmite localement appelé (*been cin*) et à deux marmites (*gnari cin*), ainsi on a la *soupe kandia*, *mafé*, *yassa*, *souloukh mbalakh*, *thiou*, etc ...Le déjeuner est partagé en famille (pratiquement pour tous les lutteurs interrogés) et préparé par un membre de la famille tantôt il s'agit de la maman, des sœurs ou de leur femme.

Le diner est aussi un moment de diversification du régime alimentaire. Certains lutteurs préfèrent un régime à base de pâte (*spaghetti*, *mouham's*) (lutteur8, lutteur9, lutteur10) parce que pensant que c'est une nourriture qui donne de la force. Cependant d'autres font toujours référence à la nourriture traditionnelle comme le *ndambé*, le couscous qui est variable selon la sauce qui l'accompagne. La sauce peut être à base d'arachide comme le *bassy*, le *nébéday*, le *sim*, *tallale* et tant d'autres. C'est le cas des lutteurs 2, 3, 5. Cependant le lutteur10 préfère la viande soit à la place de ces plats soit en supplément. Il fait partie des lutteurs qui sont les plus aisés financièrement.

Il faut noter que certains se limitent aux trois repas de la journée. Cependant d'autres peuvent consommer jusqu'à quatre voire cinq repas dans la journée c'est le cas des lutteurs (3, 4,5). Donc en dehors des trois repas normaux et deux supplémentaires d'habitude le matin de bonne heure avant d'aller à l'entraînement et le soir avant de se coucher. Les lutteurs qui prennent quatre repas en général, le matin prennent deux petits déjeuners avant et après l'entraînement, avec du café au lait et du pain.

A midi le déjeuner habituel c'est-à-dire les plats sénégalais ensuite le soir du couscous ou un repas à base de pain. Les lutteurs qui prennent cinq repas dans la journée en plus des deux petits déjeuners, associent deux diners.

Le diner pour la famille et un plat avant de se coucher c'est en général du *mouham's* ou de la bouillie sucrée avec du lait ou encore du *caakry*. D'autres préfèrent consommer plus léger, du lait de vache.

Cet apport supplémentaire constitue pour certains une occasion de manger de la viande en cas d'aisance financière soit à la maison ou dans les dibiteries : lutteurs 2, 8, 3.... Des lutteurs aussi expriment leur réprobation à l'égard d'une alimentation trop grasse pour eux et pensent que celle-ci nuit au lutteur. C'est pourquoi ils préfèrent le couscous ou de la viande bouillie à la place du riz souvent très huileux. Les lutteurs 12,11 affirment que s'ils reçoivent

de l'aide financière venant des amis ou s'ils ont reçu leur avance sur leur contrat, ils peuvent passer souvent dans les fast-foods pour commander de la pizza ou du hamburger.

Le choix de ces plats s'explique par le désir d'améliorer leur régime en général, mais pour l'un d'entre eux (L8) *pizza et hamburger* sont des préparations « riches en vitamines ». En somme, la quantité semble privilégiée pour augmenter l'énergie.

La nature perçue des aliments est tributaire à la fois du savoir empirique, des représentations traditionnelles et des modes alimentaires occidentales, pour ces jeunes lutteurs urbains, dans une cité en pleine mutation sociale, économique et culturelle Baller, (2007) : 165 ; Havard, (2001) ; Biaya, (2002) ; Chevé, Barthelemy, Seck (2010).

Les transitions alimentaires dans les villes africaines, et à Dakar en particulier, attestent de cette hybridité alimentaire Ndoye (2001) que nous constatons aussi chez ces jeunes lutteurs.

III.1.2 Les boissons habituellement consommées par les lutteurs

En ce qui concerne la boisson tous les lutteurs soutiennent que l'eau est une boisson indispensable. Le lutteur.6 soutient que avant de se coucher il remplit une bouteille d'eau qu'il va boire même au milieu de la nuit. L'eau leur paraît indispensable pour remplacer les pertes hydriques dues aux entraînements.

Il faut aussi noter que beaucoup de lutteurs font attention aux boissons gazeuses sous les conseils d'un lutteur de haut niveau ou d'anciens lutteurs comme Moustapha Gu ye, Y kini. Cependant le lutteur 8 préfère la boisson comme le coca-cola qui suggère que c'est une boisson « qui donne du sang ». Si pour nous cela peut vouloir dire riche en fer, pour lui ce sont toujours sous les conseils des doyens lutteurs (lutteur1) qu'il en consomme. Il semble que l'on puisse interpréter ce propos comme relevant d'une analogie entre le sang et la boisson coca-cola, peut être est-ce d  au fait que dans les centres de transfusion sanguine c'est la boisson que l'on donne. Par contre il y a des lutteurs qui préfèrent du jus de fruit comme le *press at*³, le jus d'orange, le tampico (lutteurs 4, 11,13) que la boisson gazeuse. Les lutteurs (3, 9, 10, 11,12) prennent du *Red bull* parfois parce qu'ils suggèrent que c'est une boisson de sportif. C'est une boisson qui est énergétique et c'est ce qui attire la plupart des lutteurs.

³ Marque de jus de fruits (orange mangue)

La consommation habituelle des lutteurs en matière alimentaire est donc plutôt hybride, en conjuguant la tradition sénégalaise et les apports occidentaux. Le savoir des lutteurs sur ces pratiques est empirique et tient aux réalités de leurs existence de lutteurs : ils savent que les entraînements fréquents nécessitent une augmentation des rations et un enrichissement ou une amélioration par la diversification des produits consommés.

III.1.3 Les substituts ou additifs consommés par les lutteurs

D'après les résultats de l'enquête la prise d'additifs est très fréquente chez nos lutteurs. Certains lutteurs affirment qu'ils ne prennent que la vitamine C c'est l'exemple des lutteurs 2, 6, 7, 8, 9. Cependant en plus de la vitamine C le lutteur 9 avoue prendre du fer. Il a un mode planifié de prise de ses comprimés et dans des circonstances bien définies. Par exemple le lutteur 9 affirme : « je prends le fer après chaque repas ». En outre le lutteur 4 suggère que chaque matin et soir il prend de la vitamine C et en général en cas de fatigue et pour d'autres le soir seulement avant l'entraînement. La vitamine C la plus fréquente est le CAC1000⁴ pour les lutteurs 12, 9, 11. Cependant il faut noter qu'ils sont tous au courant des protéines, soit par leur coach, soit par les camarades lutteurs (lutteurs 1 à 14). Les lutteurs (1, 10, 12) envisagent d'en prendre parce que pensant que c'est le moyen le plus rapide pour augmenter leur masse musculaire. Le lutteur 1 poursuit en disant : « Actuellement pour bénéficier des millions il faut avoir un bon poids et y'a que les protéines comme la créatine qui peuvent te le donner car les entraînements ne suffisent pas pour gagner certains kilos ». C'est le coût élevé de ces produits qui pose problème pour certains lutteurs comme L1, L2 alors que d'autres sont tout à fait contre la consommation d'additifs comme les protéines car ils pensent que c'est nuisible pour la santé par exemple L8 affirme: «On m'avait une fois donné des comprimés de nature protéique que j'avais commencé à prendre mais depuis qu'on ma dit que ce n'était pas bon pour ma santé c'est depuis lors que j'ai arrêté ». La plupart des lutteurs achètent leur comprimé à la pharmacie (lutteurs 1, 4, 8, 9, 10, 11 notamment). Les lutteurs 9, 10, 11, 12, 13 déclarent prendre des produits comme *l'acti5*⁵, *le mag*⁶, *le trésorix forte*⁷, *biofar*⁸, *le revival*⁹ pour compléter leur apport nutritif.

⁴ Apport de calcium et de vitamine c

⁵ Riche en magnésium action sur le

⁶ Riche en magnésium action sur le tonus

⁷ Gélules et sirop apport d'acides aminés de vitamine B (B1, B6, 12)

⁸ Vitamines utilisées comme complément nutritionnel

⁹ Gélules contenant du ginseng des vitamines et des minéraux

Cependant le lutteur¹⁰ préfère acheter ces comprimés chez les vendeurs clandestins pour des raisons financières, il affirme : « je dois aller acheter soit à la pharmacie ou là où ça coûte moins cher comme chez les clandestins. » Les raisons de ces prises d'additifs pharmaceutiques peuvent également relever de déterminations personnelles, comme celle du lutteur 10 qui veut augmenter son poids « parce qu'on lui dit qu'il est petit ». D'autres lutteurs préfèrent que leurs produits pharmaceutiques viennent de l'étranger, c'est le cas des lutteurs (11,5). Il semble qu'il s'agisse là d'un privilège accordé à l'étranger, à une gestion plus rationnelle mais surtout plus moderne des besoins du corps sportif.

Pour synthétiser, il faut noter que tous les lutteurs à l'unanimité prennent de la *vitamine C* et le plus souvent du *CAC1000*¹⁰. Cependant il faut noter qu'ils sont au courant des protéines qui augmentent la masse corporelle. Là encore ce savoir est empirique et d'ordre doxique. Il faut noter que certains consomment régulièrement des compléments alimentaires d'ordre pharmaceutique comme *le mag2*¹¹, *acti*¹², *trésorix forte*¹³ etc...

Nous pouvons donc considérer ici, sur cet aspect, que nos lutteurs ont un savoir empirique, transmis par leurs entraîneurs souvent, mais aussi par des canaux informels (informations publicitaires, bouche à oreille).

III.2 Le régime alimentaire exceptionnel avant les combats ou pendant

III.2.1 Les aliments consommés et les modifications des aliments

D'après les résultats de nos enquêtes tous les lutteurs soutiennent que leur régime alimentaire change de qualité durant la phase d'avant combat. On note que la plupart des lutteurs consomme une alimentation riche en viande c'est le cas des lutteurs 2, 3 ils pensent que c'est le meilleur moyen de subvenir aux besoins énergétiques de leur organisme. En somme, leur credo serait que pour se renforcer, il faut manger de la viande. Le lutteur 3 lui, privilégie la viande de poulet.

Pour le lutteur¹, la fréquence des repas n'augmente pas, il y a seulement trois repas dans la journée, mais c'est la qualité des repas qui change.

¹⁰ Apport de calcium et de vitamine c

¹¹ Riche en magnésium action sur le tonus

¹² Ampoule buvable apport de déanol de magnésium et d'acide ascorbique utilisé pour traité l'asthénie

¹³ Gélules et sirop apport d'acides aminés de vitamine B (B1, B6, 12)

Outre cet apport en viande, la fréquence des repas augmente, donc la quantité de nourriture ingurgitée, chez les lutteurs 5, 6, 7, 8. La fréquence des repas peut aller jusqu'à 4 à 5 prises dans la journée. Ils n'attendent pas d'avoir faim pour manger. Le lutteur 8 lui soutient qu'il y a un régime particulier si on est à l'approche de combat. Pour lui, le lutteur doit de temps en temps consommer des aliments de type occidental comme le hamburger, le *chawarma* ; cependant les lutteurs (2,3) soutiennent que malgré la modernisation de l'alimentation, les aliments locaux à savoir le couscous et les bouillies (*laax, fonde*¹⁴) sont ce qui renforce le lutteur. Il faut aussi noter que tous les lutteurs dégustent des fruits comme la banane, mangue, pomme à tout moment en cas de faim. Ils prennent ces fruits en suppléments à leur régime alimentaire. A cette période de préparation de combat les lutteurs reçoivent de l'aide financière soit venant de l'avance d'avant combat, des supporters, des amis ou des membres de la famille (oncles, les femmes des frères, le père). Certains lutteurs L7, L9, L11 privilégient les aliments riches en pâte comme les spaghettis et *mouham*'¹⁵s. Ainsi L11 affirme en ces termes : « Maintenant si j'ai un combat ça change je consomme plus des aliments riches en vitamine comme les pâtes (spaghettis, *mouham*'s etc) ».

Donc il faut relever que pendant la période de pré compétition les lutteurs sont tous d'accord sur un changement du régime alimentaire tant sur la qualité que sur la quantité. Ce changement s'explique par une volonté de satisfaire les besoins énergétiques de leur organisme face à l'augmentation de l'intensité des entraînements. Également il faut noter que la qualité du repas est dominée par les pâtes, à base de viande et les plats traditionnels comme le couscous, les bouillies.

Le jour du combat la plupart des lutteurs soutiennent qu'il faut une alimentation riche en énergie et non huilée (L2, L3, L5, L8). Le petit déjeuner pour certains est à base de céréale comme par exemple de la bouillie de mil avec du lait de vache (L2) bien connu au Sénégal sous le nom de (*laax*). Pour d'autres ils prennent le petit déjeuner à base de pain avec du café au lait (L5, L6, L7). Cependant il y'a des lutteurs qui préfèrent prendre un seul repas dans la journée à savoir le petit déjeuner ou bien le déjeuner lutteurs (4, 9, 10). Les lutteurs 4, 7 et 10 préfèrent consommer du plat à base de riz. Pour mieux digérer avant le combat les lutteurs mangent au minimum 2h de temps avant. Pendant le déjeuner les lutteurs 2, 3, 8 consomment localement, d'une manière traditionnelle *laax, ngourbane* et avancent des propos sur la valeur énergétique de ces aliments précédemment cités.

¹⁴ Bouille de mil sous forme de granule qui se consomme avec du sucre accompagné souvent de lait

¹⁵ Pâte sous forme de granule

En revanche, le lutteur 4 mange de la viande grillée avec des frites. Le lutteur 13 quant à lui ne suggère prendre que des féculents bouillis comme la pomme de terre ainsi il déclare en ces termes : « pour le déjeuner je fais bouillir des féculents comme la pomme de terre que je mélange avec des œufs »

Ce que nous pouvons retenir est qu'à l'exception d'une minorité, le régime du jour du combat est à base de plats locaux comme la bouillie de mil. Cette minorité préfère prendre du riz ou de la viande mais en petite quantité pour éviter les risques d'indigestion. En somme, le régime le jour du combat se modifie mais ces modifications varient en fonction des lutteurs et elles s'accordent sur le fait que la nourriture trop grasse est à proscrire pour être plus performant.

III .2.2. Boissons consommées avant et le jour du combat

Les entretiens menés sur la question de la boisson ont permis de noter une domination de la consommation du Red bull, surtout le jour du combat. Les lutteurs 3, 9, 10, 11, 12, soutiennent qu' avant d'aller à l'arène, ils prennent une canette de Red bull juste après le déjeuner. Le lutteur 9 déclarent que c'est une boisson qui est très bonne pour un sportif et on peut reprendre ses propos au cours de l'entretien : «Avant d'aller à l'arène pour le Lamb, j'aime prendre du Red bull ». C'est une boisson qui est très bonne pour le sportif et beaucoup ne le savent pas. Peut être c'est dû à sa richesse en énergie mais retenons qu'ils sont en majeure partie attirés par cette boisson. Cependant les lutteurs 1, 2, 5, 8 préfèrent prendre une bouteille d'eau simple ou minéralisée. Certains prennent de la boisson ou du jus de fruit riche en vitamine c mélangé avec de la *vitamine c*.

Les lutteurs cessent de boire après avoir attaché leur « *ngimb* », la raison invoquée tient à éviter d'aller uriner chaque moment et cela peut détruire l'efficacité des gris gris. C'est aussi pour des raisons mystiques, c'est-à-dire laisser la place aux *xarfafuufë*¹⁶. En somme à l'exception de quelques lutteurs presque la majeure partie prennent du Red bull ou de la boisson riche en vitamine c avant d'aller à l'arène. Le Red bull c'est une boisson qui rend actif selon L10 et d'après nos renseignements sur ce qu'il représente pour les lutteurs à notre expérience personnelle et donc à une imprégnation de ce milieu de la lutte selon les termes consacrés en anthropologie.

¹⁶ Ensemble de fétiches de tous genres (racines, poudre, eau)

III.2.3 Les compléments, additifs et alicaments avant ou pendant le combat

D'après les résultats recueillis auprès des lutteurs, la prise d'additifs et alicaments est très fréquente pendant ou avant la période de combat. Les vitamines c sont fréquemment plus utilisées par tous les lutteurs. Les lutteurs 3, 5 prennent des comprimés de somnifères pour pouvoir bien récupérer et des vitamines C comme *le CAC1000*, l'acide ascorbique leur permettant de pouvoir supporter la fatigue due aux charges d'entraînements. Pour eux, les entraînements et l'alimentation ne suffisent plus pour renforcer le corps. Le lutteur 6, lui, fait usage des comprimés comme *l'acti 5*, *le mag 2* qu'il prend avant les séances d'entraînement et il affirme en ces termes : « *le CAC1000 'acti 5, le mag 2* je les prends tous les soirs avant d'aller à l'entraînement ».

Le lutteur 11 préfère faire appel à son médecin qui est à l'extérieur qui lui prescrit des alicaments comme *les vitamines A B* et du *revitalos*¹⁷ en provenance d'Allemagne. La plupart des lutteurs achètent leurs alicaments dans les pharmacies à l'exception des lutteurs 11, 5 qui préfèrent les importer L5 affirme en ces termes: « je prends des alicaments qui proviennent des USA ». Le fait d'importer des alicaments prouverait peut être de la confiance qu'ils accordent aux produits étrangers et du fait de vouloir construire leur corps à l'image des sportifs étrangers. Dans ce domaine il y a des lutteurs comme L4 et L3 qui ont des médecins qui assurent leur suivi médical.

Cette période c'est le moment opportun pour certains lutteurs pour prendre des compléments, alicaments ou additifs pour renforcer leur corps c'est le cas de L3, L11. Il faut noter que tous les lutteurs ont connaissance, des protéines et créatines, cependant, ils soutiennent qu'ils n'en font pas usage. Par exemple, pour le lutteur 3, c'est le coût des produits qui lui pose problème mais ce n'est pas parce que c'est interdit par le CNG de lutte. Mais peut être c'est par discrétion qu'ils avouent ne pas prendre des protéines. Cependant il faut noter que cette absence de consommation de protéines peut être d'origine financier comme l'indique le lutteur 2. Les vitamines comme *le CAC1000*, la *vitamine c*, soit les *somnifères* pour la récupération ou ceux qui sont cités précédemment sont les plus utilisés.

¹⁷ Ampoule buvable d'acides aminés riche aussi en Lépine, valine magnésium agit sur la tonicité utilisée pour traiter l'asthénie

III.3 La préparation mentale et mystique

La pratique mystique en milieu africain commence depuis la naissance. On reconnaît l'enfant par ses gris-gris ou amulettes qui couvrent son corps. C'est en général pour protéger l'enfant, contre les mauvais esprits auxquels il peut en être victime. Aujourd'hui, ce phénomène de préparation mystique est mieux connu avec l'avènement de la lutte. Il semble exorbitant au regard des sommes investies par les lutteurs et leur entourage dans les pratiques mystiques. Ceci c'est dans l'optique de pouvoir gagner des combats et de l'argent. Chaque lutteur veut être le plus prêt mystiquement pour faire peur à l'adversaire.

D'après les résultats obtenus la préparation mentale et mystique des lutteurs, selon leurs représentations et leurs dires, fait appel à l'usage des *xarfafuufë*¹⁸ et au port de gris-gris ou amulettes. Tous les lutteurs font une préparation de ce genre parce qu'ils jugent que c'est nécessaire, mais cependant, elle ne suffit pas pour la construction corporelle du lutteur par exemple L6 affirme : « Ça participe à la construction du corps du lutteur mais ça occupe aux environs 10 pourcent du rituel pour le lutteur. » Ils soutiennent que c'est une pratique qu'ils ont hérité des ancêtres. Cette préparation est assurée par les parents à l'enfance lutteur 8 « C'est également elle qui m'emmenait dès fois voir un marabout quand j'étais encore petit pour des *sanga*¹⁹ (bains mystiques), je ne savais rien » et par les marabouts ou charlatans. Mais le jour du combat le plus souvent c'est le marabout qui s'en occupe d'après le suivi qu'on a réalisé avec le lutteur 14.

- Le premier rôle de la préparation mystique du corps selon l'ensemble des lutteurs est de protéger contre les mauvais esprits et la mauvaise langue. Pour toujours défendre cette idée, le lutteur 1 affirme qu'ils ont « des *xàmb*²⁰ » et que cela a beaucoup contribué à la protection du corps du lutteur s'exprime en ces termes : « (rire), je suis un *lébou*²¹ et on a des « *xàmb* » (coin de la maison où se trouve les jines qui protègent la maison) et j'y crois beaucoup. Le problème est que je ne peux pas tout dire, mais je vais vous en dire un peu. Donc dès la naissance on nous emmène dans les « *xàmb* » et on prend des bains mystiques ce qui va jouer un rôle de protection contre tous les mauvais esprits mauvaise langue. C'est ma tante qui s'en occupe ».

¹⁸ Ensemble de fétiches de tous genres (racines, poudre, eau)

¹⁹ Faire quelqu'un des bains de purification et de protection contre le mal

²⁰ Endroit où on prend des bains de protection et de purification

²¹ Ethnie vivant à Dakar près de la mer et qui pratique comme activité la pêche

- Cependant cet usage mystique joue aussi un rôle de renforcement comme l'évoque le lutteur 2. Il donne l'exemple des gris-gris qui augmentent la masse musculaire. Il cite notamment le « *sekki*²² » qui consiste à prendre du volume après avoir pris un bain de *safara*²³ « *sekki* » et « *safara*²⁴ » précisément. Le lutteur évoque aussi qu'il y a un gris-gris qui permet de mettre au KO « *le dore mou danou* » appelé *laptaké*²⁵ (gris-gris qui permet de mettre au chaos l'adversaire par un coup). Un lutteur évoque aussi que la peau d'un doit être dure et impénétrable par un objet dur comme le coupe-coupe, couteau et tout autre à base de fer. Le lutteur 3 s'exprime en ces termes : « Le corps du lutteur doit être impénétrable c'est-à-dire un objet ne doit pas pouvoir le pénétrer que ça soit le fer, le couteau, le coupe -coupe etc.... Il doit être couvert d'amulettes du haut en bas pour échapper à tout danger ».

Certains utilisent les pratiques mystiques pour remédier aux blessures qui leur arrivent pendant les séances d'entraînement comme les entorses ou les fractures.

- Pour les lutteurs 3, 4, 8, 5 les amulettes rassurent, rendent confiants et excitent. Le lutteur 14 dont on a fait le suivi pendant deux jours, la veille et le jour du combat affirme qu'après avoir bu l'eau mystique, il a senti une grande chaleur c'est comme s'il avait bu de l'alcool. Le mystique devient ainsi un excitant corporel. Ce qui peut pousser à dire est ce que ces produits mystiques peuvent contenir des substances dopantes. Les lutteurs 3, 4 affirment qu'après avoir fini leur préparation mystique ils n'avaient peur de rien et ils étaient prêts à terrasser leur adversaire. Les amulettes deviennent pour eux un stimulant musculaire.

Donc d'après nos résultats, la préparation mystique, même si tous les lutteurs ne l'avaient pas, occupe une place importante dans leur construction corporelle. Le mystique engendre chez le lutteur une transformation physique et psychologique en même temps. Le lutteur se sent physiquement fort et puissant. Le mental aussi n'est pas en reste du moment qu'il crée en lui une source de motivation. Les gris-gris rassurent le lutteur et le protègent contre tous mauvais esprits.

²²Le fait de Prendre un volume corporel après avoir pris un bain mystique

²³ Eau mystique à boire ou à se laver pouvant jouer une fonction de protection ou de fortifiant

²⁴ Eau mystique à boire ou à se laver pouvant jouer une fonction de protection ou de fortifiant

²⁵ Gris gris qu'on attache au niveau de l'avant bras et permettant de mettre au chaos l'adversaire

III.4 Soins et pratiques spécifiques, images et culte du corps ?

Les lutteurs prennent en charge leur corps par des techniques traditionnelles et modernes. Tous les lutteurs interrogés soutiennent qu'il existe des formes traditionnelles pour s'occuper du corps en cas de fatigue musculaire. Ils utilisent des produits traditionnels comme le beurre de karité ou de l'eau et du sel pour faire leurs massages corporels. Donc c'est après les entraînements quand ils se sentent fatiguer. Ils utilisent tous une tisane à base de *kel*²⁶, *bouye*²⁷ et *bissap* qu'ils jugent très efficace pour les douleurs musculaires. Les lutteurs 6, 8, 3 y rajoutent le *xasum loro*²⁸ et *xewar*²⁹ qui sont soit des écorces ou des feuilles à faire bouillir et ensuite à boire. Le *xewar* très connu par les tradi-praticiens soigne le plus souvent les hémorragies internes ce qui fait que le lutteur 3 le prend toujours après un combat. En cas d'entorse, les lutteurs (1 2 3 8 9 10 14) soutiennent qu'ils préfèrent aller voir un marabout qui par des prières les guérit dans un délai réduit.

Cependant lutteur 7 préfère aller à l'hôpital quelle que soit la blessure. Il faut noter qu'en cas de blessure pendant que le lutteur 7 fait de l'hôpital son premier recours, la majeure partie pourtant en fait le second. Les lutteurs (1, 2, 3 4, 6, 8) attendent après avoir consulté les marabouts pour enfin aller à l'hôpital s'il n'y a pas amélioration. Par exemple le lutteur 6 s'exprime en ces termes : « En cas de blessure, si par exemple c'est une entorse, je pars voir un marabout du coin et grâce aux prières qu'il formule ça guérit en peu de temps. Je connais même un vieux qui soigne les fractures. Il m'est arrivé d'avoir une fracture et c'est un vieux marabout qui m'a soigné en formulant des prières ». Il faut noter aussi que c'est le moyen le moins coûteux et de guérison plus rapide selon nos lutteurs.

Ce qui facilite les soins de certains lutteurs est que dans certaines écuries il y a une boîte de pharmacie et en cas de blessure, ils peuvent l'utiliser. Certains se massent régulièrement avec des produits pharmaceutiques pour éviter d'éventuelles blessures musculaires.

D'autres utilisent des produits locaux comme le « *touloucounou* »³⁰, pour se masser en cas de douleur musculaire. Ce produit plus connu chez les diolas puisque c'est dans leur

²⁶ *Grevia bicolor*

²⁷ *Adansonia digitata*

²⁸ *Ficus iteofila*

²⁹

³⁰ Huile d'un arbre permettant de faire des massages corporels plus souvent on le trouve dans la basse Casamance

localité qu'il est le plus souvent fabriqué. Le lutteur 3 évoque que même en cas de constipation ou de diarrhées, il préfère prendre des feuilles de *nep nep*³¹ pour se soigner pour montrer l'importance qu'il accorde à la pratique traditionnelle.

Les lutteurs sont à la recherche d'un corps qui est en bonne santé, prêt physiquement et mystiquement. Presque tous les lutteurs soutiennent que l'aspect physique est primordial, ce qui prouve leur attachement aux entraînements. Cependant le lutteur 3 soutient que c'est le mystique qui est à la base de la construction du corps du lutteur. Il avance que le corps du lutteur doit être « dur » et « impénétrable », « résistant à des objets en fer » et pour cela il doit être couvert d'amulettes. C'est une représentation que le lutteur se fait par rapport à son corps.

Ceci nous fait penser à la masculinité évoquée par Susann Baller (2007) dans plusieurs facettes. Cette image de la masculinité englobe des aspects de virilité, de la globalité et du *self made man* (celui qui s'occupe de lui et se forge lui-même). A cela s'ajoute toujours dans l'article de Susan Baller, le fait que Judith Butler indique que le genre n'est pas seulement une construction, mais une mise en scène et en actes qui crée l'identité de l'acteur comme une illusion intense. Le lutteur 4 insiste par contre sur le facteur souple, il s'exprime en ces termes : « Pour moi, le lutteur doit être bien bâti, prêt physiquement et souple. ».

Les lutteurs même s'ils sont d'accord sur le facteur physique, ne négligent pas le mystique. Beaucoup d'entre eux soutiennent que c'est la bonne musculature qui donne au lutteur sa beauté. Ils sont pour développer et entretenir la forme physique. Le lutteur 12 insiste sur l'aspect moral pour dire que le lutteur doit être correct et respectueux envers ses adversaires et c'est ce qui fait sa beauté. Il s'agit alors d'un lien entre beauté physique et beauté morale. Pour autant, essentiellement, les attributs de la beauté tiennent alors à la force musculaire, au volume et à la fermeté.

³¹ *Acacia nilotica*

III.5. Discussion

Nos résultats nous conduisent tout d'abord à considérer le corps du lutteur comme un « corps spécifique, répondant à des logiques plurielles » (Chevé, 2011). Un corps qui répond à une logique sportive, sociale et urbaine, celle de la modernité et de la globalisation. Un corps qui répond à des valeurs morales sociales et esthétiques ce qui n'exclue pas un corps qui réponde à des valeurs traditionnelles.

III.5.1. Un corps qui répond à une logique de sportif

D'après les enquêtes réalisées les lutteurs font du sport, l'outil ou l'activité nécessaire pour réaliser des performances physiques. Chacun ne néglige pas les bienfaits que le sport peut lui apporter. La majeure partie des lutteurs pense que le corps idéal est celui qui est entraîné, physiquement prêt, avec tous les muscles bien formés. Ils tiennent beaucoup au sport, conçu comme un exercice moderne et une pratique rationalisée, ce qui les pousse à aller faire leur préparation physique à l'étranger. Donc ils cherchent des préparateurs physiques expérimentés pour assurer leur préparation. Même dans les signatures de contrat de combat, chacun veut montrer à son adversaire qu'il s'est bien entraîné. Nous pouvons citer le terme du lutteur Balla Gaye² lors de sa signature de combat avec Tyson, lui disant en wolof : « *dama am dole, dama entraine* » c'est-à-dire « j'ai de la force, je me suis entraîné ».

D'après les lutteurs interrogés, nous pouvons constater qu'ils font au minimum deux séances dans la journée, le matin et le soir. Le nombre de séances varie en fonction de l'approche des combats. Ils augmentent le nombre de séances quand ils reçoivent une avance sur le contrat. Ils font du sport le premier choix pour développer leur musculature. Les lutteurs intègrent aussi les salles de musculation bien équipées avec des matériels performants pour assurer leur préparation physique. La lutte fait appel à la force mais aussi à une technicité particulière, c'est pourquoi les lutteurs ne négligent pas la préparation physique.

III.5.2. Un corps qui répond à une logique sociale urbaine, celle de la modernité, de la globalisation

Nos recherches montrent que le corps du lutteur se construit en rapport avec les réalités sociales urbaines. Il y a une domination d'une culture mondialisée, celle de la société de consommation. Leur alimentation est en relation avec la modernité dans la mesure où on trouve dans leur menu des plats qui sont d'une culture étrangère. On constate une certaine hybridité dans le régime alimentaire. Par exemple, pendant le petit déjeuner souvent pris individuellement, ce sont les plats occidentaux qui dominent comme le café au lait avec du pain. Bricas (2008) parle d'un « ensemble d'aliments, de pratiques et de représentations, est présenté par les mangeurs (les jeunes qui habitent à Dakar les lutteurs y compris) comme support de la socialisation urbaine » (P.155). Le *ceebu jën* en est un très bon exemple. Le *ceebu jën* est consommé le midi par pratiquement tous les Dakarais. C'est à ce repas que l'on invite les amis et connaissances des réseaux urbains (Bricas, Nicolas 2008 : 154). A cela s'ajoute « une liberté individuelle » dans les villes qui permet aux jeunes dakarais de consommer hors domicile des aliments comme des tartines de pain, les boissons entre les repas, la brochette de viande et du grignotage. Le dîner est très souvent à base de pâte pour la plupart des lutteurs, nous pouvons notamment citer les spaghettis, le mouham³²s.

Cette idée de modernisation est plus remarquable pendant les périodes d'avant combat où certains lutteurs préfèrent des plats de type occidental comme le chawarma, le hamburger. En effet, ils pensent que ce sont les aliments qui donnent de la force. C'est une représentation qu'ils se font de la consommation occidentale. Ce sont des plats de référence et cela est dû à leur richesse énergétique. En plus de cela, ils prennent de la boisson qui vient de la production industrielle comme le Red bull ou le coca-cola. Ce sont des boissons qui sont plus connues en Europe ou en Amérique.

Le Red bull est une boisson énergétique, comme le souligne un lutteur. Il est d'origine autrichienne d'après un document de wikipédia sur « les effets du Red bull ». **Il fait partie des boissons énergisantes stimulant le système nerveux, elles sont destinées à donner un regain d'énergie à son consommateur, en utilisant un mélange de différents ingrédients stimulants.** Le Red bull est une boisson que préfèrent des lutteurs surtout le jour du combat. Les principaux ingrédients de la Red Bull sont La Taurine, la Caféine, le Glucuronolactone, les Vitamines B, le saccharose, le glucose et l'acesulfame K.

³² Pâte sous forme de granule

La plupart le prend avant d'aller dans l'arène pour lutter. Il y a une relation entre la prise de cette boisson et la notion qu'ils ont de l'énergie. Les lutteurs essayent d'équilibrer leur alimentation le plus possible en s'inspirant du modèle moderne. Pour preuve, la sortie en avril dernier du livre "*Mieux manger pour marquer!*", co-écrit par Thierry Henry et Yoann Gourcuff, deux footballeurs stars, où ils partagent avec 11 autres de leurs confrères, les conseils d'un régime équilibré. S'il ne s'agit pas à proprement parler de lutteurs, les représentations de ceux-ci correspondent à celles de cet ouvrage et la consommation du sportif se doit d'être équilibrée, sachant que cet équilibre est à la fois une notion construite par l'Occident et le bon sens de tous, mais peut varier dans sa définition et ses contenus.

Ils utilisent des compléments alimentaires comme la *vitamine C*, *le mag2*, *le revival*, *le trésorix forte*, qu'il achète soit à Dakar, soit à l'étranger. Les protéines sont citées presque par tous les lutteurs parce qu'ils savent, d'un savoir empirique, que ce sont des alicaments qui augmentent la masse musculaire. Ils pensent que l'alimentation seulement ne suffit pour satisfaire l'organisme. Ils copient le modèle typiquement occidental.

En outre ils font leur préparation physique d'avant combat à l'étranger pour compléter les manquements, ce qui bien évidemment contribue à l'usage de ces aliments et produits. Ceci est dû au fait que on ne trouve pas certains matériels ou produits au Sénégal. Même dans la manière de prendre soin du corps en cas de blessure, c'est le modèle occidental qu'on retrouve. Ils se soignent le plus souvent à l'hôpital. Donc les lutteurs s'inspirent du modèle moderne pour satisfaire les besoins que réclame leur corps.

III.5.3. Un corps qui répond à une logique traditionnelle

Le lutteur sénégalais développe aussi son corps par le modèle traditionnel. Concernant l'alimentation certains se basent sur les plats traditionnels pour fournir à leur corps l'énergie dont il a besoin. Ils pensent que ce sont les aliments à base de mil comme la bouillie de mil et le couscous qui renforcent le corps du lutteur. Ils s'inspirent du modèle nutritionnel des anciens lutteurs. Un lutteur suggère que c'est ce qui rendait fort ces anciens. Auparavant les lutteurs ne consommaient que des mets à base de mil et pourtant ils étaient forts. Cette certitude tient au poids des traditions, mais relève également du savoir empirique et de la transmission au sein du milieu de la lutte des savoirs. Cette consommation est plus visible le jour du combat où beaucoup s'alimentent à base de bouillie de mil et c'est pour une meilleure digestion.

En dehors de l'alimentation il y a aussi les pratiques traditionnelles qu'ils utilisent pour entretenir leur corps ou le soigner en cas de blessure. En cas d'entorse, par exemple, beaucoup préfèrent aller chez les marabouts pour se faire soigner. Pour ces lutteurs c'est le moyen de remède le plus efficace. Le marabout par les prières qu'il prononce guérit la blessure dans une courte durée. Les lutteurs se massent souvent avec du beurre de karité en cas de douleur musculaire. Le beurre de karité est bien connu dans la tradition africaine parce qu'il sert à effectuer les massages du bébé. Ce qui participe à l'assouplissement des muscles du bébé et solidifie ses os d'après les représentations que beaucoup de lutteurs ont de ce produit. Les lutteurs en cas de fatigue musculaire utilisent des écorces d'arbres comme le *kel* qu'ils mélangent avec du *bissap*³³ pour en faire une tisane. De même, l'usage des plantes comme le *xasum*³⁴ loro, le *nguer*, le *khéwar* est très fréquent grâce à leurs vertus curatives. Le *xewar* est utilisé en général en cas de douleur musculaire ou en cas de petites hémorragies internes. Certains en font usage après avoir pris des coups lors d'un combat.

III.5.4. Un corps qui répond à des valeurs morales, esthétiques et sociales

Les lutteurs ainsi interrogés développent aussi le corps en tenant compte des valeurs morales esthétiques et sociales. Ils sont à la recherche d'un corps qui répond à des attentes normatives de la société. Les lutteurs prônent la bonne conduite, la discipline. Aujourd'hui même dans l'arène le respect de son adversaire est la valeur la plus partagée. A la place de l'agressivité et de la violence certains lutteurs défendent si non la passivité, du moins la retenue et le fair-play. On constate qu'après un combat de lutte un lutteur félicite son adversaire. Un des lutteurs donne l'exemple de Yékini l'actuel « roi des arènes » qui cultive des valeurs morales qui sont basées sur le respect de l'adversaire. Il ajoute que c'est ce qui fait la beauté du lutteur, le fait d'être discipliné.

A cet égard, nous pouvons donc convenir que pour nos lutteurs interrogés, il existe une correspondance entre le bel et le bon, la beauté d'un corps est en adéquation avec la maîtrise et la discipline. Bref, les valeurs esthétiques et morales se correspondent, idéalement. Avec les violences qui ont été constatées à l'issue de certains des combats, des appels à la non violence ont été lancés par le biais de la presse et par les promoteurs et le comité de gestion de la lutte. Nos lutteurs ont des conseillers et le plus souvent ce sont des anciens lutteurs qui leur donnent des conseils pour leur hygiène de vie. Parfois aussi des membres de la famille comme les

³³ Hibiscus sabdarifa

³⁴ Ecorce de Ficus iteofila

frères et oncles leur servent de soutien moral et de repères. Les lutteurs tentent de se parfaire par l'aide de leur entourage technique comme l'entraîneur et les camarades de même écurie.

Par ses entraînements le lutteur vise la performance mais également la recherche d'un beau corps. Lorsqu'ils se dénudent dans l'arène et s'exposent aux regards, qu'ils ne sont plus qu'avec leur *ngimb*, ils veulent être appréciés par les spectateurs ou supporters. L'exposition du corps nu et beau devient signe tangible de la nouvelle esthétique du chef de fil de *bul faale*, Tyson, choquant les générations antérieures par sa désinvolture et son audace Tshikala K Biaya (2002).

En effet, force est de constater que les corps de ces lutteurs sont exposés, et ce à plusieurs titres : exposés aux regards lors des combats, exposés aux coups parce que la lutte est violente, exposés aux médias, exposés à toute une société lorsqu'ils deviennent des supports médiatisés par la publicité sur des panneaux urbains, exposés aux pratiques mystiques et magiques. Ces corps portent les traces de ces expositions, non qu'ils soient vulnérables plus que les autres, mais certainement plus marqués, plus travaillés, plus visibles que les autres (Chevé, 2011).

Ces corps de lutteurs sont donc traversés par des logiques hybrides, et notre étude a pu mettre en évidence la réalité de ces logiques qui construisent ces corps.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Conclusion

Aujourd'hui la représentation que chaque lutteur se fait de son corps justifie notre étude portant sur la question des pratiques et représentations de la consommation alimentaire chez les lutteurs à Dakar.

Nous avons montré au cours de cette étude qui est anthropologique que la construction du corps du lutteur est complexe et hybride tant par sa nature que par sa pratique. Il y a beaucoup de paramètres qui entrent en compte à savoir le régime alimentaire, la préparation mentale et mystique, l'entraînement sportif.

L'alimentation du lutteur n'est pas spécifique, cependant il faut noter que sa composition est hybride, elle associe le moderne et le traditionnel. Le lutteur pense que la notion d'énergie, de puissance et de force prennent source tantôt dans le traditionnel, tantôt dans le moderne. Le régime alimentaire habituel de certains lutteurs et surtout à l'approche d'un combat est basé sur les plats européens car ceux-ci bénéficient d'une représentation positive : les lutteurs pensent qu'ils sont les plus énergétiques. Cependant ils n'oublient les plats traditionnels à base de céréales. Leur boisson préférée est le Red bull car les lutteurs le considèrent comme riche en énergie. Pour compléter les besoins nutritifs de leur corps ils prennent des additifs qu'ils achètent à Dakar ou à l'extérieur.

Cette hybridité intervient aussi dans la manière dont ils prennent en charge médicalement leur corps. A l'hôpital, chez le tradi-praticien ou en utilisant des plantes qui ont des vertus curatives. Par exemple en cas de fatigue musculaire les lutteurs utilisent une tisane composée d'écorce de *kel* mélangé avec du *bissap* pour se soigner. En plus en cas d'entorse ils partent voir les marabouts qui par des prières aident à retrouver la santé. Le corps du lutteur répond dans ce cas soit à une logique ambivalente, alternative : traditionnelle ou moderne.

Il faut également noter que pour mieux développer leur corps les lutteurs font aussi appel à l'entraînement sportif. Ils s'entraînent pour retrouver la forme physique. Pour atteindre ces objectifs ils augmentent leur volume d'entraînement à l'approche des combats.

Ils visent aussi l'esthétique dans la préparation physique à savoir un corps qui est musclé. C'est un corps qui répond à une logique sportive, valorisant la fermeté, la force, la

démonstration musculaire et « musculeuse ». Les principes de construction et de représentation de ce corps répondent donc à une logique virile.

Mais ils ne négligent pas l'aspect mystique (un lutteur annonce qu'il représente 10% du corps du lutteur) loin s'en faut. Donc le mystique joue un double rôle chez le lutteur. Son premier rôle étant de protéger le lutteur contre les mauvaises paroles et les mauvais esprits ; son deuxième rôle est de le renforcer. Certains lutteurs sont à la recherche de « corps dur », « impénétrable » à travers le mystique.

Perspectives

Nos perspectives se centreront sur cette question des pratiques et représentations de la consommation alimentaire chez les lutteurs à Dakar

Le corps du lutteur est exposé à beaucoup de danger à voir la manière dont les lutteurs se forgent pour le développer. Ils ne respectent pas les normes d'alimentation tout ce qui leur préoccupe c'est de développer leur masse musculaire. Pour éviter les défauts d'alimentation chaque écurie doit avoir un diététicien qui se chargera de présenter un bilan alimentaire pour tous les lutteurs surtout en phase de préparation de combat. Il faut également un médecin pour chaque écurie qui va assurer le suivi médical des lutteurs et les obliger à faire de l'hôpital leur premier choix pour leurs soins.

Les lutteurs consomment des plantes traditionnelles et des eaux mystiques qui pourraient contenir des substances dopantes, à voir les comportements de certains lutteurs lors des combats. Donc le CNG doit mettre en place un comité de contrôle anti-dopage afin d'interdire la prise de ces produits traditionnels pouvant nuire la santé.

Les lutteurs quittent en général la zone rurale, pour intégrer la ville, afin de pouvoir émerger dans la lutte et faire partie de la cours des grands. Il serait donc intéressant d'étudier le comportement alimentaire de ces derniers en milieu urbain.

Aujourd'hui, beaucoup de lutteurs quittent le pays pour aller faire leur préparation à l'étranger. Une étude comparative du comportement alimentaire peut être effectuée entre ces derniers et les lutteurs du terroir qui font leur préparation d'avant combat sur place.

BIBLIOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE

- ✚ Adrieu, B., Boetsch, G. et Chevé, D. (2011). Pour de nouveaux mondes corporels. Corps, Revue interdisciplinaire, Paris, CNRS Éditions. (P. 13-46)
- ✚ Baller, S. (2007). Etre jeune, masculin et sportif : Représentations urbaines de la masculinité au Sénégal. Perspectives sur le jeune en Afrique. L'harmattan. Cahier n°23. (P. 165-190)
- ✚ Beaud, S. et Weber, F. (2003). Guide de l'enquête de terrain. Paris : La découverte
- ✚ Biaya, K. T. (2002). Culture du loisir et culture politique. Le Sénégal contemporain. Karthala. (P.341-352).
- ✚ Bigard, X., Guezennec, C.Y. (2007). Nutrition du sportif. Issy les Moulineaux : Elsevier Masson. 2^{ème} édition.
- ✚ Bricas, N. (2008). La pluralité des références identitaires des styles alimentaires urbains en Afrique. Les nouvelles figures des marchés agroalimentaires. Apports croisés de l'économie, de la sociologie et de la gestion. (P. 149-159)
- ✚ Chevé, D., Barthélémy M., SECK D. (2011) Corps à Corps à Dakar, une approche anthropobiologique de la lutte. GALF, Dakar 2011.
- ✚ Faye, O. (2002). Sport, argent et politique : la lutte libre à Dakar. Le Sénégal contemporain: (P. 309 – 340)
- ✚ Folli, S. (1999). Nutrition appliquée à la performance sportive. Winlab® nutrition sportive, Sion (P.94-100).
- ✚ Havard, J.F. (2001). Ethos « Bul faale » et nouvelle figure de la réussite au Sénégal. Politique africaine. N°82. (P.63-77)
- ✚ Le breton, D. (1971). Sociologie du corps. Paris : PUF. Que sais-je ?
- ✚ Mauss, M. (1950). Sociologie et Anthropologie. Paris: PUF, Quadrige, 1^{ère} édition,
- ✚ Ndoye, F., Diop, A. (IRIS), Sokona, K. (IRIS), Broutin, C. (GRET), Cheyins, E., Bricas, N. et Ndiaye, J.L. (CIRAD). (2001). Evolution des styles alimentaires à Dakar. Alimentation, savoir faire et innovations en agroalimentaire en Afrique de l'ouest. (P.1-63).

- ✚ De Sardan ,J,P, Olivier. La politique du terrain
Sur la production des données en anthropologie Enquête
Paru dans le numéro 1, *Les terrains de l'enquête*
- ✚ Quéval I. (2008) .Le Corps aujourd'hui. Paris: Gallimard.
- ✚ Rampal, P., Desouza, M.et Marconnet, P. (1990). L'alimentation du sportif en milieu africain. Médecine d'Afrique noire. 37(11). (P.653-657).

Mémoires de maitrise

- ✚ Faye Cheikh Mbacké, Rôle des représentations causales et de la perception de la performance chez les lutteurs avec frappe de Dakar. 2011, INSEPS Dakar.
- ✚ Diakhaté Sékou, Problèmes posés par la gestion pondérable dans les sports à catégorie de poids exemple : la lutte. 1999, INSEPS Dakar.
- ✚ Tine Mamadou, L'arène de lutte comme lieu socio-culturel à Dakar : Rites-rituels et pratiques de la modernité. 2011, INSEPS Dakar

ANNEXES

ANNEXE1

Trame d'entretien

A) Quelle consommation alimentaire pour les lutteurs ?

- A1) Quel est ton régime alimentaire quotidien ?
- A2) Quelle est la qualité du repas ? Qui le prépare ?
- A3) Combien de repas tu consommes dans la journée ? Quand ?
- A4) Quel est ton régime alimentaire en période hivernal ?
- A5) Quelle est ta ration alimentaire en période pré compétitive ?
- A6) Quelle est ta ration en période de compétition ?
- A7) Quelle est ta ration en période post-compétitive ?
- A8) Quelle est ta ration de récupération ?
- A9) Quelles sont les boissons que tu consommes avant pendant et après un combat ?
- A10) Comment tu les consommes ? Avec qui les consommes-tu ?

B) Substituts et additifs alimentaires

- B1) Quels sont les additifs et substituts alimentaires pharmaceutiques que tu consommes ? Pourquoi ?
- B2) Pour toi quels sont les produits qui rendent forts un lutteur ?
- B3) Où trouves-tu ces additifs ?
- B4) Citez en quelques uns ? Quand les prends-tu ?
- B5) Quelles sont les produits particuliers liés au rituel que tu consommes ?

B6) Quels sont les produits que tu consommes pour diminuer ton poids ?

B7) Est-ce que tu a un conseiller qui assure ton suivi médical ou hygiène de vie ?

C) Quel genre de préparation mentale et mystique pour le lutteur ?

C1) Comment ton corps de lutteur se construit depuis ta naissance ?

C2) Quelle est l'utilité des massages effectués dès la naissance ?

C3) Citez quelques produits de massage traditionnel ?

C4) Comment le corps est endurci pendant la petite enfance, l'adolescence et la jeunesse à l'aide des techniques traditionnelles ?

C5) Comment tu soignes et preserves ton corps contre les blessures ?

C6) Le port de gris-gris ou amulettes participe t-il selon toi à la construction de ton corps ?

C7) Quel le corps idéal pour un lutteur pour toi ?

C8) Qu'est ce qui fait la beauté d'un lutteur pour toi ?

ANNEXE2

Fiche signalétique

- NOM, PRENOM,
- Age
- quartier
- ECURIE (nom et situation géographique)
- SURNOM
- Date d'entrée dans l'écurie
- Appartenance ethnique
- Profession
- Niveau d'études
- Y a-t-il des parents lutteurs ? (un père, un frère lutteur ?)
- Depuis quand pratique t-il la lutte ?
- Taille / Poids
- Pratique de la lutte traditionnelle sans frappe et avec frappe et lutte olympique : OUI / NON
- Palmarès dans les combats de lutte traditionnelle sans frappe : Mbapatt, drapeau du chef de l'Etat, championnat d'Afrique
- Expérience / Palmarès dans la lutte Olympique
- Palmarès en lutte avec frappe

ANNEXE 3

Glossaire

–

Le *ceebu jën*, (riz au poisson frais) est considéré comme le plat national, il est préparé avec ou sans concentré de tomate ; dans les deux cas, la cuisson nécessite de l'huile d'arachide, des légumes et du poisson ; lorsqu'il est préparé sans concentré de tomate, il est appelé *ceebu jën bu weex* (riz au poisson blanc) ou *ceebu jën bu xoonx*, quand on y ajoute du concentré de tomate ;

– le *ceebu yaap*, riz à la viande préparé avec des légumes, de l'huile, avec ou sans concentré de tomate ; sa technique de préparation est similaire à celle du *ceebu jën* ;

– le *ceebu keccax*, est préparé de la même façon que le *ceebu jën*, mais le poisson frais est remplacé par du poisson fumé (*keccax*).

– *yassa*, sauce préparée avec beaucoup d'oignons, des épices, du citron et de l'huile d'arachide ; l'utilisation de légumes pour cette sauce n'est pas très importante ;

– *mafé*, sauce à base de pâte d'arachide qui est agrémentée de concentré de tomate et de légumes (carottes, chou...) ;

– *supukànj*, sauce à base de gombo, d'huile de palme et de quelques légumes (piment, aubergine amère) et de tubercules (manioc, patate douce, pomme de terre) ;

– *domoda*, sauce-tomate préparée avec un peu de farine de blé pour l'épaissir, d'huile d'arachide et de légumes (carottes, chou, piment...) ;

– *thiou*, sauce préparée avec des oignons, du concentré de tomate et des légumes ; la matière grasse utilisée pour sa préparation peut être de l'huile de palme ou de l'huile d'arachide ; lorsqu'il est préparé avec de l'huile de palme, il est appelé « *thiou tir* » (*thiou* à l'huile palme) ; par contre lorsqu'il est préparé avec de l'huile d'arachide on le nomme à partir de la protéine utilisée « *thiou yaap* » (*thiou* à la viande) ou « *thiou jën* » (*thiou* au poisson) ;

– *suluxu*, sauce proche de celle du mafé à laquelle on ajoute du gombo pour la rendre plus gluante ; elle n'est jamais préparée avec de la viande, mais toujours à base de poisson.

–, le *fonde* bouillie à base de granulés de mil ou *araw* cuits dans de l'eau bouillante ; à la consommation, il est mélangé avec du lait caillé ou du citron ;

– le *laax*, bouillie similaire au *fonde* mais qui est plus consistante (moins liquide que le *fonde*)

elle nécessite une quantité plus importante de lait caillé sucré versé au-dessus de la bouillie ; le *laax* s'accompagne aussi d'un mélange de pâte d'arachide et de jus de pain de singe appelé *nètèri* ;

– le *caakry*, bouillie préparée à partir des granules de farine de mil cuit à la vapeur. Il est mélangé avec du lait caillé et consommé frais ;

– le *ngalax*, sa technique de préparation est similaire au *thiacry* mais le lait caillé est remplacé par un mélange de pâte d'arachide et de jus de pain de singe (fruit du baobab) dilué dans l'eau.

Ces deux derniers plats ne sont généralement pas consommés comme des plats principaux mais plutôt comme des compléments de repas. La consommation de ces deux plats est très importante durant le Ramadan.

– le *siiim*, sauce à base de poisson frais, de poisson fumé ou de viande ; elle est préparée avec de l'huile d'arachide, des légumes et du concentré de tomate ; c'est l'une des sauces les plus simples qui accompagnent le couscous ;

– le *baase* est une sauce à base de pâte d'arachide ; elle est proche du mafe mais elle est moins épaisse et contient du niébé ; elle est préparée avec du poisson fumé ou de la viande, de l'huile d'arachide, des légumes, du concentré de tomate ;

– le *mbuum* sauce à base de feuille de « *nebeday* » ou de feuilles de chou ; le *mbuum* est accompagné de poisson frais ou fumé et de poudre d'arachide ;

– le *baase salte* est l'une des sauces les plus riches qui accompagnent le couscous ; elle est toujours accompagnée de viande ou de poulet ; la préparation demande une importante quantité de concentré de tomate, d'huile, de légumes et de tubercules ; c'est un plat généralement préparé lors des fêtes religieuses (*Tabaski* ou la fête « des moutons », *Tamkharit* ou fête de la nouvelle année musulmane).

– le *mbaxal* : la protéine utilisée dans la préparation du *mbaxal* est soit le poisson frais, le poisson fumé ou la viande ; le *mbaxal* se présente comme du riz assez pâteux auquel on ajoute des légumes et une faible quantité d'huile ;

– le *daxin* est préparé avec de la pâte ou de la poudre d'arachide et du niébé, du poisson fumé ou de la viande, du piment, oignons ; le *daxin*, très consistant et nourrissant a toujours été réservé au repas du soir, mais sa consommation commence à s'étendre à midi en raison de son caractère économique comme il a été expliqué précédemment ; la préparation du *mbaxal* ou du *daxin* ne nécessite pas une grande quantité de riz ni d'huile ou de légumes à cause du pouvoir de gonflement du riz qui augmente de volume ;

– le *sombi* est une bouillie de riz sucrée à laquelle on ajoute du lait caillé ou du citron.