

REPUBLIQUE DU SENEGAL



Un Peuple – Un But – Une Foi

## MINISTERE DE L'EDUCATION

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP  
(UCAD)



INSTITUT NATIONALE SUPERIEURE DE L'EDUCATION POPULAIRE DU  
SPORT

*MONOGRAPHIE DE FIN D'ETUDE POUR L'OBTENTION DU  
CERTIFICAT D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'INSPECTEUR DE  
L'EDUCATION POPULAIRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS*

**THEME :**

**ETUDE DE L'HYGIENE DE VIE DES  
FOOT-BALLEURS GABONAIS**

Présenté et soutenu par :

**M. KEKA Athanase**

Sous la direction de :

**M. MOUNTAGA DIOP**  
Docteur en Physiologie  
Physiopathologie-Exercices  
Et handicapé

**XV Promotion 2006 - 2008**

M008\_05

## RESUME

Les contres performances des clubs et de l'équipe nationale dans les différentes compétitions africaines, constituent une grande préoccupation qui touche plus d'un gabonais. Au regard de toutes les rencontres livrées par les clubs et l'équipe nationale du Gabon, le constat qui s'était dégagé lors de la première étude menée à l'I.N.S.E.P.S d'Abidjan l'an 2000 par l'auteur du présent document, portait sur la défaillance physique des joueurs.

Dans le cadre de la recherche des solutions de cette défaillance, la présente étude est orientée sur l'hygiène alimentaire des footballeurs gabonais. Cette étude a pour but de rechercher les aliments à grandes valeurs nutritives de type gabonais pouvant permettre aux joueurs d'être compétitifs. A cet effet trois questionnaires ont été conçus et administrés à soixante dix répondants dont sept médecins, sept entraîneurs et cinquante six joueurs des clubs de première division nationale de libreville. Le premier questionnaire prenait en compte les conseils que les médecins prodiguent aux joueurs sur leur alimentation. Le deuxième questionnaire invitait les entraîneurs à proposer les aliments qu'ils recommandent à leurs joueurs en période d'activités sportives. Enfin le troisième questionnaire destiné aux joueurs permettait de connaître les aliments qu'ils consomment habituellement.

L'analyse des résultats a permis de retenir que les aliments consommés par les footballeurs gabonais sont d'une valeur nutritive reconnue par d'éminents chercheurs. Ainsi, les aliments comme les féculents (manioc, igname...), les céréales (riz, maïs...), les viandes (mouton, bœuf, poulet...), le poisson (dorade, carpe...), les légumes (aubergine, courge...), les feuilles (feuille de manioc, de taro...) et les fruits (avocats, ananas...) ont été identifiés. Au bout de ces analyses, des suggestions ont été faites dans le but d'aider les entraîneurs à mieux gérer l'alimentation de leurs joueurs.

## DEDICACE

Je dédie ce mémoire à :

- Mon défunt papa Tsoudoudou Antoine.
- Mon défunt grand frère Kouya Keka Paul  
que la terre vous soit légère.

Je dédie également ce mémoire à :

- Mon fils Louémbé Blaise pour son appui financier qu'il  
m'a apporté sans cesse.
- Ma sœur Ngombo Jeanne.
- Mon épouse Moubissa Caroline.

- Mes enfants :

Koundi Ndjila Jade

Nzembi KEKA Jordane

Moukady Gabriel Gaby

Koundy Kombhy Karènnè

Kouya Landry

Milonga Kouya Ghislaine

Gnèngui Magguy Prisca

- Mes petits fils :

Tsu-dudu Mbika Massala Randy

Tsu-dudu Biang Stenner

## REMERCIEMENTS

Pour la réussite de ce travail, je voudrais remercier en premier lieu monsieur MOUNTAGA DIOP qui a accepté sans hésitation la conduite de ce travail et dont les conseils, les orientations et la rigueur ont permis de finaliser ce document.

Je remercie également :

- Tous les joueurs des clubs retenus pour l'étude.
- Tous les entraîneurs des dits clubs.
- Le médecin du CF Mounana.
- Bibénda Florence épouse feu Léngoumbi.
- Arouna un ami qui m'a soutenu sans relâche durant les deux années de formation à Dakar.

# TABLES DES MATIERES

RESUME	
DEDICACE	
REMERCIEMENTS	
TABLE DES MATIERES	
LISTE DES TABLEAUX	
LISTE DES SIGLES	
LISTE DES ANNEXES	
CHAPITRE I : INTRODUCTION GENERALE.....	1
1.1- INTRODUCTION.....	1
1.2- PROBLEMATIQUE.....	2
1.3- DEFINITION DES CONCEPTS.....	3
1.4- LIMITE DE L'ETUDE.....	4
1.5- INTERET DE L'ETUDE.....	4
1.6- OBJECTIF DE L'ETUDE.....	4
CHAPITRE II : REVUE DE LITTERATURE.....	6
2.1- PRESENTATION GENERALE DE L'ALIMENTATION.....	6
2.2- L'ALIMENTATION AFRICAINE.....	7
2.3- L'ALIMENTATION DU SPORTIF.....	7
2.4- SYNTHESE DE REVUE DE LITTERATURE.....	11
CHAPITRE III : METHODOLOGIE.....	12
3.1- DOMAINE DE LA RECHERCHE.....	12
3.2- NATURE DE L'ETUDE.....	12
3.3- DEMARCHE PRELIMINAIRE.....	13
3.4- POPULATION DE L'ETUDE.....	13
3.5- METHODE DE COLLECTE DES DONNEES.....	14
3.6- AVANTAGE DE LA METHODE DE COLLECTE DES DONNEES.....	14
3.7- PROTOCOLE D'ELABORATION DES QUESTIONNAIRES.....	15
3.8- PROTOCOLE DE VALIDATION DES QUESTIONNAIRES.....	15
3.9- PROTOCOLE D'ADMINISTRATION DES QUESTIONNAIRES.....	15
3.10- DIFFICULTES RENCONTREES.....	16
3.11- PROCEDURE DU TRAITEMENT DES DONNEES.....	16
CHAPITRE IV : PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES.....	17
4.1- PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES RECUEILLIES CHEZ LES MEDECINS.....	17
4.2- PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES DES ENTRAINEURS DE FOOTBALL.....	20
4.3- PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES DES JOUEURS.....	25
CHAPITRE V : CONCLUSION ET SUGGESTION.....	32
5.1- CONCLUSION.....	32
5.2- SUGGESTION.....	33
BIBLIOGRAPHIE	
ANNEXES	

## LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU 1 : CONSTITUANTS QUE RENFERMENT 100g DE LA PARTIE COMMESTIBLE DES ALIMENTS.....	9
TABLEAU 2 : REPARTITION DES ALIMENTS SELON LEUR ROLE ET LES ELEMENTS NUTRITIFS QU'ILS FOURNISSENT A L'ORGANISME...19	
TABLEAU 3 : NOMBRE D'ENTRAINEURS AYANT UN MEDECIN DANS LEURS CLUBS.....	20
TABLEAU 4 : NOMBRE DE REPAS JOURNALIER RECOMMANDES PAR L'ENTRAINEUR AUX JOUEURS.....	21
TABLEAU 5 : TYPE DE REPAS CONSEILLES PAR LES ENTRAINEURS AUX JOUEURS.....	21
TABLEAU 6 : NOMBRE D'ENTRAINEURS QUI CONSEILLENT LES GROUPES D'ALIMENTS ET BOISSONS CONSIGNES DANS LE TABLEAU.....	22
TABLEAU 7 : RECAPITULATIF DES ALIMENTS CONSEILLES PENDANT LES DIFFERENTES PERIODES DE PREPARATION.....	23
TABLEAU 8 : ALIMENTS ET BOISSONS CONSEILLES PAR LES ENTRAINEURS AUX DIFFERENTS REPAS QUOTIDIENS DES JOUEURS.....	24
TABLEAU 9 : CARACTERISTIQUES DES FOOTBALLEURS.....	25
TABLEAU 10 : ASSISTANCE MEDICALE ET ALIMENTAIRE DES JOUEURS.....	26
TABLEAU 11 : RECAPITULATION DES ALIMENTS CONSOMMES HABITUELLEMENT PAR LES FOOTBALLEURS.....	27
TABLEAU 12 : TYPES DE REPAS CONSOMMES PAR LES JOUEURS.....	28
TABLEAU 13 : NOMBRE DES JOUEURS PLACES SOUS REGIME ALIMENTAIRE...29	
TABLEAU 14 : REPARTITION DES ALIMENTS ET BOISSONS DANS LES DIFFERENTS REPAS DES JOUEURS.....	29
TABLEAU 15 : NOMBRE DES JOUEURS QUI S'ALIMENTENT SELON LES CONSEILS DES PERSONNES.....	30

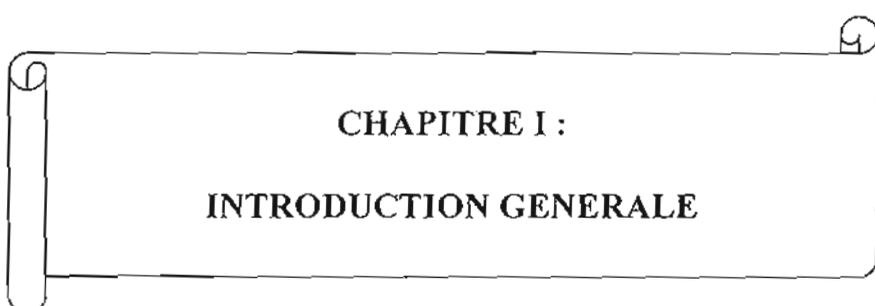
## LISTE DES SIGLES

I.N.J.S : Institut National de la Jeunesse et des Sports

## LISTE DES ANNEXES

ANNEXE A : Questionnaires adressés à la population retenue pour l'étude.

ANNEXE B : Tableau de pourcentages liés aux choix portés sur les différents aliments par les joueurs.



**CHAPITRE I :**  
**INTRODUCTION GENERALE**

# CHAPITRE I

## INTRODUCTION GENERALE

### 1.1- INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, le niveau du football dans l'ensemble au Gabon est très bas. Les performances dans cette discipline sont toujours décevantes malgré la volonté des autorités du pays et leur contribution au bon devenir de celle-ci.

Au regard des bilans dans les différentes coupes Africaines quasiment négatifs, une étude a été menée courant l'année 2000 par l'élève conseiller Athanase KEKA, axée sur l'analyse de la durée de l'effort des joueurs gabonais au Football.

Les conclusions de cette étude ont permis de constater que les joueurs gabonais fournissent au cours d'une rencontre des efforts allant de 34,45 à 41,96 minutes de jeu soit une fréquence de 49,21 à 59,94 %.

Ce rendement jugé insuffisant semble être d'une part à l'origine des échecs du football gabonais en dépit d'une préparation physique et d'une planification des séances d'entraînements souhaitée. Or TALMAN et SIMON (1) font remarquer que le football de haut niveau nécessite à la fois endurance, résistance, rapidité, puissance et la force de la part des athlètes.

Dans le cadre de la recherche des causes de cette faiblesse physique nous allons orienter notre étude vers l'hygiène de vie du footballeur gabonais. L'hygiène de vie constitue depuis la nuit de temps, une préoccupation majeure pour la santé de l'être humain. Selon DEBUIGNE (2), l'hygiène de vie se définit d'une manière générale comme étant la pratique de l'activité physique, l'aération, le sommeil, le repos et le suivi alimentaire de l'homme.

Parmi toutes les composantes définies par DEBUIGNE, l'alimentation constitue l'un des soucis de tous les dirigeants des clubs de tous les pays en voie de développement. Mais en terme de carence alimentaire, l'accent est plus porté sur les clubs des pays d'Afrique noir considérés pauvres conformément aux déclarations des nations unies. Cette pauvreté est traduite par les faibles revenus des populations de ces pays qui sont alors la source d'une alimentation non équilibrée, non variée et souvent moins saine. Au Gabon ces conditions de vie beaucoup plus critiques s'observent dans les bas quartiers du pays en général.

Or la quasi-totalité des footballeurs des clubs gabonais habitent ces quartiers démunis, ce qui peut nous amener à croire que grand nombre d'entre eux sont probablement concernés par un manque d'alimentation saine, variée et équilibrée. C'est la raison pour laquelle cet aspect de l'hygiène de vie, c'est-à-

dire l'hygiène alimentaire a particulièrement retenu notre attention et fait à cet effet l'objet de notre étude.

## 1.2- PROBLEMATIQUE

Au Gabon comme partout dans le monde, l'alimentation est indissociable à l'activité sportive et constitue par conséquent une préoccupation majeure sans laquelle aucune vie en générale n'est possible. Elle permet un apport énergétique optimal et le maintien de l'équilibre hydroélectrolytique. Ainsi les sportifs gabonais en général et les footballeurs en particulier, qui représentent la classe des acteurs qui pratiquent l'activité de type de force, de résistance et d'endurance ont nécessairement besoin d'une alimentation équilibrée pour la réalisation des bonnes performances. Cette bonne alimentation apporte aux sportifs une multiplicité des éléments nutritionnels (besoins énergétiques et hydriques) leur assurant ainsi une santé de compétition.

Une alimentation variée et équilibrée ou diététiquement saine est avant tout consacrée au respect et au maintien en bonne santé de l'individu et, qui dit bonne santé dit meilleure tolérance à l'effort (site internet).

Et pour corroborer cette affirmation CREFF et BERARD (1979) dans « Diététique du sportif », estiment que se nourrir parfaitement est la condition sine qua non pour atteindre une bonne condition physique et réaliser par la suite une bonne performance. Donc une alimentation saine, variée, équilibrée et bien adaptée représente un élément de premier ordre dans la vie d'un sportif en général et d'un footballeur en particulier.

Cependant cet aspect de la question semble être ignoré chez les footballeurs gabonais qui vivent au jour le jour dispersés dans la ville, chacun dans son milieu. Ce constat accablant souvent justifié par l'état de fatigue notoire manifesté par les acteurs au cours des matches et cela dans les 45 premières minutes après le coup d'envoi de la rencontre, se traduit par les marches répétitives sur l'air de jeu, par des cas de crampes, l'incohérence des gestes techniques et l'incoordination dans l'exécution des schémas tactiques. Face à cette situation, il s'avère indispensable de s'interroger sur les types d'aliments et de boissons consommés par les footballeurs gabonais appuyé par la question de recherche ci-après : QUELLE HYGIENE ALIMENTAIRE FAUT-IL POUR LES FOOTBALLEURS GABONAIS ?

### 1.3- HYPOTHESE

L'analyse des aliments et boissons consommés par les footballeurs gabonais pourrait permettre de déterminer l'origine de leur faiblesse.

### 1.4- DEFINITIONS DES CONCEPTS

Hygiène : Selon le dictionnaire LE ROBERT l'hygiène est l'ensemble des principes et des pratiques tendant à préserver, à améliorer la santé.

Hygiène alimentaire : La même source indique que c'est vivre, se nourrir sainement. DEBUIGNE (2) quant à lui dit que l'hygiène alimentaire est une composante de l'hygiène de vie. Elle s'occupe de la nutrition des hommes. L'hygiène alimentaire dans cette étude est relative aux dispositions prises pour déterminer les aliments sains et riches en nutriments favorisant la compétitivité des footballeurs gabonais.

- Aliments : Toute substance susceptible d'être digérée, de servir à la nutrition d'un être vivant.
- Alimentation : Action ou manière d'alimenter, de s'alimenter, action de fournir, de se nourrir.
- Nutriment : Substance alimentaire pouvant être entièrement et directement assimilée.
- Calorie : Ancienne unité de mesure de quantité de chaleur.
- Diététique : Relatif à un régime alimentaire surtout restrictif. Ensemble des règles à suivre pour équilibrer l'alimentation et l'adapter au besoin individuel.
- Performance : Résultat obtenu dans l'exécution d'une tâche.
- Football : Sport dans lequel 22 joueurs, divisés en deux camps, s'efforcent d'envoyer un ballon rond dans le but du camp adverse, sans l'intervention des mains, au cours d'une partie divisée en deux mi-temps de 45 minutes chacune.

## 1.5- LIMITE DE L'ETUDE

La présente étude a été réalisée avec l'aide d'une population composée des joueurs des clubs de première division nationale, des entraîneurs et des médecins de Libreville la capitale du GABON.

Il ne s'agit pas ici de faire une étude scientifique approfondie dans un laboratoire pour déterminer les nutriments contenus dans les aliments cités dans ce document, ni encore aller enquêter dans les domiciles de chaque joueur pour enquêter ce qu'ils mangent quotidiennement, mais plutôt de recueillir d'abord auprès des joueurs, les informations relatives à leur alimentation. Ensuite, de rechercher auprès des entraîneurs et des médecins spécialistes de nutrition les informations liées aux conseils à prodiguer aux joueurs sur le plan de l'alimentation. Il est par ailleurs question de s'appuyer sur les valeurs nutritives issues des résultats d'études d'éminents chercheurs pour l'analyse des données recueillies. Ces informations devaient nous aider à faire des suggestions sur les propositions d'aliments que les joueurs doivent consommer

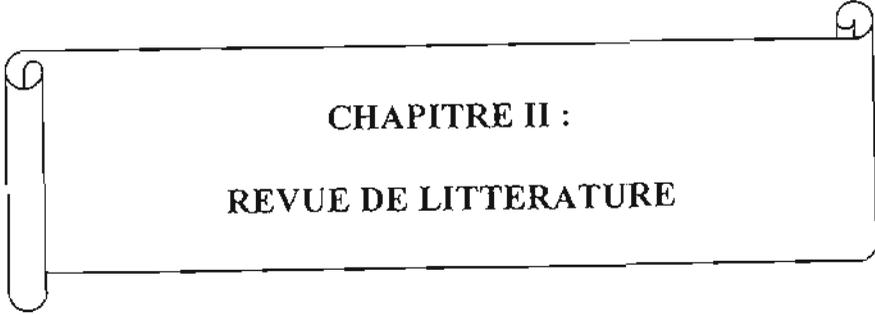
## 1.6- INTERET DE L'ETUDE

L'intérêt de cette étude nous impose tout d'abord, l'identification des aliments qui fournissent des quantités importantes d'énergie permettant aux joueurs d'entretenir un rendement optimal en terme d'endurance, de résistance, rapidité et de puissance. Ensuite, partant de l'analyse des résultats de cette étude, les joueurs peuvent individuellement s'imprimer une alimentation quotidienne adaptée à leur vie de sportif. L'intérêt réside également dans le fait que les résultats obtenus peuvent favoriser l'éducation nutritionnelle des joueurs, sur la base d'un choix minutieux parmi la pléthore d'aliments que regorge le marché gabonais. Ceci peut leur permettre de s'auto nourrir, de pratiquer avec aisance la discipline, d'être moins fatigué donc être physiquement au point pendant les rencontres et par conséquent réaliser des performances souhaitées.

## 1.7- OBJECTIF DE L'ETUDE

L'objectif visé à travers cette étude est de déterminer les aliments à grande valeur nutritive de type gabonais favorisant l'amélioration des capacités à l'effort d'un footballeur. Les résultats obtenus permettraient alors d'orienter les athlètes et les entraîneurs sur la qualité nutritionnelle de certains aliments locaux. A travers cette étude nous souhaitons mettre en place une base de données pouvant servir de tableau référentiel des aliments gabonais pour la

composition des menus des joueurs. Par ailleurs ce travail représente pour nous une modeste contribution à la résolution du problème d'hygiène alimentaire posé au quotidien par les sportifs gabonais.



**CHAPITRE II :**  
**REVUE DE LITTERATURE**

## CHAPITRE II

### REVUE DE LITTERATURE

Le présent chapitre fera état d'écrits des auteurs qui se sont penchés sur les travaux de recherche relatifs à l'alimentation du sportif et leurs différents points de vue sur la nutrition des individus. Ainsi nous présenterons trois volets : le premier volet parle de l'alimentation et de la nutrition de manière générale, ensuite nous parlerons de l'alimentation en Afrique et enfin de l'alimentation du sportif.

#### 2.1- PRESENTATION GENERALE DE L'ALIMENTATION

Depuis environs trente (30) ans les nombreux travaux ont mis en évidence la part de l'alimentation dans la préparation biologique à la compétition. Selon J.P BLANC (4), la nutrition tient un rôle essentiel aussi bien lors de l'entraînement que le jour de l'épreuve et lors de la récupération après l'effort. Ceci rejoint le point de vue de ESCALIER (5) qui affirme que l'alimentation est la base de vie humaine, elle assure la compensation des pertes journalières d'énergie due à la production d'énergie nécessaire au fonctionnement de tous les organes (contraction des muscles, cœur, cerveau etc.).

De ce point de vue, J.P BLANC (4) pense qu'il ne suffit pas de s'alimenter correctement pour devenir un champion, mais une éducation nutritionnelle bien comprise permet au sportif de s'épanouir, d'être en bonne santé, en d'autre terme, d'avoir la bonne forme. C'est pour cette raison que BELIVEAU (6) dans sa réflexion conseille deux (2) catégories d'aliments aux personnes : la première catégorie est composée d'aliments énergétiques riches en calories, la deuxième catégorie renferme les aliments indispensables ou qui concourent au bon fonctionnement de l'organisme. Il précise par la suite que leur consommation doit être quantitative et qualitative ; de ce fait PERES G. et al. (7) affirment qu'assurer ses besoins énergétiques est la première priorité nutritionnelle pour le sportif.

L'activité physique, qu'il s'agisse de l'entraînement ou de la compétition, augmente la dépense énergétique quotidienne. Pour répondre à ces besoins énergétiques accrus, les sportifs doivent augmenter leurs apports alimentaires en fonction de la dépense énergétique prévue. CRAPLET et al. (8) pensent à leur tour que le corps humain est une machine merveilleuse dont tous les fonctionnements se complètent et se contrôlent pour lui permettre de vivre, de se produire et de travailler. Le but de la nutrition est de permettre à chacune des cellules du corps de produire de l'énergie. Pour le sportif, la nutrition doit

permettre une production énergétique et prolongée avec le meilleur rendement thermodynamique. Tout être vivant a besoin d'énergie, l'homme trouve cette énergie dans les aliments qu'il consomme, c'est à ce titre que BROUIN cité par NONJON (9) révèle pour sa part que l'alimentation est considérée comme étant une des causes de la mortalité dans le monde. Lorsqu'on est mal nourri, l'organisme résiste moins à toutes attaques, la suralimentation est aussi néfaste et peut provoquer des maladies graves que la mal nutrition.

## 2.2 – L'ALIMENTATION AFRICAINE

L'Afrique est l'un des continents qui éprouvent d'énormes difficultés en matière d'alimentation aussi bien sur le plan qualitatif que quantitatif. De ce point de vue HENRY (10) à travers son étude l'affirme et fait savoir que dans les pays tropicaux les populations se nourrissent surtout de féculents qui sont des aliments « bourratifs » c'est-à-dire qui gonflent le ventre pour calmer la faim, mais qui n'ont pas de nutriments de qualité pour l'organisme. Habitues à consommer les aliments glucidiques, ces populations préfèrent la quantité qu'à la qualité c'est-à-dire la consommation régulière des aliments riches en protéines, en vitamines et des sels minéraux entraînant ainsi les problèmes de malnutrition.

## 2.3 – L'ALIMENTATION DU SPORTIF

La performance sportive est le résultat de la conjugaison de plusieurs éléments dont le contrôle est indispensable pour l'obtention de meilleurs résultats en compétition. RAYMOND (11) reste persuadé que la performance sportive est conditionnée par l'existence de trois grandes classes de sources entre autres la dépense énergétique, le fonctionnement neuromusculaire et le niveau psychologique de l'athlète. Les insuffisances énergétiques sont souvent la cause de plusieurs échecs à la réalisation de bonnes performances d'où la nécessité des différentes études sur l'alimentation appropriée au sportif. Dans le même ordre d'idées CREFF et BERARD (3) sont d'avis que parmi les principes de base, l'alimentation doit répondre à un double besoin :

- Le besoin énergétique nécessaire au maintien de la vie et à l'activité musculaire.
- Le besoin plastique qu'impliquent la protection, la répartition et l'édification des tissus. C'est pour cette raison que KESTER et KNIPPING cités par CREFF et BERARD (3) indiquent qu'en fonction de l'activité sportive, l'augmentation calorique horaire est de :  
Football.....480cal/h = 280 kj/h

Par ailleurs pour WIDDOWSON et MAC CANCE cités également par CREFF et BERARD signalent à leur tour qu'en travail léger ou dans l'intervalle entre deux compétitions le besoin calorique horaire est de 75 à 100 calories.

- en travail moyen (entraînement) 100 à 300 cal
- en travail lourd (compétition) 300 à 500 cal
- en travail (compétition dite « dure ») ski...500 cal

Ramenée à l'échelon individuel, la dépense calorique correspond à la ration qui maintient le poids stable, sachant que si la ration est supérieure à la dépense, le sujet s'engraisse, si elle est inférieure le sujet maigrit. De ce fait TAVERNIER (12) dans son étude axée sur la qualité et la quantité d'aliment qu'il faut proposer aux sportifs pense qu'un sportif doit « manger de tout » afin de pouvoir mieux supporter les efforts d'entraînement et de compétition comme le signifie J.P BLANC (4) que l'apport énergétique conseillé pour un sportif varie entre 3000 cal (12500 kj) et 5000 cal (20800kj) par jour contrairement au sédentaire dont l'apport énergétique est d'ordre de 2100 à 2700 kcal soient 8800 à 11300 kj.

L'alimentation du sportif comme celle de tout un chacun, se doit d'être équilibrée. Cependant elle a des particularités surtout avant un effort important ou une compétition quel que soit le niveau et que le sportif soit amateur ou professionnel. Cette alimentation a pour but d'éviter au sportif quelques désagréments parmi lesquels l'hypoglycémie. Pour cela il faut assurer un bon équilibre alimentaire avec 55% de glucides, 30 % de lipides et 15 % de protides suivis d'un apport hydrique par jour de 3 à 3,5litres.

L'apport caloriques est en moyenne de 3000 à 3500 pour les hommes. Il est conseillé en période de compétition de consommer des repas riches en glucide, pendant l'effort boire de l'eau tous les quarts d'heures et après l'effort de l'eau bicarbonatée pour réduire l'acidose.

Comme le souligne H. MONOD (13), l'entourage du médecin spécialisé dans la biologie du sportif doit faire l'éducation alimentaire du sportif. Mais cette éducation ne doit pas être subie comme une contrainte par l'athlète mais accepté dans un esprit coopératif pour adapter au mieux les règles diététiques à l'individualité. DEBUIGNE (2) partageant le même avis déclare que la seule « joie de la vie » dont peut jouir le sportif est le plaisir de manger selon ses goûts. Il lance à cet effet un appel aux hygiénistes afin d'éviter de priver les sportifs de cette détente qui leur est bénéfique.

L'organisme après épuisement pendant la compétition a besoin d'une réparation et d'une rééquilibration évidente ; c'est pour cette raison que CAJA et MOURARET (14) proposent une ration de récupération riche en matière hydrique et un peu faible en protides et en calories.

**Tableau 1** : Constituants que renferment 100g de la partie comestible des aliments.

Aliments	Calories	Principe Énergétiques			Éléments minéraux			
		Protides	Lipides	Glucides	Sodium	Potassium	Calcium	Fer
		g	g	g	mg	mg	mg	mg
<b><u>Viande</u></b>								
Bœuf (maigre)	160	21	8,5	-	70	300	10	3
Mouton (cuit)	292	25	20,4	-	85	300	10	2,70
Porc	-	17	13	0	70	330	6	2,5
<b><u>Poisson et crustacés</u></b>								
Sardines	220	24	12,7	-	741	531	393	2,6
Dorade	128	23,7	3,6	0,4	-	-	-	-
Crabe	125	19	5,2	-	-	-	-	-
Crevette	92	19	0,4	1,7	140	220	63	1,6
<b><u>Volaille</u></b>								
Poulet	166	30	4,4	2,1	0	300	12	1
Dinde	-	-	-	-	117	330	7	1,6
Œuf entier	160	13	11,9	-	-	-	-	-
blanc	55	12	0,2	-	-	-	-	-
jaune	368	15,5	34	-	-	-	-	-
<b><u>Féculeux</u></b>								
Igname	117,4	3	0	19	-	-	-	-
Manioc	36	3	0	33	-	-	-	-
Banane Plantain	133,5	1	0	17	-	-	-	-
Patate	118,2	2	1,8	22	-	-	-	-
<b><u>Céréales</u></b>								
Riz	341	7	0,4	77,4	5	115	0	0,9
Mais	79	9	0	70	-	-	-	-
Mil	69	9	0	68	-	-	-	-
<b><u>Légume-Huile-Noix- Ingrédients</u></b>								
Haricot sec	360	22,5	1,8	59,6	-	-	-	-
Haricot vert	19	1,5	0,5	5,5	1	1300	106	6,70
Champignon	45	3	0,4	6,8	-	-	-	-
Concombre	-	-	-	-	3	80	9	0,2
Poivre	-	-	-	-	-	-	-	-
Poireau	35	1,6	1,2	7,6	-	-	-	-
Persil	-	-	-	-	-	-	-	-
Noix	555	12,5	51,5	5	3	550	170	3
Tomate	22	0,9	0,3	4	3	280	12	0,4
Ail	-	-	-	-	-	-	-	-
Piment	-	-	-	-	11	173	7	0,5
Amande	583	20,5	53,5	4,3	3	550	170	3
Oignon	33	-	-	8,3	11	173	30	0,6
Carotte	24	0,7	Trace	5,4	60	300	40	1,1
Salade	-	-	-	-	16	314	45	1,2
Miel	340	0,4	-	81,2	7	10	4	0,7
Choux	-	-	-	-	16	314	45	1,2
Banane douce	101	1,4	0,2	23	1	400	8	0,5
Arachide	576,4	92,8	403,2	80,4	314	506	56	1,4
Mandarine	62	0,8	0,2	14,5	-	-	-	-
Orange	46	0,9	0,1	10,9	-	-	-	-
Laitue	12	1	0,3	1	-	-	-	-
Huile	900	-	100	-	-	-	-	-
Beurre	774	0,7	83,8	-	-	-	-	-
Pain	257	8,3	0,8	58	-	-	-	-
Vin rouge 12°	50	0,4	-	4,1	-	-	-	-

Les aliments contenus dans le tableau n° 1 qui représente un référentiel pour nous sont sélectionnés en fonction de la qualité de leurs composantes nutritives. C'est grâce à la transformation des substances tirées de ces valeurs nutritives qu'il y a production de l'énergie dans notre organisme qui assure le fonctionnement et l'entretien de notre corps. De ce point de vue, nous pouvons donc dire que les aliments de bonne qualité sont d'une importance capitale dans l'alimentation de l'homme en général et du sportif en particulier. C'est à ce titre que plusieurs auteurs se sont consacrés à l'étude et à la recherche des composantes nutritionnelles des aliments. Parmi les auteurs qui ont consigné les résultats de leurs travaux sur un tableau on peut citer TREMOLIERE (16) et BLANC (4).

Selon le tableau de TREMOLIERE, pour 100g, on trouve des glucides dans les féculents : 33g dans le manioc et 22g dans la patate, 58g dans du pain. Mais nous remarquons que c'est surtout dans les céréales où il y a une forte quantité de glucide : 70g dans le maïs et 77,4g dans le riz, puis dans l'arachide 80,4g et dans le miel 81,2g.

Les protéines proviennent essentiellement des poissons, de la viande et de la volaille : entre 25 et 30g. Quant aux lipides, les principaux fournisseurs sont : la viande, les noix, le miel, les amandes et le beurre. Nous retenons également que ce tableau révèle que l'haricot sec, le riz, la viande de mouton, le poisson, l'huile, le beurre et le pain sont des aliments qui fournissent une très grande quantité de calories variant entre 160 et 900 unités. Ces différents aliments finalement reconnus et répertoriés qui produisent d'énormes éléments énergétiques peuvent servir à la composition des repas des joueurs pour un meilleur rendement dans la perspective de réaliser les meilleures performances.

En ce qui concerne les éléments minéraux, nous remarquons la forte présence du potassium dans la viande, le poisson, la volaille et surtout dans les noix, l'haricot vert, l'amande, la banane douce, la sardine et varient entre 200 et 1300 mg. A l'opposé il y a une faible concentration du sodium, du calcium et du fer dans ces différents aliments à l'exception de la sardine où on trouve une quantité remarquable du sodium et du calcium. Ces principaux nutriments participent également à l'équilibre du corps et à son meilleur fonctionnement.

#### 2.4- SYNTHESE DE REVUE DE LITTERATURE

La condition physique résulte de deux facteurs essentiels : l'entraînement et la nutrition. Si cette dernière est équilibrée, diversifiée et bien adaptée aux besoins du sportif, elle permet d'atteindre un état de forme optimale et contribue ainsi à améliorer les performances.

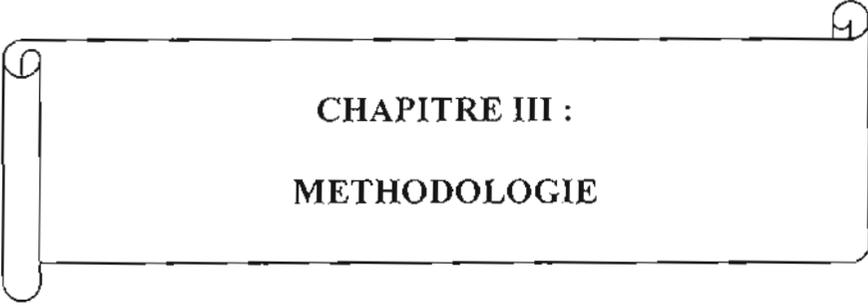
Tous les auteurs s'accordent qu'un bon équilibre alimentaire s'obtient en permettant à l'organisme de trouver tous les éléments dont il a besoin et en

variant chaque jour son alimentation. L'équilibre alimentaire nécessite un apport nutritionnel reparti en trois ou quatre repas au cours de la journée, aux heures fixes et régulières et ceci sans oublier le petit déjeuner.

L'hydratation est également une composante essentielle de l'équilibre alimentaire du sportif. Il faut boire en abondance de deux à trois litre et demi par jour. Les jus de fruits, les potages, le thé ou du café participent aussi à l'hydratation. Ils proposent que les repas des sportifs comportent 15% de protides, 30% de lipides, 55% de glucides et des sels minéraux.

Dans les mêmes études les auteurs pensent que les rations soient respectées en fonction des périodes d'entraînement, de trêve, de compétition et de récupération. Le respect de ces recommandations devrait sans nul doute amener les sportifs à performer au maximum. Comment cela se passe-t-il chez les joueurs gabonais ?

Cette question nous conduit à présenter et analyser les données recueillies auprès des médecins, des entraîneurs et des footballeurs pour répondre à celle-ci.



**CHAPITRE III :**  
**METHODOLOGIE**

## CHAPITRE III

### METHODOLOGIE

Dans cette partie du document, nous présentons toutes les procédures utilisées pour mener la présente étude. Elle permet de décrire le domaine de recherche, la nature de la recherche et la population impliquée dans l'étude. Elle expose également les différentes étapes d'élaboration de la méthode de collecte des données et indique les démarches suivies pour recueillir les informations.

#### 3.1- DOMAINE DE LA RECHERCHE

La présente étude se réalise dans un domaine qui semble attirer moins l'attention des chercheurs. Les études déjà menées ne se sont pas encore véritablement intéressées au domaine particulier de l'alimentation du footballeur gabonais. Cette étude vise à déterminer les valeurs nutritives des aliments de type gabonais pouvant favoriser ou améliorer la performance des joueurs au Gabon.

#### 3.2- NATURE DE L'ETUDE

Ce travail s'inscrit dans le cadre des recherches de type descriptif. Il a pour but de recueillir les avis des footballeurs, des entraîneurs et des médecins à l'aide d'un questionnaire. Cette description est basée essentiellement sur les données recueillies auprès des répondants concernés par l'étude et sur les valeurs des nutriments qui composent ces aliments généralement consommés par les joueurs gabonais. Ces données seront par la suite analysées, interprétées et enfin les résultats nous conduiront à faire des suggestions objectives, concrètes et pratiques.

#### 3.3- DEMARCHES PRELIMINAIRES

Pour réaliser cette étude nous avons adopté la démarche suivante.

Nous avons d'abord rencontré les entraîneurs des clubs de première division nationale de Libreville pour leur présenter l'étude. Ensuite nous nous

sommes rendus aux lieux d'entraînement des équipes pour présenter le projet d'étude aux joueurs, en vue d'obtenir leur adhésion et leur collaboration pour la réussite de celle-ci.

Les entretiens que nous avons réalisés avec les entraîneurs et les joueurs nous ont servi lors de l'élaboration de notre questionnaire.

Nous avons aussi effectué une visite dans les différents marchés de Libreville pour connaître réellement et recenser les aliments consommés par la quasi-totalité de la population gabonaise. Ces aliments ont été regroupés en famille.

Il ressort de ces entretiens avec les acteurs du terrain et de ces visites dans les marchés l'élaboration de trois questionnaires (annexe A).

### 3.4- POPULATION DE L'ETUDE

L'échantillonnage se compose de la population cible, de la population accessible et de l'échantillon utilisé pour la réalisation de l'étude.

La population cible est les joueurs évoluant dans le championnat de première division gabonaise. Les entraîneurs et les médecins de ces équipes.

#### 3.4.1- POPULATION ACCESSIBLE

Seuls les joueurs de première division de la capitale sont inclus dans l'étude, les médecins, les entraîneurs de ces équipes et le médecin de l'I.N.J.S du Gabon.

#### 3.4.2- ECHANTILLON

Au total soixante dix personnes dont cinquante six (56) joueurs évoluant dans sept (7) clubs (8 par club), sept (7) entraîneurs et sept (7) médecins ont constitué notre échantillon. Ces trois types de sujets intéressés par la même activité sont censés nous fournir des informations justes et fiables pour la réalisation de cette enquête.

### 3.5- METHODE DE COLLECTE DES DONNEES

La méthode utilisée pour la collecte des données est l'enquête. Les informations ont été recueillies à partir de trois questionnaires (annexe A) qui comportaient des questions ouvertes et des questions fermées. Au niveau des équipes, le questionnaire était attribué à huit (8) joueurs au hasard sans distinction pour une raison de commodité de l'étude.

### 3.6- AVANTAGE DE LA METHODE DE COLLECTES DES DONNEES

La technique aléatoire simple retenue pour cette enquête est une technique qui permet de vérifier ou de mesurer de façon précise les erreurs et la véracité des informations recueillies. Cette technique permet d'interroger le maximum de personnes qui s'intéressent à l'étude.

Les questions fermées permettent facilement aux répondants de fournir des renseignements nécessaires attendus d'eux. Les questions ouvertes par ailleurs donnent une vision plus large de la question au répondants en donnant le plus grand nombre d'informations proche de la réalité et souvent même ignorés de l'enquêteur.

### 3.7- PROTOCOLE D'ELABORATION DES QUESTIONNAIRES

Tous les aliments recensés par l'enquêteur ont été regroupés par catégories et par familles, cela nous a fixé sur l'exactitude des questions à formuler. La conception des différents items a été faite en fonction des aliments de chaque famille, pour pouvoir identifier et ressortir ceux qui sont effectivement consommés par les footballeurs, ceux qui sont conseillés par les entraîneurs et par les médecins. Trois questionnaires ont été conçus : Le questionnaire adressé aux joueurs (annexe A) concernait d'une part les informations d'ordre général et d'autre part les renseignements relatifs au but visé par l'étude. Quant aux deux autres questionnaires, l'accent a été mis sur les suggestions et les conseils des répondants par rapport aux type de produit alimentaire que doivent consommer les joueurs (annexe A).

### 3.8- PROTOCOLE DE VALIDATION DES QUESTIONNAIRES

Les trois questionnaires élaborés ont été soumis à l'appréciation du médecin des équipes nationales de football et à celui de l'I.N.J.S et ensuite au directeur des sports et enfin à un professeur de l'Institut des Sports pour leurs différentes expertises liées à la formulation des items. Après la correction, nous avons testé le questionnaire en l'administrant à un club de deuxième division. Une correction finale a été faite avant la distribution de ces questionnaires dans les clubs concernés par l'enquête.

### 3.9- PROTOCOLE D'ADMINISTRATION DES QUESTIONNAIRES

Les questionnaires ont été distribués aux joueurs et aux entraîneurs les jours de leurs entraînements respectifs, à la fin de chaque séance. Avec le concours des dirigeants, un regroupement était organisé pour permettre à l'enquêteur d'apporter des explications afin de mieux les édifier avant de répondre aux questions. Pour les joueurs instruits, le questionnaire leur était donné pour le ramener à la prochaine séance d'entraînement. Par contre pour ceux qui ne savaient pas lire et écrire l'enquêteur lui-même apportait son concours en reportant fidèlement les réponses données par le joueur concerné. Quant aux médecins et entraîneurs, les questionnaires leur étaient remis pour être ramenés selon leur disponibilité compte tenu de leurs responsabilités.

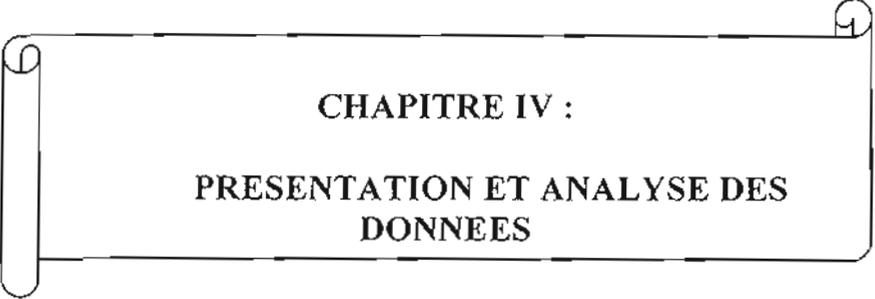
### 3.10- DIFFICULTES RENCONTREES

Un quota de huit (8) joueurs par club a été fixé. Cependant, il a été difficilement atteint, tout simplement parce que dans la plupart de ces clubs, les joueurs égaraient les questionnaires. Ainsi l'enquêteur était amené à reproduire et redistribuer le questionnaire. Il faut signaler que grand nombre des acteurs accusaient des insuffisances sur le plan de l'écriture. Tout en évitant d'influencer les répondants, l'enquêteur était tenu d'écrire les réponses données après explication.

D'autres difficultés étaient constatées au niveau des médecins des clubs sur le non respect des rendez-vous qui s'étendaient de semaine en semaine sans oublier le départ en mission des médecins de l'I.N.J.S et des équipes nationales.

### 3.11- PROCEDURE DU TRAITEMENT DES DONNEES

Pour mener à bien cette analyse nous avons utilisé un procédé qui nous a permis de regrouper d'abord les informations dans différents tableaux recueillies à partir des éléments traités. Ces éléments traités sont d'une part le répertoire des aliments conseillés par les médecins et les entraîneurs et d'autre part les aliments consommés par les joueurs eux même. Ensuite, pour mieux mesurer la véracité de ces informations nous avons identifié le nombre de consommateurs de chaque aliment pour connaître avec exactitude ceux qui sont plus prisés par les sportifs gabonais (annexe A). L'intérêt accordé à chaque aliment nous a permis de mettre en évidence parmi la pléthore citée consignée dans le questionnaire ceux dont la valeur nutritive est reconnue dans le tableau référentiel n°1 ressorti de la recension des écrits.



**CHAPITRE IV :**  
**PRESENTATION ET ANALYSE DES**  
**DONNEES**

## CHAPITRE IV

### PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES

Ce chapitre fait état des données recueillies à partir des trois questionnaires conçus pour l'étude et l'analyse de l'alimentation des joueurs gabonais qui se fera en trois parties. La première partie concerne l'interprétation et l'analyse relative au questionnaire administré aux médecins, la deuxième partie traitera le questionnaire adressé aux entraîneurs et enfin la troisième partie sera consacrée aux informations provenant du questionnaire adressé aux joueurs.

#### 4.1- PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES RECUEILLIES CHEZ LES MEDECINS

Les données recueillies chez les médecins sont liées à l'éducation nutritionnelle des joueurs et des entraîneurs. Nous identifierons les aliments et boissons conseillés par le médecin aux joueurs, le nombre de repas qu'ils recommandent par jour et les aliments conseillés à chacun de ces repas. En dernier ressort nous nous intéresserons aux aliments déconseillés et les conseils qu'ils donnent aux joueurs pour leur alimentation.

Cependant nous déplorons le fait que sur sept médecins un seul a honoré à l'opération tandis que les autres n'ont pu réagir pour des raisons que nous ignorons.

Pour ce qui concerne l'unique répondant parmi les médecins, s'agissant des trois premiers éléments, il déclare rencontrer quelques fois les joueurs pour leur donner des conseils pour leur alimentation à l'opposer les entraîneurs le rencontrent souvent pour avoir son avis sur le menu des footballeurs.

A la lumière de ces réponses nous pouvons dire que le médecin répondant attache peut d'importance à l'alimentation. Il participe moins à la confection des menus des joueurs ceci dit qu'ils ne sont pas régulièrement suivis sur le plan nutritionnel, ce qui pourrait être une des causes des mauvaises performances.

RAMPAL et al. (15) affirment que le rôle du médecin est, en médecine sportive comme en médecine générale de corriger les erreurs alimentaires, de mettre en garde les sportifs contre les prétendus régime ou vitamines miracles.

L'élément n° 4 fait référence aux aliments et boissons dont le médecin conseille la consommation régulière aux joueurs. Il ressort que le médecin recommande la consommation des féculents et des céréales, de la viande, du poisson et des crustacées, des légumes, des fruits et des boissons.

Le constat qui peut se faire est que le médecin accorde une grande importance à tous ces aliments qui concourent certainement au fonctionnement efficace de l'organisme à l'effort en terme de production énergétique et calorifique ; par exemple les fruits apportent les sels minéraux, du glucose et des vitamines à l'organisme dans le fonctionnement des muscles. Il conseille par ailleurs la consommation régulière de l'eau puis des jus de fruits et le miel.

Parmi les éléments cités, le médecin classe les aliments comme suit :

- glucidiques : igname, banane Plantin, manioc, taros, patate.
- Protidiques : bœuf, œuf.
- Liquide : eau, jus de fruit.
- Riche en sel minéraux : sel, pamplemousse.
- Riche en vitamine : orange.
- Besoin hydrique : eau.

Par rapport à cette classification nous pouvons dire que toutes ces catégories d'aliments doivent faire parti de la composition des menus. Donc en définitif les aliments de type gabonais, possèdent des éléments nutritifs non négligeables comme le montre le tableau (n° 2) ci-dessous, pouvant faire parti des programmes alimentaires des joueurs gabonais.

**Tableau 2** : Répartition des aliments selon leur rôle et les éléments nutritifs qu'ils fournissent à l'organisme.

<b>Rôle énergétique</b>	<b>Aliments</b>
<b>Glucides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Féculents : ignames, banane, patate.</li> <li>- Céréales : maïs, riz, mil.</li> <li>- Fruits</li> <li>- Haricots secs, arachide, miel</li> </ul>
<b>Protides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viande : bœuf, mouton</li> <li>- Volaille, poulet</li> <li>- Gibier</li> <li>- Poissons</li> <li>- Crustacés et mollusques</li> </ul>
<b>Lipides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oléagineux : arachide, avocat, beurre de karité, noix de coco, graine.</li> </ul>
<b>Sels minéraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Féculents : taros, manioc, banane.</li> <li>- Feuilles : aubergine, épinard</li> <li>- Fruits : orange, papaye</li> <li>- Eau, miel.</li> </ul>
<b>Vitamines</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viande, œuf</li> <li>- Poisson, lait</li> <li>- Ingrédient.</li> </ul>
<b>Rôle plastique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protides : viande et ses dérivés</li> <li>- Sels minéraux</li> <li>- Vitamines.</li> </ul>
<b>Boissons hydriques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eau</li> <li>- Les fruits frais, papaye, pastèque, mangue, jus de fruits.</li> </ul>

Parlant de l'élément n°6, le médecin insiste particulièrement sur les aliments énergétiques et les besoins hydriques. Ce choix montre l'importance qu'accorde le médecin à ces types d'aliments qui sont importants au fonctionnement optimal de l'organisme comme le souligne CREFF et BERARD (3), l'alimentation doit répondre à un double besoin :

- le besoin énergétique, nécessaire au maintien de la vie et à l'activité musculaire.
- Le besoin plastique qu'impliquent la protection, la réparation et l'édification des tissus.

L'eau quant à elle est très indispensable qualitativement et quantitativement à la constitution du milieu où évoluent et fonctionnent les éléments vivants.

Aussi le médecin conseille aux footballeurs la prise de quatre (4) repas dans la journée à savoir : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Par la suite il recommande aux joueurs la consommation des œufs au petit déjeuner, au déjeuner du bœuf et de la banane et au dîner, le poisson, l'igname et du riz. Par contre il déconseille la consommation de la viande de chasse, du courge, du gingembre, de l'huile rouge et du beurre de karité (élément 7,8 et 9).

Pour ce qui est de l'élément n°10 relatif aux conseils donnés aux joueurs pour leur alimentation la question est restée sans réponse.

#### 4.2- PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES DES ENTRAINEURS DE FOOTBALL

Dans cette partie nous traiterons les données recueillies suite au questionnaire qui a été adressé aux entraîneurs qui porte sur le nombre de clubs qui possèdent un médecin, le nombre de repas conseillés par les entraîneurs à leurs joueurs par jour, le type de ces repas et les différents groupes d'aliments qu'ils recommandent pour la consommation quotidienne des joueurs.

Tableau 3 : Nombre d'entraîneurs ayant un médecin dans leur club. (n = 7)

Item 1 Valeur	Votre Club à t'il un médecin ?	
	Oui	Non
Nombre de répondants	07	00

Le tableau ci-dessus montre que les sept (7) clubs possèdent chacun un médecin. Mais paradoxalement au cours des investigations sur le terrain, un seul médecin a répondu au questionnaire. Notons cependant que cette absence remarquée présente un handicap dans l'encadrement et le suivi des joueurs sur le plan de leur alimentation. Face à cette situation vivement dénoncée, les entraîneurs éprouvent d'énormes difficultés sur le plan nutritionnel de leurs athlètes. Seul le médecin du C.F Mounana marque sa présence à coté des joueurs et a ainsi honoré à la sollicitation de l'enquêteur.

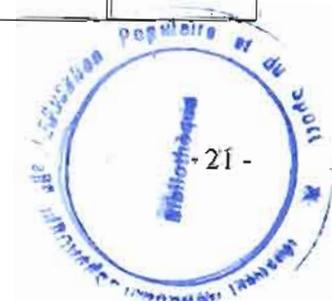
**Tableau 4** : Nombre de repas journalier recommandés par l'entraîneur aux joueurs. (n = 7)

Item 2 Valeur	Nombre de repas conseillés par l'entraîneur				
	1	2	3	4	5
Nombre de répondants	00	00	07	00	00

Le tableau 4 révèle à partir de l'item 2 que les sept entraîneurs recommandent tous à leurs joueurs la consommation de trois repas par jour à savoir le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner hors le goûter permet la relance de l'organisme grâce à la consommation des boissons hydriques qui influence fortement le rendement physique. C'est pour cette raison que CREFF et BERARD (3) exigent quatre repas par jour à un sportif dont le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Les recommandations formulées par les entraîneurs peuvent influencer la nutrition des joueurs et peuvent perturber leur rendement physique.

**Tableau 5** : Types de repas conseillés par les entraîneurs aux joueurs.

Item 3 Valeur	Type de repas conseillé par jour				
	Petit déjeuner	Casse croûte	Déjeuner	Goûter	Dîner
Nombre de répondants	07	00	05	01	06



Le tableau 5 relatif à l'item 3 du questionnaire nous édifie sur les différents types de repas journaliers que les entraîneurs conseillent aux athlètes. Nous constatons que sept sur sept (7/7) entraîneurs recommandent le petit déjeuner et en ce qui concerne les autres repas les avis sont partagés. Cinq (5) sur sept (7) entraîneurs conseillent le déjeuner, six (6) sur sept (7) entraîneurs conseillent le dîner alors qu'il n'y a qu'un (1) seul sur sept (7) qui recommande le goûter et mieux personne ne conseille la casse croûte.

En résumé, nous pouvons conclure que les entraîneurs attachent plus d'importance au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner et négligent sensiblement le goûter qui est pourtant important dans la nutrition du sportif.

Tableau 6 : Nombre d'entraîneurs qui conseillent les groupes d'aliments et boissons consignés dans le tableau.

Item 4 Groupe d'aliments	Groupe d'aliments conseillés pour les repas quotidiens des joueurs par les entraîneurs	
	Réponses positives	Réponses négatives
Féculents	5	2
Céréales	7	0
Viandes	6	1
Poissons	6	1
Crustacés et mollusques	5	2
Volaille	7	0
Ingrédients	6	1
Feuilles	5	2
Légumes	7	0
Boissons	7	0
Fruits	7	0

Les informations contenues dans ce tableau nous fixent sur les familles d'aliments que les entraîneurs conseillent régulièrement à leurs athlètes. En effet en ce qui concerne les féculents cinq (5) entraîneurs contre deux (2) conseillent les féculents, les crustacés, mollusques et les feuilles. Ensuite six (6) sur sept (7) recommande la viande, le poisson et les ingrédients par ailleurs la totalité des entraîneurs s'accordent unanimement à faire manger les céréales, la volaille, les légumes et la consommation des fruits et des boissons. Il est à signaler qu'à l'intérieur de chaque famille il y a des aliments beaucoup plus prisés comme la banane Plantin, le riz, le poulet, la viande de bœuf, la dorade, les crevettes, l'oignon, la carotte, l'haricot vert, le sel, l'eau et les jus de fruits à l'opposé les boissons alcoolisées sont formellement déconseillées.

**Tableau 7** : Récapitulatif des aliments conseillés pendant les différentes périodes de préparation.

Item 5 Valeur	Période de préparation		
	Préparation physique	Compétition	Trêve
Type d'aliments	- miel	- Fruits	- fruits
	- jus de fruit	- Boissons	- boissons

Le tableau 7 correspondant à l'item 5 nous présente tous les aliments et boissons proposés aux joueurs pendant la préparation physique, la compétition et la période de trêve. Il ressort de ce tableau que les entraîneurs ne proposent que les aliments énergétiques, le miel et les jus de fruits lors de la préparation physique, les fruits et les boissons pendant la compétition et la trêve. En résumé les entraîneurs se penchent plus sur l'apport vitaminique qui est une des composantes qui participent à l'équilibre de l'organisme.

**Tableau 8** : Aliments et boissons conseillés par les entraîneurs aux différents repas quotidiens des joueurs.

Item 6 Type de repas	Type d'aliments
Petit déjeuner	Lait, œuf, beurre, sucre, jus d'orange, de l'eau, café, miel, yaourt, fruit, pain.
Déjeuner	Œuf, poisson, viande, poulet, légume, eau, pain.
Dîner	Riz, pomme de terre, pain, poulet, poisson, légume.

L'item n°6 représenté dans ce tableau nous parle des aliments et boissons que les entraîneurs recommandent aux acteurs dans leurs différents repas de la journée. Ainsi, au petit déjeuner ils conseillent tous le café, les produits hydriques en passant par les sucreries. Au déjeuner et dîner ils exigent la consommation des céréales, viande, poulet, poisson et légume.

Il est important de signaler que les aliments et boissons recommandés par les entraîneurs correspondent à ceux proposés par les chercheurs qui se sont penchés sur ces études mais nous constatons toutefois le fait que ces repas sont incomplets. Notons également le manque d'eau qui est reconnu d'une importance capitale au déjeuner et au dîner. Néanmoins, pour un peu plus d'appétit, les ingrédients sont nécessaires.

L'item n°7 nous révèle les aliments déconseillés par les entraîneurs à leurs footballeurs. Il ressort de cette question l'interdiction de consommer les aliments gras, le manioc, le taro, le mil, le courge, le concombre, le piment, l'huile rouge, le beurre de karité, les feuilles de taro, le Foïon, le corossol, la goyave, le pamplemousse, la bière, les liqueurs, le vin de palme et le vin de canne à sucre. Il faut cependant signaler que les huiles et les aliments gras sont recommandés par les spécialistes, donc leur utilisation dans les menus des sportifs est souhaitée accompagnée des fruits. A l'opposé l'usage des boissons alcoolisées est nuisible à la santé d'un sportif à l'exception d'un verre de vin qui peut être consommé uniquement à la fin du repas au cours des menus précompétitifs selon CREFF et BERARD (3)

Et enfin l'item n°9 qui fait ressortir les conseils prodigués aux joueurs par leurs entraîneurs. Tous s'accordent à demander à leurs athlètes de :

- manger les aliments vitaminés pour l'équilibre du corps.
- manger les aliments énergétiques,
- boire beaucoup d'eau,
- manger à l'heure.
- avoir une alimentation variée,
- prendre beaucoup de temps de repos,
- ne pas dormir tout de suite après manger,
- respecter les trois repas,
- consommer des fruits.

Il faut rappeler que l'apport hydrique est très important. Comme l'affirme J.P BLANC (4), l'eau bue lorsqu'on a soif ne correspond pas aux besoins exacts de l'organisme. Il faudra donc boire avant d'avoir soif et devancer le besoin de boire mais de manière fractionnée.

#### 4.3- PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES DES JOUEURS

Dans cette partie nous traiterons tous les éléments figurant dans le questionnaire des joueurs à savoir : les caractéristiques des joueurs, le nombre de joueurs suivis par un médecin, ceux ayant un programme alimentaire individuel, les aliments habituellement consommés et les personnes qui les suivent en matière d'alimentation.

Tableau 9 : Caractéristiques des footballeurs. (n=56)

Caractéristiques Valeurs	Item 1'		Item 2		Item 3		Item 1''			
	Age/an		Temps de pratique/an		Carrière du joueur		Lieu d'habitation			
Etendue des données	15-20	20 et +	0-10	10 et +	Amateur	Professionnel	qr	cv	c	qp
Nombre des répondants	11	41	13	23	47	06	0	0	07	48
Pourcentage %	19,64	73,21	21,21	41,07	83,92	10,71	0	0	12,5	85,71

qr = quartier résidentiel ; cv = centre ville ; c = cité ; qp = quartier populaire

Ce tableau traite trois Items. Concernant le premier élément relatif aux âges des acteurs nous constatons que onze (11) joueurs seulement ont des âges qui varient entre 15 et 20 ans ce qui représente un faible taux de 19,64% pour les sept clubs retenus pour l'étude alors que quarante et un (41) joueurs ont plus de vingt (20) ans (73,21%). Nous remarquons à ce niveau que les clubs ont une faible génération montante c'est-à-dire jeune en la matière. La classe ancienne est fortement représentée confirmé par leurs temps de pratique ; treize (13) joueurs (21,21%) ont un temps de pratique inférieur à dix (10) ans alors que les anciens qui ont pratiqué plus de dix (10) ans représentent 41,07% (23 joueurs), le reste n'ayant pas répondu à l'item portant sur le temps de leur carrière. Par ailleurs le tableau nous révèle également que quarante sept (47) sur les cinquante six (56) joueurs sont des amateurs soient 83,92% contre six (6) professionnel seulement (10,71%). Cependant nous constatons que quarante huit (48) joueurs (85,71%) habitent les quartiers populaires et sept (7) habitent les cités (12,5%).

A la lumière des révélations de ce tableau nous disons que les clubs gabonais sont pour la plus part constitués par des joueurs de la classe vieillissante qui ont une expérience locale et qui habitent les bas quartiers ou les conditions d'hygiène alimentaire semblent beaucoup plus désagréables. A notre avis ces conditions peuvent influencées le rendement optimum des athlètes par conséquent leur performance.

Tableau 10 : Assistance médicale et alimentaire des joueurs. (n = 56)

Items Valeurs	Item 4		Item 5	
	Nombre des joueurs suivis par le médecin	Nombre des joueurs sans suivi du médecin	Nombre des joueurs soumis à un programme alimentaire	Nombre des joueurs sans programme alimentaire
Nombre des répondants	35	21	17	38
Pourcentage %	62,5	37,5	30,35	67,85

Le tableau 10 comporte les items n°4 et 5 relatifs au nombre des joueurs suivis par un médecin ou non et le nombre des joueurs soumis à un programme alimentaire ou non. A cet effet le tableau nous montre que trente cinq contre vingt et un sur cinquante six sont suivis par le médecin du club soient 62,5% contre 37,5%. Ces informations montrent que plus de la moitié des joueurs obtiennent l'assistance du médecin du club, hors lors de l'enquête les joueurs et

entraîneurs étaient indécis au sujet de la présence de certains médecins, la preuve apparaît au niveau des questionnaires remplis. Aussi il faut ressortir que dix sept (30,35%) seulement parmi eux sont soumis à un programme alimentaire contre trente huit athlètes (67,85%) normaux.

Tableau 11 : Récapitulation des aliments consommés habituellement par les footballeurs. (n = 56)

Item 6 Famille d'aliments	Cocher les aliments et boissons qui composent habituellement vos repas			
	Réponses positives		Réponses négatives	
	Nombre	Pourcentage %	Nombre	Pourcentage %
Viande	27	48,21	29	51,78
Poissons	38	67,85	18	32,14
Volaille	46	82,14	10	17,85
Crustacés et mollusques	20	35,71	36	64,28
Légumes	40	71,42	16	28,57
Aliments en feuille	38	67,85	18	32,14
Ingrédients	50	89,28	6	10,71
Féculents	37	66,07	19	33,92
Céréales	51	91,07	5	8,92
Fruits	44	78,57	12	21,42
Eau	54	96,42	2	3,57
Jus de fruit	47	83,92	9	16,07

Le tableau 11 nous présente des informations liées au nombre des joueurs qui consomment les types d'aliments représentés par les différents groupes. La lecture de ces informations nous montre que la quasi-totalité des joueurs (51 joueurs soit 91,07%) mangent quotidiennement les céréales et cinq (8,92%) n'en consomment pas. Il y a également la volaille qui est prise par la plupart des joueurs, quarante six joueurs (46) au total soient 82,14% contre dix joueurs (17,85%) qui n'en prennent pas. La forte consommation des ingrédients retient

aussi notre attention, 89,28% de l'effectif les ont régulièrement dans leurs repas. Nous remarquons au niveau du respect des principes hydriques que l'eau est consommée par cinquante quatre (54) joueurs (96,42%) contre deux (3,57%) seulement qui n'aiment pas l'eau ou qui en consomment moins. Il y a aussi une forte consommation régulière de la volaille (82,14%), des légumes (71,42%) en suite des jus de fruits (83,92%), du sel et des fruits (78,57%) puis les aliments en feuilles (67,85%).

A l'opposé, un fait marquant, ces athlètes mangent moins de viande (vingt sept joueurs, 48,21%) donc presque la moitié des joueurs n'est pas intéressée par sa consommation. Les crustacées et mollusques sont aussi faiblement consommés (35,71%).

En résumé les céréales, les féculents, le poisson, la volaille, les légumes, les fruits, les aliments en feuille, l'eau et jus de fruits plus les ingrédients sont des aliments à grande consommation chez les sportifs gabonais. A l'opposé la viande, les crustacées et mollusques sont moins appréciés. Comme le dit J.P BLANC (4) « il ne suffit pas de s'alimenter correctement pour devenir un champion, mais une éducation nutritionnelle bien comprise permet au sportif de s'épanouir, d'être en bonne santé, en d'autre terme d'avoir la forme ».

Tableau 12 : Types de repas consommés par les joueurs.

Item 7 Type de repas	Type de repas consommés dans la journée			
	Consommateurs		Non consommateurs	
	Effectif	Pourcentage %	Effectif	Pourcentage %
Petit déjeuner	46	82,14	20	35,71
Casse Croûte	07	12,50	49	87,50
Déjeuner	50	89,28	06	10,71
Goûter	11	19,64	45	80,35
Dîner	51	91,07	05	08,92

Ce tableau nous présente le nombre de footballeurs et les pourcentages de ceux qui prennent quotidiennement les types de repas indiqués par cet élément. De ce fait, le tableau 7 révèle que les trois principaux repas sont fortement consommés, quarante six joueurs (82,14%) prennent régulièrement le petit déjeuner et dix joueurs (17,85%) n'en prennent pas. Aussi la quasi-totalité de ces sportifs prennent le déjeuner (50 joueurs soit 89,28%) et le dîner (51 joueurs soit 91,07%). Par contre la casse croûte et le goûter sont faiblement appréciés

(12,50% et 19,64%) alors l'idéale serait que la prise de ces cinq repas soit respectée. CREFF et BERARD (3) en proposent quatre dont le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner.

**Tableau 13** : Nombre des joueurs placés sous régime alimentaire.  
(n = 56)

Item 8 Valeurs	Joueurs placés ou non sous régime alimentaire	
	Sous régime	Sans régime
Nombre de répondants	15	30
Pourcentage %	26,78	53,57

L'item n°8 nous informe sur le nombre des joueurs qui sont placés sous régime et ceux qui ne le sont pas. C'est ainsi que quinze (15) joueurs sont conditionnés contre trente (30) qui consomment librement les aliments. En résumé 26,78% ont une alimentation qu'il faudrait définitivement équilibrer au lieu de se placer sous régime pendant certaines périodes.

**Tableau 14** : Répartition des aliments et boissons dans les différents repas des joueurs.

Item 9 Repas	Aliments communément cités par les joueurs pour la composition de leurs repas
Petit déjeuner	Lait, sucre, pain, miel, œuf, beurre, eau, café.
Casse croûte	Banane douce, œuf, jambon.
Déjeuner	Riz, poulet, manioc, viande, pain, poisson, banane plantin.
Goûter	Biscuit, gâteau, pain, beurre.
Dîner	Banane plantin, poisson, viande, riz, dindon, pain, poulet, manioc, eau

Ce tableau présente la synthèse des aliments communément consommés dans les différents repas. Nous remarquons que les fruits ne sont pas consommés

dans les différents repas et l'eau est rarement programmée. Certains joueurs consomment de l'alcool notamment la bière et les liqueurs. Cette consommation des boissons alcoolisées peut être un facteur de contre performance, qui est la conséquence du manque de suivi des médecins ou du non respect des conseils prodigués.

Tableau 15 : Nombre des joueurs qui s'alimentent selon les conseils des personnes. (n = 56)

Item 10 Répondants	Personnes ressources			
	Médecin	Entraîneur	Vous-même	Autres personnes
Nombre de joueurs	06	0	36	05
Pourcentage %	10,71	0	64,28	08,92

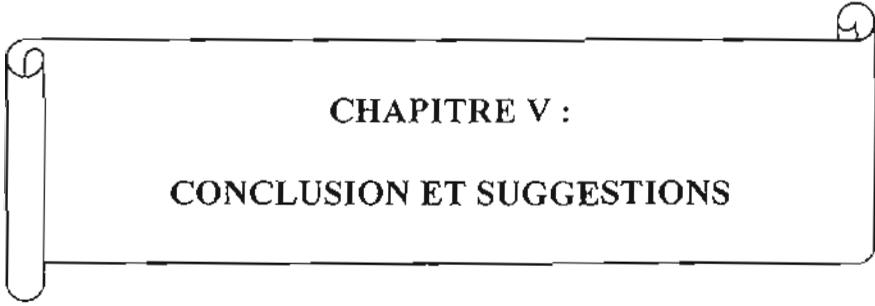
L'item 10 fait allusion au nombre des joueurs qui reçoivent les conseils des différents intervenants au sujet de leur alimentation. En effet trente six joueurs (64,28%) s'alimentent sans aucun conseil, donc ils mangent sans éducation nutritionnelle. Cinq (5) reçoivent les conseils d'autres personnes et six (6) seulement (10,71%) sont encadrés par un médecin.

Ce constat montre suffisamment le manque d'importance fait au système nutritionnel des joueurs alors qu'il faut la conjonction de plusieurs facteurs dont la nutrition pour l'obtention de bonnes performances. Ce manque d'assistance signalé dans ce tableau peut être à l'origine des régimes bourratifs qui influencent le bon fonctionnement de l'organisme d'un sportif alors que RAMPAL et al. (19) suggèrent que le rôle du médecin est, en médecine sportive comme en médecine générale, de corriger les erreurs alimentaires, de mettre en garde les sportifs contre les prétendus régimes ou vitamines miracles.

#### 4.4- SYNTHÈSE DE LA PRÉSENTATION ET ANALYSE DES DONNÉES

A la suite de ces analyses nous avons pu relever les aliments consommés par les footballeurs gabonais. Nous avons par la suite déterminé les aliments conseillés par les entraîneurs et le médecin qui sont d'ailleurs reconnus par les spécialistes à travers le tableau référentiel. A la lumière de ces informations nous retenons qu'il manque l'assistance de la part des médecins. Le nombre des

repas journaliers conseillés par les spécialistes (4 à 5 repas/jour) n'est pas respectés. Nous signalons que les entraîneurs recommandent la consommation des aliments vitaminiques seulement lors des périodes de préparation physique, de compétition et de trêve et s'attachent moins aux aliments calorifiques. En ce qui concerne les athlètes, nous retenons que la plupart des clubs sont constitués de la classe vieillissante des joueurs (plus de 20 ans 73,21%) et les générations montantes n'accèdent pas vite à ces clubs. Par ailleurs, la quasi-totalité de ces joueurs habitent les quartiers populaires (85,71%) et sont des amateurs (83,92%). Il paraît nécessaire de signaler que 67,85% c'est-à-dire trente huit (38) joueurs ont une alimentation libre contre 30,35% (17 joueurs) conditionnés par un programme alimentaire. Il faut relever que les joueurs consomment beaucoup de céréales (91,07%), la volaille (80,14%), les ingrédients (89,28%), l'eau (96,42%), les légumes (71,42%), les jus de fruits (83,92%), du sel et des fruits (78,57%) à l'opposé, la consommation des féculents, crustacées et mollusques est moyenne. Cependant 64,28% des joueurs s'alimentent sans aucun conseil extérieur donc mangent sans éducation nutritionnelle. Ce qui pourrait les amener à consommer en ignorant la valeur nutritive des éléments.



**CHAPITRE V :**  
**CONCLUSION ET SUGGESTIONS**

## CHAPITRE V

### CONCLUSION ET SUGGESTIONS

#### 5.1- CONCLUSION

Le rendement optimal entraînant la réalisation des bonnes performances est la conséquence de la conjonction de facteurs physiques, psychosociologiques, technico-tactiques et d'alimentation saine et équilibrée. Donc le rendement d'un athlète en terme de production d'énergie à l'effort ne peut se réaliser que si son organisme est alimenté par des éléments nutritionnels nécessaires et appropriés pour assurer son fonctionnement.

Tous les sportifs dont les gabonais sont soumis à ces règles fondamentales d'hygiène alimentaire adaptées à la préparation physique, à l'entraînement, à la compétition et à la période de trêve, c'est pour cette raison que nous avons mené cette étude en vue de rechercher les aliments de types gabonais répondant aux normes pouvant rendre compétitif et performant le footballeur gabonais.

Pour réaliser cette étude des questionnaires ont été administrés aux médecins, entraîneurs et joueurs grâce auxquels les données recueillies ont permis de réaliser ces travaux. De l'analyse de ces données il ressort que les aliments du marché gabonais sont d'une qualité reconnue par les nutritionnistes spécialistes et peuvent par conséquent permettre à tous les sportifs gabonais de soutenir une activité d'effort intense.

Selon les nutritionnistes, les féculents, les céréales, la viande, le poisson et les mollusques contiennent tous des nutriments indispensables à la reconstruction des cellules usées d'une part et attire l'attention sur le rôle que joue les feuilles, les légumes, les fruits riches en sels minéraux et les vitamines nécessaires à l'équilibre de l'organisme.

C'est sur la base de ces indications et les expériences des spécialistes que les propositions sont faites. Ces propositions peuvent servir de référentiel pour préparer les sportifs gabonais et les amener vers de meilleures performances si les aliments sont consommés dans les normes et dans les conditions requises.

## 5.2- SUGGESTIONS

A l'issus de ces travaux, les résultats obtenus nous amènent à faire des propositions à partir des aliments gabonais en nous appuyant sur les valeurs nutritives de chacun d'eux indiqué dans le tableau n°1 pouvant harmoniser l'alimentation des joueurs dans une saison sportive. Ces suggestions reposent sur la consommation de :

- féculent : l'igname, la banane Plantin, la patate et le manioc,
- céréale : le riz, le maïs et le mil,
- poisson : la sardine et la dorade,
- crustacée et Mollusque : les crabes et les crevettes,
- viande : le mouton, le bœuf et le porc,
- volaille : le poulet et le dindon,
- oléagineux : l'huile d'arachide et l'huile de coco,
- légume, légumineuse : l'arachide, l'aubergine, la tomate, le courge et le haricot vert,
- ingrédients : les oignons et le sel,
- fruit : l'ananas, l'avocat, la papaye, l'orange, le pamplemousse, la banane douce, le pastèque et la goyave,
- boisson : l'eau, le jus de fruits, le miel et le lait.

Parmi ces aliments les céréales, les féculents, les fruits, la viande, le poisson, l'huile, la volaille sont des aliments à grande source d'énergie selon les valeurs calorifiques indiquées dans le tableau 1. Certains de ces aliments sont également riches en glucide, calcium, potassium et sodium pour le bon fonctionnement de l'organisme à l'effort. Par ailleurs le footballeur doit boire régulièrement de l'eau et les autres boissons recommandées pour éviter les accidents causés par la déshydratation. La préparation d'un joueur actif et performant passe par le respect sur le plan nutritionnel de toutes ces indications qui doivent être appliquées conformément aux périodes de l'année sportive ; la préparation physique, l'entraînement spécifique, la compétition et la trêve.

Cependant il faut rappeler que l'alcool est formellement interdit car il contribue à faire baisser la magnésémie. Il a un effet toxique immédiat sur les nombreux organes notamment le foie et les reins.

Un organisme en forme n'est pas l'œuvre des derniers instants mais d'une bonne hygiène de vie. Cela permettra la pratique du sport avec un maximum d'efficacité et un minimum de fatigue. Les suggestions suivantes guideront probablement les entraîneurs dans la confection du programme alimentaire de leurs joueurs.

### Petit déjeuner

- Une tasse de thé + pain avec miel, du beurre, de la confiture ou du lait.
- Bouillie de riz, de maïs, banane douce, papaye ou avocat.

### Casse croûte

- Un fruit, arachide fraîche ou œuf dur.

### Déjeuner

Il peut être préparé sur la base des aliments suivants :

- légume,
- la viande rôtie, grillée ou bouillie sans sauce grâce (viande de bœuf, de mouton, porc...),
- manioc, igname, patate, banane Plantin,
- poisson (sardine, poisson fumé ou frais),
- crustacées et mollusques (crevettes, crabes),
- les fruits (ananas, avocats, oranges...),
- huile d'arachide,
- légume (aubergine, feuille de manioc...),
- ingrédients,
- boisson (eau, jus de fruits ou lait).

### Goûter

Il sera simple et léger et assurera la relance à 17 heures :

- lait ou miel
- jus de fruit ou un fruit

### Dîner

Il comportera les éléments suivant le repas de midi :

- un potage de légumes variés
- la viande
- le poisson
- les féculents
- les céréales
- les ingrédients
- les fruits les boissons
- oléagineux

A ces propositions il faut ajouter les principes d'hygiène alimentaire à savoir :

- manger lentement, bien mastiquer les aliments pour que la salivation satisfaisante permette leur meilleure assimilation,
- les aliments doivent être soigneusement préparés,
- les repas doivent être pris à des heures fixes dans une atmosphère de détente qui en facilitera la digestion,
- manger 4 à 5 fois par jour,
- il faut boire entre les repas,
- se reposer après les repas,
- éviter la consommation d'alcool,
- consulter un spécialiste pour la confection de son régime alimentaire.

## BIBLIOGRAPHIE

- 1- R. Talman et J. Simon (1991). Football Performance. Edition Amphora s.a  
Paris 183. p. 53.
- 2- G. Debuigne (1966). Alimentation du sportif et de l'homme moderne, diététique et gastronomie. Edition Amphora. p.11.
- 3- A.F Creff et L. Berard (1979). Physiologie nutritionnelle et diététique des activités physiques. Deuxième édition revue.
- 4- J.P Blanc (1991). Que manger pour être en forme ? Edition Amphora s.a.
- 5- J.J Escalier (1984). Manuel de biologie, collection Fernand Nathan, France, p. 49-50.
- 6- B. Beliveau (1983). Sport au collège, collection Roger Bambuck. Edition Magnard, Paris, p.23-24.
- 7- G. Peres, E. Brunet-Guedj, J. Genety (2000). Nutrition du sportif. 8<sup>ème</sup> Edition, Paris : Masson.
- 8- C. Craplet, P. Craplet, J. Craplet et Meunier (1985). Nutrition, alimentation et sport. Edition vigot.
- 9- A. Nonjon (1983). L'insécurité alimentaire mondiale. p.9.
- 10- M. Henry (1982). Biologie humaine en Afrique. Edition Fernand Nathan/ N.E.A , Madrid, août, p. 35.40.
- 11- T. Raymond (1975). La réussite sportive. PUF ; Paris, France 304 pages.
- 12- R. Tavernier (1988). Biologie-Géologie. Edition Bordas, Paris.
- 13- H. Monod (1990). Nutrition et sport. Edition Masson.
- 14- Caja et M. Mouraret (1986). Guide de préparation au brevet d'Etat d'éducateur sportif 1<sup>er</sup> degré (tronc commun). Vigot collection + entraînement, p.163-164.
- 15- P. Rampal, M. Desouza, P.Marconnet (inter net). L'alimentation du sportif en milieu Africain. Centre régional de biologie et médecine du sport.
- 16- J. Tremolière (1983). Physiologie, comportement alimentaire.

# ANNEXE

## A

RESERVE AUX QUESTIONNAIRES

# QUESTIONNAIRE ADRESSE AUX MEDECINS DE FOOTBALL

1- Rencontrez-vous les footballeurs pour leur donner les conseils sur leur éducation nutritionnelle ou sur leur régime alimentaire ?

Jamais  Quelques fois  Souvent

2-les entraîneurs du foot-ball demandent-ils votre avis pour la Confection des menus de leurs Joueurs ?

Jamais  Quelques fois  Souvent

3-Avez-vous pris l'habitude de confectionner les menus des footballeurs ?

Jamais  Quelques fois  Souvent

4-Parmi les différentes catégories ci-dessous d'aliments et de boissons, entourez les numéros de ce que vous conseillez aux joueurs.

## 4-1 Première catégorie

### 4-1-1 Famille des féculents et Céréales

1-Igname, 2-banane Plantain, 3-riz 4-manioc, 5-taros, 6-patate, 7-maïs, 8-miel, 9-aricots secs.

### 4-1-2 Famille de viande, poisson, crustacées et mollusques.

10-bœuf, 11- mouton, 12-porc, 13- poulet, 14-dindon, 15- œuf, 16- pintade, 16-chaue souris, 18-singe, 19-sanglier, 20-porc-épic, 21- antilope, 22- gazelle, 23- thon, 24-sardine, 25- capitaine, 26 machoiron 27-dorade, 28-carpe, 29- maquereau, 30- crabe, 31- crevette, 32- brochet, 33- sole.

## 4-2 Deuxième catégorie

### 4-2-1 Famille des légumes et ingrédients d'assaisonnement

34- courge, 35- concombre, 36- haricots verts, 38-aubergine, 39- gombos, 40- oignon, 41-ail, 42-carottes 43- arachides, 44-champignons, 45-piments, 46-persil, 47- poivrot, 48- poivre, 49- gingembre, 50-huile rouge, 51- huile d'arachide, 52-beurre de karité, 53- sel

### 4-2-2 Famille des feuilles

54 épinard, 55 oseille, 56 feuille de taro, 57-feuille de manioc, 58- choux, 59- salade 60- folon

## 4-3 Troisième catégories

### 4-3-1 Famille des fruits

61- orange, 62- avocat, 63- mangue, 64- papaye, 65- ananas, 66- corossol, 67- pastèque, 68- banane douce, 69-goyave, 70- pamplemousses, 71- citron, 72- noix de coco, 73- mandarine, 74- atanga

**4-4 Quatrième catégorie**

**4-4-1 Famille des boissons**

75- Eau, 76- bière, 77-vin rouge, 78- liqueur, 79-jus de fruit, 80-vin de palme, 81-vin de  
de canne à sucre, 82-miel

5- Parmi les catégories d'aliments et de boissons ci-dessus indiqués notez les numéros de  
Ce qui sont :

- glucides.....
- protidiques .....
- liquides.....
- sels minéraux .....
- vitamines.....
- aliments plastiques.....
- besoins hydriques .....

6 - Sur quels types d'aliments insistez-vous particulièrement ?

- aliments énergétiques
- aliments plastiques
- besoins hydriques

7- Quels sont les repas que vous pouvez recommander aux footballeurs par jour ?

- Petit déjeuner
- casse-croûte
- déjeuner
- goûter
- dîner

8- Parmi les aliments de différentes catégories, indiquez les numéros de ce que vous pouvez  
Conseillez aux joueurs pour le :

- Petit déjeuner.....
- casse-croûte.....
- déjeuner.....
- goûter.....
- dîner.....

9- S'il existe dans les différentes catégories des aliments à déconseiller, indiquez leurs  
Numéros.....

10- Quels conseils pouvez-vous donner aux joueurs pour leur alimentation ?.....  
.....

# QUESTIONNAIRE ADRESSE AUX ENTRAÎNEURS DE FOOTBALL

1- Votre club a-t-il un médecin qui vous donne des conseils sur l'alimentation de vos joueurs ?

Oui

Non

2- Combien de repas conseillez-vous à vos joueurs par jour ?

1

2

3

4

5

3- Quels sont ces repas ?

7h - 8h : Petit déjeuner.....

10h : casse croûte.....

11h : goûter.....

12h - 13h : déjeuner.....

19h - 20h : dîner.....

4 - Dans les catégories d'aliments et de boissons cités ci-après entourez les numéros de ce que

vous conseillez habituellement à vos joueurs.

## 4-1 Première catégorie

### 4-1-1 Famille de féculents et céréales

1- Igname, 2-banane plantain, 3-riz, 4-manioc, 5-taro, 6-patate, 7-maïs, 8-mil, 9-aricots Secs.

### 4-1-2 Famille de viande, poisson, crustacés et mollusques.

10-bœuf, 11- mouton, 12-porc, 13-poulet, 14-dindon, 15- œuf, 16- pintade, 17-chaue Souris, 18-singe, 19-sanglier, 20-porc-épic, 21- antilope, 22- gazelle, 23- thon, 24- Sardine, 25- capitaine, 26 machoiron, 27-dorade, 28-carpe, 29- maquereau, 30- crabe, 31- crevette, 32- brochet, 33- sole

## 4-2 Deuxième catégorie

### 4-2-1 Famille des légumes et ingrédients d'assaisonnement

34- courge, 35- concombre, 36- haricots verts, 38-aubergine, 39- gombos, 40- oignon, 41-ail, 42-carottes, 43- arachides, 44-champignons, 45-piments, 46-persil, 47- poivrot, 48- poivre, 49- gingembre, 50-huile rouge, 51- huile d'arachide, 52-beurre de karité, 53- sel..

### 4-2-2 Famille des feuilles

56- épinard, 57- oseille, 58- feuille de taro, 59-feuille de manioc, 60- choux, 61- salade, 62-folon

## 4-3 Troisième catégorie

### 4-3-1 Famille des fruits

63- orange, 64-avocat, 65- mangue, 66- papaye, 67- ananas, 68- corossol, 69- pastèque,

70- banane douce, 71- goyave, 72- pamplemousse, 73- citron, 74-noix de coco, 75-  
Mandarine, 76- atanga

**4-4 Quatrième catégorie**

**4-4-1 Famille des boissons**

77- Eau, 78- bière, 79-vin rouge, 80-liqueur, 81-jus de fruit, 82-vin de palme, 83-vin de  
Canne à sucre, 84-miel

5-Parmi les catégories d'aliments et boissons ci-dessus indiqués, notez les numéros de ce  
que vous conseillez à vos joueurs pendant la période de la :

- Préparation physique.....
- Compétition.....
- Trêve.....

6-Existe t-il des repas conseillés dont les aliment de base de type Gabonais qui ne  
figurent pas sur la liste des différentes catégories ci-dessus.

Oui

Non

Si oui, citez les.....

7- Quels sont les aliments que vous conseillez aux joueurs pour le :

- Petit déjeuner.....
- Déjeuner.....
- Dîner.....

8- S'il existe des aliments dans différentes catégories que vous déconseillez aux joueurs,  
Indiquez les.....

9- Quels sont les conseils sur le plan alimentaires que vous donnez à vos joueurs ?.....

.....  
.....  
.....  
.....

## QUESTIONNAIRE ADRESSE AUX JOUEURS

1-Nom(s) .....

- Prénom(s).....

- Age : .....

- Quartier : ..... Club.....

Amateur

Professionnel

1- Depuis combien d'années pratiquez-vous le Foot-ball ?

2- Quel est votre palmarès depuis le début de votre carrière ?

Nombre de matches.....

Nombre de victoires.....

Nombre de matches nuls.....

Nombre de victoires.....

Nombre de défaites.....

4- Avez-vous un médecin de club qui vous suit ?

Oui

Non

5- Avez-vous un programme alimentaire hebdomadaire ?

Oui

Non

6-Entourez dans chacune des catégories d'aliments et boissons cités ci-après les Numéros de ce qui entrent habituellement dans la composition de vos repas

### **6-1 Première catégorie :**

#### **6-1-1 Famille des féculents et céréales**

1-igname ; 2- banane Plantin, 3-riz, 4-manioc, 5-taros, 6-patate, 7-maïs, 8 mil  
9-aricots sec

#### **6-1-2 Famille de viande, poisson, crustacées et mollusques**

10- bœuf, 11- mouton, 12- porc, 13-poulet, 14-dindon, 15-cœuf, 16-pintade, 17-singe, 18-Sanglier, 19-porc-épic, 20-antilope, 21-gazelle, 22-thon, 23- sardine 24-capitaine, 25-Machoirion, 26-dorade, 27-carpe, 28-maquereau, 29-crabe, 30-crevettes, 31-brochet, 32-sole

### **6-2 Deuxièmes catégories**

#### **6-2-1 Famille des légumes et ingrédients d'assaisonnement**

33- Courge., 34- concombre, 35- tomate, 36- haricots verts, 37- aubergine, 38- gombos,

39- Oignon, 40-carottes, 41-ail, 42-arachides, 43-champignon, 44-piment, 45-persil, 46-poireau, 47-poivre, 48-gingembre, 49-huile rouge, 50-huile d'arachide, 51-beurre de karité, 52-sel

### 6-2-2 Famille des feuilles

53- épinard, 54- oseille, 55- feuille de taros, 56- feuille de manioc, 57- choux, 58- salade, 59- Folon

### 6-3 Troisième catégorie

#### 6-3-1 Famille des fruits.

60-Orange, Avocat, 62-mangue, 63- papaye, 64-ananas, 65corossol, 66-banane douce, 67- Goyave, 68-pasteque, 69-pamplemousse, 70-citron, 71-noix de coco, 72-mandarine, 73-Atanga,

### 6-4 Quatrième catégorie

#### 6-4-1 Famille de boisson

74- Eau, 75- bière, 76-vin rouge, 77-liqueur, 78-jus de fruit, 79-vin de palme, 80vin de Canne à sucre, 81-miel

7- S'il y a d'autres aliments et boissons que vous consommez et qui ne figurent pas dans les Catégories ci-dessus, indiquez les.....  
.....

8- Parmi ces repas, lesquels prenez-vous ?

7h-8h : Petit déjeuner   
 10h : Casse croûte   
 12h-13h : déjeuner   
 16h : Goûter   
 19h-20h : Dîner

9- Avez-vous un régime alimentaire ?

Oui  Non

10- Citez les aliments qui composent votre :

- Petit déjeuner.....  
 - casse-croûte.....  
 - déjeuner.....  
 - goûter.....  
 - dîner.....

11- Qui vous conseille ces aliments ?

Un médecin – votre entraîneur – vous-même – autre personne ?

# ANNEXE

# B

TABLEAU DE POURCENTAGE

Annexe 1

Familles d'aliments	Nombre de Répondants		Familles d'aliments	Nombre de Répondants	
	oui	non		oui	non
<b><u>Féculeux et Céréales :</u></b>			<b><u>Volaille</u></b>		
Igname	3	4	Poulet	7	0
Banne Plantin	5	2	Dindon	2	5
Riz	7	0	Pintade	0	0
Taro	2	5	Œuf	5	2
Mil	2	5			
Maïs	4	3	<b><u>Légumes et ingrédients</u></b>		
Patate	3	4	Poivron	3	4
Manioc	1	6	Poivre	1	6
			Gingembre	1	6
<b><u>V viande, Poisson,</u></b>			Persil	2	5
<b><u>Crustacées,</u></b>			Tomate	-	-
<b><u>Mollusques</u></b>			Ail	4	3
Porc	0	0	Piment	1	6
Mouton	3	4	Oignon	6	1
Bœuf	6	1	Carotte	6	1
Singe	0	0	Arachide	0	0
Sanglier	0	0	Champignons	2	5
Porc – épic	0	0	Gombo	1	6
Antilope	0	0	Aubergine	2	5
Gazelle	0	0	Haricot vert	7	0
Thon	2	5	Haricot sec	4	3
Sardine	3	4	Concombre	2	5
Capitaine	4	3	Courge	0	0
Sole	5	2	Sel	6	1
Brochet	1	6	Beurre de karité	1	6
Maquereau	3	4	Huile de palme	0	0
Carpe	4	3	Huile d'arachide	4	3
Dorade	6	1			
Mach Oiron	1	6	<b><u>Les feuilles</u></b>		
Crabe	3	4	Epinard	5	2
Crevette	5	2	Feuilles de manioc	4	3
			Folon	2	5
			Oseille	2	5
			Choux	5	2
			Feuille de taro	1	6
			Laitue	6	1

**Annexe 1 (suite)**

Famille d'aliments	Nombre de Répondant	
	oui	non
<b>Fruits</b>		
Orange	6	1
Mangue	5	2
Ananas	5	2
Atanga	2	5
Mandarine	5	2
Banane douce	6	1
Papaye	7	0
Corossol	2	5
Avocat	6	1
Goyave	1	6
Pamplemousse	5	1
Pastèque	5	2
Citron	3	4
Noix de coco	1	6
<b>Boisson</b>		
Eau	7	0
Miel	5	2
Bière	2	5
Jus de fruit	6	1
Vin rouge	1	6
Vin de palme	0	0
Vin de canne à sucre	0	0
Liqueur	0	0

**Annexe 2**

Famille d'aliments	Répondants	Pourcentage	Famille d'aliments	Répondants	Pourcentage
	oui	%		oui	%
<b><u>Féculents et Céréales :</u></b>			<b><u>Volaille</u></b>		
Igname	21	37.5	Poulet	46	82.14
Banne Plantain	28	50	Dindon	34	60.71
Riz	51	91.07	Pintade	2	3.57
Manioc	37	66.07	Œuf	46	82.14
Taro	8	14.28			
Patate	26	46.42	<b><u>Légumes et ingrédients</u></b>		
Maïs	12	21.42	Poireau	5	8.92
Mil	1	1.78	Poivre	16	28.57
Haricot sec	8	14.28	Gingembre	5	8.92
			Persil	11	19.64
<b><u>Viande, Poisson,</u></b>			Tomate	50	89.28
<b><u>Crustacées,</u></b>			Ail	23	41.07
<b><u>Mollusques</u></b>			Piment	18	32.14
Thon	8	14.28	Oignon	45	80.35
Sardine	25	44.64	Carotte	28	50
Capitaine	38	67.85	Arachide	32	57.14
Sole	11	19.64	Champignons	9	16.07
Brochet	11	19.64	Gombo	28	50
Maquereau	17	30.35	Aubergine	40	71.42
Carpe	23	41.07	Haricot vert	21	37.5
Dorade	30	53.57	Concombre	20	35.71
Machoirion	14	25	Courge	9	16.07
Porc	15	26.78	Huile de palme	9	16.07
Mouton	13	23.21	Huile d'arachide	47	83.92
Bœuf	27	48.21	Sel	42	75
Singe	13	23.21	Beurre de karité	9	16.07
Sanglier	16	28.57			
Porc – épice	17	30.35	<b><u>Les feuilles</u></b>		
Antelope	18	32.14	Oseille	34	60.71
Gazelle	16	28.57	Salade	35	62.5
			Folon	30	53.57
			Epinard	23	41.07
			Feuilles de manioc	38	67.85
			Feuille de taro	7	12.5
			Choux	24	42.85

**Annexe 2 (suite)**

Famille d'aliments (suite)	Répondants	Pourcentage
	oui	%
<b>Fruits</b>		
Orange	44	78.57
Mangue	39	69.64
Ananas	35	62.5
Atanga	28	50
Mandarine	30	53.57
Banane douce	38	67.85
Papaye	21	37.5
Corossol	11	19.64
Avocat	22	39.28
Goyave	14	25
Pamplemousse	23	41.07
Pastèque	6	10.71
Citron	13	23.21
Noix de coco	11	19.64
<b>Boisson</b>		
Eau	54	96.42
Miel	28	50
Bière	11	19.64
Jus de fruit	47	83.92
Vin rouge	10	17.85
Vin de palme	5	8.92
Vin de canne à sucre	3	5.35
Liqueur	6	10.71

