

## **L'assiette du sportif gabonais : quelques caractéristiques alimentaires principales.**

**Pacôme TSAMOYE**

Chercheur, Géographie Sociale  
IRSH/CENAREST  
*pacomeawong@gmail.com*

---

### **RESUME**

Cette étude se focalise sur les habitudes alimentaires des sportifs gabonais, spécifiquement chez les joueurs de football des catégories minimales, cadets et juniors, dans cinq centres de formation à Libreville. L'objectif principal était d'explorer les régimes alimentaires des jeunes footballeurs gabonais évoluant dans ces centres. Étant donné l'importance d'une alimentation disciplinée pour la performance sportive, cette recherche se demande si les habitudes alimentaires de ces jeunes joueurs correspondent aux pratiques observées dans d'autres centres de formation. Après enquête, les résultats indiquent, tout d'abord, que près de 74% des joueurs consommaient trois repas par jour, tandis que 24% n'en consommaient que deux. Il est également pertinent de noter la faible consommation d'aliments essentiels tels que les produits laitiers, qui sont cruciaux pour prévenir les carences en calcium.

**MOTS-CLES** : régime alimentaire-performance-football-Libreville-Gabon.

### **ABSTRACT**

This study focuses on the dietary habits of Gabonese athletes, specifically among football players in the youth, cadet, and junior categories, within five training centres in Libreville. The primary objective was to explore the dietary patterns of young Gabonese footballers in these centres. Given the significance of disciplined nutrition for athletic performance, this research investigates whether the dietary habits of these young players align with practices observed in other training centres. Following the investigation, the results indicate, firstly, that nearly 74% of players consumed three meals per day, while 24% consumed only two. It is also noteworthy to mention the low consumption of essential foods such as dairy products, which are crucial for preventing calcium deficiencies.

**KEYWORDS** : diet-performance-football-Libreville-Gabon.

## INTRODUCTION

Parmi les aphorismes du « gastrosophe » Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), il y a la célèbre phrase « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es », parue en 1825 dans sa *Physiologie du goût, ou méditations de gastronomie transcendante* (Farges, 2020). Au-delà des diverses connotations associées à cette réflexion, il est crucial de mettre en évidence l'aspect identitaire qui lui est lié. Cela peut découler du contexte culturel, compris comme une dimension qui transcende l'organique et qui trouve ses origines tant dans le biologique que dans le géographique. Ceci d'autant plus « manger s'inscrit dans un territoire, manger c'est incorporer un territoire ». (Fumey, 2007: 76).

Cette dimension identitaire peut également être explorée au sein d'une profession particulière ou des caractéristiques distinctives propres à chaque domaine d'activité. C'est particulièrement le cas dans le monde du sport en général, et plus spécifiquement dans le football. D'ailleurs, dans l'une des publications de l'Académie Marcet Football University, il est écrit : « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai quel joueur tu es » ([www.marcetfootball.com](http://www.marcetfootball.com)). En effet, les transformations survenues dans cette discipline sportive ont entraîné une intensification de l'activité physique, demandant des ajustements dans la préparation. Cette évolution s'est également accompagnée d'une attention plus approfondie portée à la nutrition des sportifs. « Bien que les joueurs plus talentueux, motivés et bien entraînés se rencontrent dans les compétitions de football, la marge entre la victoire et la défaite est petite. L'attention aux détails sur la diététique peut faire une différence capitale ». (Ndiaye, 2009 : 1).

Dans le but d'améliorer les performances sportives, divers régimes alimentaires sont établis avant, pendant ou après une compétition. De même, le nombre de repas est planifié quotidiennement pour favoriser la récupération après l'effort et atteindre les performances souhaitées. À titre d'exemple, voici comment peut être constitué un petit-déjeuner idéal adapté aux jeunes footballeurs : « produits laitiers (lait, yaourt, fromage blanc, fromage), produits céréaliers (baguette ou biscotte, céréales, biscuits), beurre, confiture ou miel, œufs ou jambon, fruits ou jus de fruits » (Centre de recherche et d'information nutritionnelles, s.d : 4).

Dans les pays en développement, en raison du manque de ressources financières au sein des familles des jeunes sportifs, les Centres sont souvent les endroits appropriés pour qu'ils puissent recevoir une formation adéquate et envisager, avec un certain sentiment de sérénité, la possibilité de devenir professionnels. Dans ces établissements, ils ont accès à une alimentation équilibrée et régulière. C'est dans cette optique que s'inscrivent les centres de formation spécialisés dans le football situés en Afrique de l'Ouest. (Ndiaye, *ibid.* : p.1).

Au Gabon, on observe la multiplication des centres de formation pour les jeunes footballeurs depuis quelques années déjà, avec pour ambition de les préparer à devenir des joueurs professionnels. Le plus récent, établi en 2022, est le Centre de Formation Makaye Ma Ngome à Lambaréné. Dans ce dernier, « des dortoirs au réfectoire en passant par le transport des joueurs, tout est méticuleusement pensé. Un attelage obtenu grâce aux efforts du partenaire Maurel and Prom qui, dans son volet sociétal, participe à

l'éclosion des talents » (Moulomba, 2023). Au-delà de cet exemple, il est indéniable que les autres centres ne répondent pas aux mêmes normes. C'est particulièrement le cas à Libreville, où l'on constate un manque flagrant d'infrastructures. En réalité, ces centres ne sont que de nom, car les promoteurs fournissent uniquement aux enfants un terrain de football et un encadrement technique. Dans ce contexte, surtout compte tenu de l'importance d'une discipline alimentaire pour la performance sportive, peut-on affirmer que l'alimentation de ces jeunes joueurs est conforme aux pratiques observées dans d'autres centres de formation ? Autrement dit, que trouve-t-on dans l'assiette des jeunes footballeurs gabonais ?

L'objectif central de cette étude est d'analyser les régimes alimentaires des jeunes footballeurs gabonais présents dans les centres de formation. Plus précisément, il s'agit d'examiner à la fois le nombre de repas et leur contenu. Cette recherche avance les hypothèses suivantes : premièrement, les jeunes joueurs des centres de formation n'ont pas accès à une alimentation de qualité conforme aux normes observées, par exemple, dans ceux du Sénégal. Deuxièmement, et par conséquent, leur alimentation se caractérise par une sous-consommation de certains aliments, comme les produits laitiers. L'intérêt de cette étude réside dans la réflexion approfondie sur l'un des leviers de la performance sportive : l'alimentation.

## **1. PRESENTATION DE LA ZONE D'ETUDE ET CHOIX DES CENTRES DE FORMATION**

### **1.1 Présentation de la zone d'étude**

Le Gabon est un pays d'Afrique centrale dont le territoire s'étend sur 267 667 km<sup>2</sup> (Pourtier, 2004). Son organisation administrative « a connu de très nombreuses modifications depuis plus d'un siècle » (Nguema, 2004 :22). Mais c'est à partir de 1975 qu'il est réparti en provinces, dont l'Estuaire qui héberge la capitale politique qu'est Libreville (Nguema, *ibid.*).

Globalement, « la population du Gabon est passée de 447 864 en 1960 à 1 014 976 habitants en 1993, puis à 1 811 079 habitants en 2013. Cette évolution correspond à un taux d'accroissement démographique annuel moyen, c'est-à-dire un rythme annuel moyen d'accroissement entre les deux recensements de 2,5% entre 1960 et 1993 et 2,9% entre 1993 et 2013 » (Direction Générale de la Statistique, 2015 :4). Néanmoins, il « fait partie de l'aire des faibles densités de population qui couvre l'ensemble des espaces forestiers d'Afrique centrale » (Mboutsou, 2004 : 24). D'un point de vue spatial, cette population est très inégalement répartie, l'Estuaire en concentre près de la moitié (Direction Générale de la Statistique, 2015 :4).

Fondamentalement dépendante des recettes pétrolières, l'économie du Gabon est largement influencée par les exportations de matières premières. Les répercussions de la baisse des ventes de ces biens, associées aux aspirations liées à la diversification économique, se manifestent dans la vie quotidienne des Gabonais à travers l'évolution du taux de pauvreté (BAD, 2012). De plus, Libreville, en particulier, une ville surpeuplée principalement par des jeunes hommes, éprouve des difficultés à représenter l'El Dorado tant espéré par les populations rurales, caractérisé par l'absence de loisirs et la précarité,

entre autres. C'est dans ce contexte que la pratique du football émerge comme une option pour les jeunes.

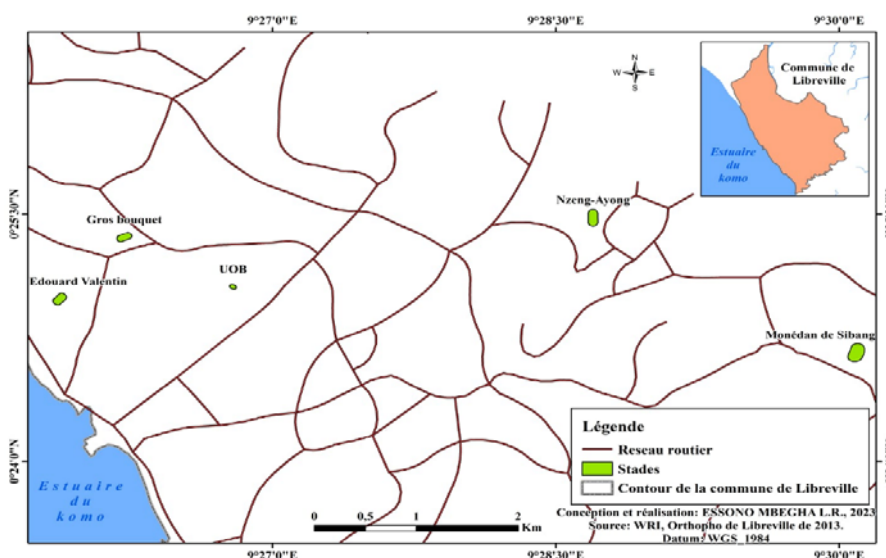
Simultanément, avec le développement des moyens de communication, les jeunes peuvent admirer, parfois en direct, les performances de footballeurs internationaux tels que Lionel Messi et Cristiano Ronaldo. Ils peuvent également obtenir des informations sur leurs salaires toujours exorbitants, nourrissant ainsi leurs ambitions. C'est ainsi que naissent des vocations, des aspirations footballistiques qui cherchent à se concrétiser à travers une formation dans les centres créés à cet effet, dont le nombre a connu une croissance significative depuis le début des années 2000.

## 1.2 Du choix des centres de formation retenus

Dans le but de recueillir un ensemble d'informations complet sur l'alimentation des jeunes joueurs de football, plusieurs centres de formation ont été sollicités afin de couvrir divers quartiers de la ville de Libreville. Bien entendu, certains ont accepté de participer, tandis que d'autres ont décliné l'invitation. Les centres inclus dans cette étude sont localisés dans la province de l'Estuaire, plus précisément dans la ville de Libreville (voir Figure 1), englobant les 1er et 6e arrondissements. Leur sélection s'est basée sur leur volonté de répondre à notre demande, rendant ainsi notre choix aléatoire, tout comme celui de l'échantillon.

Dans le premier arrondissement, trois centres de formation ont été enquêtés, à savoir le Ndzimba Football Club au stade de l'Université Omar Bongo, le Football Club Iroumba au stade de Gros Bouquet, et le Centre de Formation Batterie IV au stade Edouard Valentin. Dans le 6e arrondissement, les entretiens ont été réalisés avec l'Ecole de Football Jean Boniface Assele Dabany au stade de Sibang et l'Ecole de Football Espoir au stade de Nzeng-Ayong.

**Figure 1 : Localisation de la zone d'étude**



Pour éviter d'influencer la recherche et de risquer de négliger des informations cruciales, le choix des centres de formation a été effectué de manière totalement aléatoire. La

priorité a été accordée à la disponibilité des responsables, ce qui permettait d'obtenir un accès aux jeunes footballeurs.

## 2. MATERIEL ET METHODES

### 2.1. Données et outils

Pour la réalisation de cette recherche, les données ont été recueillies en suivant une approche documentaire, statistique, et cartographique. En ce qui concerne les données documentaires, elles ont été extraites d'ouvrages généraux, spécialisés, et d'articles traitant de la thématique abordée. Les données statistiques proviennent des enquêtes menées sur le terrain entre avril et mai 2023, couvrant plusieurs centres de formation situés entre les 1ers et 6e arrondissements de la ville de Libreville. Au total, 101 jeunes footballeurs ont été interviewés, avec les contingents les plus importants provenant de Ndzimba FC et du FCA Iroumba (voir Tableau 1). Enfin, le fond cartographique a été obtenu à partir de la base de données du World Resources Institute (WRI), un organisme de recherche mondial indépendant et à but non lucratif fondé en 1982.

**Tableau 1** : Effectifs enquêtés par club.

| Clubs   | Effectifs<br>enquêtés |
|---|-----------------------|
| Ndzimba FC                                    | 21                    |
| Ecole de Football Espoirs                     | 20                    |
| Ecole de Football Jean Boniface Assele Dabany | 19                    |
| FCA Iroumba                                   | 21                    |
| Centre de Formation Batterie 4                | 20                    |
| <b>Total =</b>                                | <b>101</b>            |

**Source** : Enquêtes de terrain, avril-mai 2023

Pour l'analyse et le traitement des données, le logiciel Excel a été utilisé, notamment pour créer des tableaux statistiques, des graphiques et calculer les pourcentages. En outre, la réalisation de la cartographie a pris en compte les informations spatiales issues de la base de données du WRI datant de 2013. Cette base de données fournit des données de type vecteur pour l'ensemble du Gabon, couvrant diverses thématiques. Ces données sont au format shapefile (shp), ce qui les rend faciles à intégrer dans un système d'information géographique (SIG). Les données exploitées de cette base de données sont notamment liées à la ville de Libreville (notre zone d'étude), aux limites des pays limitrophes au Gabon, etc. Toutes ces données vectrices mentionnées ont été intégrées dans le logiciel SIG ArcGIS (version 10.3) pour concevoir et élaborer la carte de localisation de certains stades de Libreville et donc des différents centres de formations enquêtés.

### 2.2. Méthodes

L'enquête sur le terrain a été menée au cours des mois d'avril et mai 2023 dans les centres de formation de la ville de Libreville. Elle s'est concentrée sur une enquête par questionnaire, avec comme répondants exclusifs les jeunes joueurs de football. Le questionnaire utilisé était structuré autour de cinq grands axes. Le premier axait sur les caractéristiques des joueurs, telles que l'âge, le poids, la taille et le nombre de repas quotidiens. Les quatre autres axes abordaient respectivement le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner, dans le but de cerner au mieux les différentes composantes de ces repas.

Concernant la sélection des jeunes footballeurs interviewés, elle s'est basée sur un échantillonnage aléatoire. La composition de l'échantillon a été définie de manière aléatoire en fonction des possibilités offertes par chaque centre de formation. Au total, 101 footballeurs ont été interviewés, avec des âges variants entre 7 et 17 ans.

Les données recueillies ont été analysées manuellement, et grâce au logiciel Excel, les proportions ont été déterminées par rapport aux totaux des enquêtés.

### 3. RESULTATS

#### 3.1. Caractéristiques des joueurs.

Dans l'ensemble, l'âge des joueurs varie entre 7 et 17 ans, avec une moyenne de 12 ans. Leur taille s'étend de 1,35 mètre à 1,67 mètre, avec une moyenne de 1,51 mètre. En ce qui concerne le poids, qui varie de 46 à 79 kilogrammes, la moyenne est de 62,5 kilogrammes. Cependant, il convient de nuancer ces données : seulement près de 4% des joueurs enquêtés connaissent leur poids, et 14% connaissent leur taille.

Quant à la consommation alimentaire, l'ensemble des joueurs se divise en deux groupes : 27 d'entre eux mangent deux fois par jour, tandis que 74 ont trois repas quotidiens. Aucun joueur ne consomme de goûter, ce qui signifie qu'aucun d'entre eux ne prend quatre repas par jour (*Tableau 2*).

**Tableau 2** : Nombre de repas quotidiens par effectifs des clubs.

| Clubs   | 2 repas<br>par jour | 3 repas<br>par jour | Total      |
|---|---------------------|---------------------|------------|
| Ndzimba FC                                    | 5                   | 16                  | 21         |
| Ecole de Football Espoirs                     | 16                  | 4                   | 20         |
| Ecole de Football Jean Boniface Assélé Dabany | 5                   | 14                  | 19         |
| FCA Iroumba                                   | 1                   | 20                  | 21         |
| Centre de Formation Batterie 4                | —                   | 20                  | 20         |
| <b>Total</b>                                  | <b>27</b>           | <b>74</b>           | <b>101</b> |

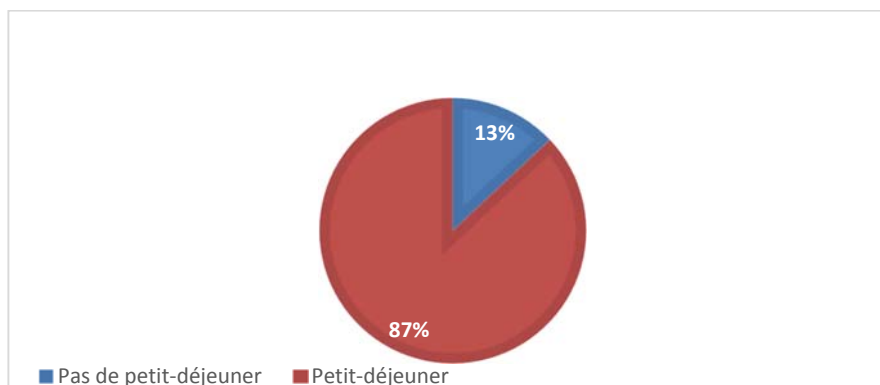
**Source** : Enquêtes de terrain, avril-mai 2023

En analysant également le Tableau 2 ci-dessus, on peut classer les différents centres de formation en trois catégories distinctes. Initialement, le Centre de Formation Batterie IV et le FCFA Iroumba se distinguent par des niveaux de consommation (trois repas quotidiens) avoisinant les 100%. Ensuite, l'Ecole de Football Jean Boniface Assélé Dabany (26%) et Ndzimba (24%) occupent une position intermédiaire. Enfin, la situation de l'Ecole de Football Espoirs semble assez critique, avec 80% des joueurs enquêtés indiquant prendre deux repas par jour et seulement 20% ayant trois repas quotidiens.

### 3.2. Le petit-déjeuner

Le petit déjeuner, considéré comme le premier repas de la journée, est particulièrement essentiel, voire indispensable, pour les sportifs ayant des besoins énergétiques réels. Selon les données recueillies sur le terrain (voir Figure 2), il ressort que près de 87% des sportifs interrogés affirment consommer ce repas quotidiennement. En revanche, près de 13% des joueurs indiquent ne pas s'y conformer. Parmi ces derniers, on observe que 24% des effectifs de Ndzimba FC (soit 5 joueurs) et 40% des joueurs de l'Ecole de Football Espoirs ne prennent pas le petit-déjeuner. En d'autres termes, les footballeurs du FCA Iroumba, de l'Ecole de Football Jean Boniface Assélé Dabany et du Centre de Formation Batterie 4 consomment leur petit-déjeuner de manière totale et quotidienne.

**Figure 2 :** Parts des joueurs prenant ou non le petit déjeuner.



**Source :** Enquêtes de terrain, avril-mai 2023.

Concernant le contenu du petit déjeuner, il est important de noter qu'il est identique pour l'ensemble des joueurs interrogés. En d'autres termes, ils indiquent tous consommer les mêmes aliments, tels que les produits laitiers, les céréales (pain) et le beurre. Les fruits et d'autres céréales ne font pas partie de leur régime quotidien. Par ailleurs, bien que la consommation d'œufs ne soit pas quotidienne, elle demeure tout de même présente.

### 3.3. Le déjeuner

Le repas de midi, également appelé déjeuner, représente un moment de consommation privilégié pour tout individu ordinaire. Cependant, pour l'ensemble des joueurs des cinq clubs interrogés, la réalité semble différente. Parmi les 101 footballeurs, en effet, 84 (83%) prennent le déjeuner, tandis que 17 (17%) n'en prennent pas (*Tableau 3*). Parmi les clubs où l'absence de joueurs prenant le déjeuner est plus prononcée, on trouve l'Ecole de Football Espoirs (8 joueurs), Ndzimba FC (5 joueurs), et dans une moindre mesure, l'Ecole de Football Jean Boniface Assélé Dabany (3 joueurs). Aucun joueur du Centre de Formation Batterie 4 ne manque à l'appel, mais un pensionnaire du FCA Iroumba admet ne pas déjeuner, justifiant cela par des contraintes temporelles liées à ses activités (il s'occupe de petites tâches aux heures des repas).

**Tableau 3** : Nombre de repas quotidiens par effectifs des clubs

| Clubs   | Pas de déjeuner | Déjeuner  | Total      |
|---|-----------------|-----------|------------|
| Ndzimba FC                                    | 5               | 16        | 21         |
| Ecole de Football Espoirs                     | 08              | 12        | 20         |
| Ecole de Football Jean Boniface Assélé Dabany | 03              | 16        | 19         |
| FCA Iroumba                                   | 01              | 20        | 21         |
| Centre de Formation Batterie 4                | 00              | 20        | 20         |
| <b>Total =</b>                                | <b>17</b>       | <b>84</b> | <b>101</b> |

**Source** : Enquêtes de terrain, avril-mai 2023

Le contenu de l'assiette demeure uniforme pour l'ensemble des personnes interrogées. Ils privilégient principalement la viande, la volaille ou le poisson. En complément, le riz s'avère être l'aliment le plus fréquemment consommé. La consommation de fruits et de produits laitiers (yaourt ou fromage) n'est pas ancrée dans leurs habitudes alimentaires. Il est également important de souligner que les quantités consommées ne sont pas spécifiées, étant donné que le niveau de consommation dépend des disponibilités.

### 3.4 Le goûter

Le goûter, un petit repas léger généralement pris vers 16 heures, est habituellement associé aux enfants, mais il est également recommandé pour toute personne pratiquant une activité physique intense, telle que le football. Cependant, quel que soit leur âge, aucun des footballeurs interrogés ne consomme ce repas. Les raisons de cette situation semblent variées : le manque d'habitude, les contraintes financières des parents, ou encore les contraintes temporelles.



### 3.5 Le dîner

Le dîner, repas du soir, joue un rôle essentiel en tant que déterminant clé et catalyseur du sommeil. Contrairement à certains repas qui pourraient être sautés pour diverses raisons, la réalité est que tous les joueurs en prennent. En effet, parmi les 101 jeunes footballeurs interrogés dans le cadre de cette étude, chacun déclare consommer des aliments le soir (*Tableau 4*).

**Tableau 4** : Nombre de dîners quotidiens par effectifs des clubs

| Clubs   | Dîner      | Pas de dîner | Total      |
|---|------------|--------------|------------|
| Ndzimba                                       | 21         | 0            | 21         |
| Equipe Nationale de Sourds-Muets              | 20         | 0            | 20         |
| Ecole de Football Jean Boniface Assele Dabany | 19         | 0            | 19         |
| FCA Iroumba                                   | 21         |              | 20         |
| Centre de Formation Batterie 4                | 20         | 0            | 20         |
| <b>Total =</b>                                | <b>101</b> | <b>0</b>     | <b>101</b> |

**Source** : Enquêtes de terrain, avril-mai 2023.

En ce qui concerne le menu du dîner, il est important de souligner qu'il reste généralement basique, conformément à l'ensemble des informations recueillies. Dans un premier temps, les footballeurs optent souvent pour un repas composé de viande et de riz. Il s'agit fréquemment des restes du déjeuner, qu'ils réchauffent ou non pour leur repas du soir. De plus, le dîner est principalement caractérisé par la consommation de céréales et de lait.

## 4. DISCUSSION

### 4.1 Une alimentation quantitativement insuffisante

D'après le Fond mondial pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), « la sécurité alimentaire est assurée quand toutes les personnes, en tout temps, ont économiquement, socialement et physiquement accès à une alimentation suffisante, sûre et nutritive qui satisfait leurs besoins nutritionnels et leurs préférences alimentaires pour leur permettre de mener une vie active et saine » (Nese, Dendena et Sassi, 2013 : 7). Au-delà des autres composantes associées à cette approche définitionnelle, toutes aussi essentielles, l'exploration de cette problématique, en lien avec le sujet traité, met en lumière la dimension quantitative de ce concept. Dans ce contexte, cette dimension est évaluée en fonction du nombre de repas consommés quotidiennement par les jeunes joueurs de football interrogés.

Pour rappel, le nombre de repas quotidien varie entre deux et trois pour l'ensemble des joueurs. Cependant, en observant ce qui se pratique dans de nombreux centres de formation pour jeunes footballeurs situés en Afrique subsaharienne, la réalité diffère

considérablement. Par exemple, au Sénégal (*Tableau 5*), même si la répartition est quelque peu diversifiée, on constate la présence de quatre à six repas quotidiens dans les centres de formation à des heures bien définies. Il est à noter que la collation du soir est une pratique commune à tous les centres. Cependant, Diambars se distingue des autres en offrant un goûter à 11 heures et une collation à 16 heures (Ndiaye, 2009 : 24).

**Tableau n°5** : Repas et horaires dans les centres de formation du Sénégal

| Centres         | Petit-déjeuner | Goûter | Déjeuner    | Collation | Diner   | Collation du soir |
|-----------------|----------------|--------|-------------|-----------|---------|-------------------|
| Diambars        | 7h00           | 11h00  | 13h00       | 16h00     | 20h00   | 22h00             |
| Elite foot      | 7h00           | ---    | 13h30       | ---       | 20h30   | 22h00             |
| Génération foot | 8h00-11h00     | ---    | 13h00-14h00 | ---       | 20h-21h | 22h00             |
| Case            | 7h30           | ---    | 12h30       | ---       | 20h30   | 22h00             |

Source : Ndiaye, 2009 : 24.

#### 4.2. La qualité alimentaire en question

Un autre aspect crucial qui peut être souligné à travers la définition de la sécurité alimentaire présentée précédemment est la dimension qualitative. Ici, un intérêt particulier est accordé au contenu des repas, c'est-à-dire à leur composition. Dans l'ensemble des enquêtes menées sur le terrain, il a été signalé, par exemple, que 17% des jeunes joueurs interviewés ne prennent pas de petit déjeuner. De plus, dans ce pourcentage, certains ne consomment pas de produits laitiers. De même, en ce qui concerne le dîner, le repas principalement consommé est composé de poulet et de riz, avec une consommation minimale de yaourt ou de fromage.

Cependant, ces produits sont essentiels pour répondre aux besoins protéiques quotidiens. Et par leur richesse, ils « sont d'excellents aliments pour l'exercice » (Centre de recherche et d'information nutritionnelles, s.d : 4). En effet, « le lait contient des protéines nécessaires au développement des muscles, des vitamines A, D et B qui jouent toutes un rôle essentiel pour l'organisme et la dépense d'énergie, du calcium pour la solidité des os et la contraction des muscles, des glucides pourvoyeurs d'énergie et de l'eau (900ml/l) essentielle pour le sportif » (Centre de recherche et d'information nutritionnelles, s.d : 4). C'est pourquoi à l'institut Diambars « le couchant c'est-à-dire la collation du soir et le gouter sont à base de lait » (Ndiaye, 2009 : 32). Les laitages permettent également « d'éviter une carence calcique éventuelle, qui s'aggraverait avec l'exercice physique » (Rampal, Desouza, Marconnet., s.d : 24).

## CONCLUSION

Cette étude se concentre sur les habitudes alimentaires des sportifs gabonais, en particulier chez les joueurs de football des catégories minimales, cadets et juniors, à travers cinq centres de formation de Libreville. Son intérêt réside dans une analyse approfondie d'un des facteurs clés de la performance sportive : l'alimentation. L'objectif central était d'explorer les régimes alimentaires des jeunes footballeurs gabonais présents dans les

centres de formation, en se penchant spécifiquement sur le nombre de repas et leur contenu.

Les questions fondamentales qui structurent la problématique sont les suivantes : étant donné l'importance d'une discipline alimentaire pour la performance sportive, peut-on affirmer que l'alimentation de ces jeunes joueurs est conforme aux pratiques observées dans d'autres centres de formation ? Autrement dit, que trouve-t-on dans l'assiette des jeunes footballeurs gabonais ? En guise de réponses anticipées, les hypothèses suivantes ont été avancées : premièrement, les jeunes joueurs des centres de formation n'ont pas accès à une alimentation de qualité conforme aux normes observées, par exemple, dans ceux du Sénégal. Deuxièmement, par conséquent, leur alimentation se caractérise par une sous-consommation de certains aliments.

Les résultats obtenus ont confirmé les hypothèses formulées. Dans un premier temps, ils ont montré que près de 74% des joueurs prenaient trois repas par jour, contre 24% qui en prenaient deux. En se basant sur les exemples des centres de formations du Sénégal notamment, il est évident que leur alimentation est en-deçà des standards. De plus, la faible consommation d'aliments indispensables tels que les produits laitiers, essentiels à la prévention des carences calciques, confirme la seconde réponse anticipée.

Dans l'ensemble, cette situation découle du constat que les centres de formation des jeunes footballeurs enquêtés ne sont que des entités de nom. En réalité, ils ne disposent pas des infrastructures essentielles, à l'instar de l'école de football Makaye Ma Ngome de Lambaréné (Moulomba, 2023). Des initiatives similaires mises en place par l'État, comme l'École Nationale de Football de Port-Gentil, ont également été compromises en raison de contraintes financières, conduisant à la fermeture de l'internat aujourd'hui (Yao, 2017). Une des conséquences de cette situation est le manque de contrôle sur l'alimentation des jeunes joueurs, rendant difficile l'évaluation de leur adaptation aux exercices physiques.

Dans cette perspective, il est impératif d'établir des structures de formation dotées notamment d'un internat pour assurer un meilleur suivi alimentaire des jeunes footballeurs.

## REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

**Banque africaine de développement (2012).** « Perspectives économiques en Afrique », 13 pages.

**Centre de recherche et d'information nutritionnelles**, s.d, « L'alimentation du jeune sportif : l'entraînement commence à table », 7 pages. Disponible en ligne. <https://www.remonsnord.be/wp-content/uploads/sites/225/2019/03/Alimentation-jeune-sportif.pdf>

**Direction générale de la statistique (2015).** « Résultats globaux du Recensement Général de la population et des logements de 2013 du Gabon (RGPL2013) », Libreville, 61 pages.

**Farges P. (2020).** « "Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es" (Brillat-Savarin). Arts et rituels culinaires quotidiens dans la post-migration à l'exemple des juifs

germanophones en Israël (des années 1930 à nos jours) », Editions des archives contemporaines, p113-126.

URL: <https://shs.hal.science/halshs-02509467>

**Fumey G. (2007).** « La mondialisation de l'alimentation », dans l'Information géographique (Vol. 71), Editions Armand Colin, pp.71-82. Disponible en ligne.

URL : <https://www.cairn.info/revue-l-information-geographique-2007-2-page-71.htm>

**Mboutsou C. (2004).** « Population et démographie », dans Atlas du Gabon, Les éditions J.A aux Editions du Jaguar, 1ere édition, p. 24-27.

**Moulomba A-G. (2023).** Football-Ecoles/Rentrée scolaire et sportive de Makaye Ma Ngome de Lambaréné. Disponible en ligne.

URL : <https://gabonallsport.com/index.php/2023/10/11/football-ecoles-rentree-scolaire-et-sportive-de-makaye-ma-ngome-de-lambarene/>

**Ndiaye S. (2009).** « Profil nutritionnel du sportif. Cas d'étude : les jeunes footballeurs (cadets et juniors des centres de formation) », Mémoire de maitrise ès Sciences et Technique de l'activité physique et sportive, Institut national supérieur de l'éducation populaire et du sport, Dakar, 56 pages. Disponible en ligne.

URL : <https://beep.ird.fr/collect/inseps/index/assoc/MI09-44.dir/MI09-44.pdf>

**Nese B., Dendena B. & Sassi M. (2013).** « Sécurité alimentaire », 38 pages. Disponible en ligne.

<https://coopii.org/uploads/home/15da98f2ab154f.pdf>

**Nguéma R.-M. (2004).** « Organisation administrative », dans Atlas du Gabon, Les éditions J.A aux Editions du Jaguar, 1ere édition, p. 22-23.

**Pourtier R. (2004).** « Introduction » dans Atlas du Gabon, Les éditions J.A aux Editions du Jaguar, 1ere édition, p.6-7.

**Rampal P., M. Désouza M. & Marconnet P. (s.d),** « L'alimentation du sportif en milieu africain », in Médecine du Maghreb, pp. 21-25. Disponible en ligne.

<http://www.santetropicale.com/Resume/2701.pdf>

[www.marcetfootball.com](http://www.marcetfootball.com), (s.d), « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai quel jouer tu es ». Disponible en ligne.

URL : <https://marcetfootball.com/fr/nutrition/>

**Yao (2017).** Ecole nationale de football : « On mérite mieux que ce que nous vivons ». Disponible en ligne.

URL : <http://news.alibreville.com/h/74008.html#:~:text=Elle%20se%20porte%20tr%C3%A8s%20mal,internat%20ferm%C3%A9%20absence%20de%20partenariats.>