

CONNAISSANCES NUTRITIONNELLES, CROYANCES ET PRATIQUES ALIMENTAIRES DANS LE FOOTBALL AFRICAIN



une étude transversale sur les
adolescents footballeurs africains

Championnat Africain de football scolaire
de la CAF - Tournois de zone



Introduction

Le Championnat d'Afrique de football scolaire de la CAF a été officiellement lancé en 2022 par le président de la CAF, le Dr Patrice Motsepe, dans le but d'exploiter les opportunités offertes par les valeurs du football pour promouvoir de manière holistique les garçons et les filles d'Afrique.

Cette brochure met en évidence un domaine essentiel de ce développement : l'éducation à la nutrition sportive. La nutrition est un pilier fondamental de la croissance athlétique, en particulier pour les jeunes footballeurs. Les athlètes d'âge scolaire ont besoin d'une alimentation équilibrée et riche en nutriments pour maintenir leur énergie, développer et réparer leurs muscles et récupérer efficacement après l'entraînement et les matchs.

La CAF a le plaisir de présenter la deuxième édition de ses travaux de

recherche, menés lors de la phase de l'Union Zonale du Championnat d'Afrique de football scolaire 2024/2025 de la CAF. Cette recherche explore le lien entre les connaissances en nutrition et la performance chez les jeunes athlètes, en reconnaissant que les choix alimentaires sont étroitement liés à la compréhension de la nutrition par un athlète.

Le football est un sport de haute intensité qui nécessite une bonne nutrition pour améliorer les performances, la récupération et la santé en général. Cependant, les choix alimentaires des athlètes sont influencés par leur connaissance de la nutrition sportive, ce qui rend essentiel l'évaluation de leurs habitudes, attitudes et comportements. Ceci est particulièrement crucial pour les joueurs adolescents, car la nutrition a un impact à la fois sur leurs

performances de football et sur leur développement à long terme.

Pourtant, la plupart des recherches sur la nutrition sportive des adolescents ne se concentrent pas sur les footballeurs africains, ce qui limite sa pertinence pour la politique et la pratique du football africain.

En réponse, le Centre de recherche de la CAF a entrepris cette étude pour évaluer les connaissances, les attitudes et les pratiques en matière de nutrition des adolescents footballeurs africains, ainsi que des entraîneurs, du personnel de soutien et des officiels de match qui influencent leur développement. Cette initiative vise à élaborer des stratégies qui améliorent l'éducation à la nutrition sportive et contribuent au bien-être et aux performances des jeunes athlètes du continent.

Données démographiques de la population de recherche



Connaissance de la nutrition sportive chez les jeunes footballeurs africains

57.6%

Le nombre moyen de participants qui n'ont pas été en mesure d'identifier correctement les quantités relatives de glucides dans les aliments ci-dessus.

54% – 70%

De nombreux participants ne savaient pas ou n'étaient pas sûrs de savoir si les différentes sources alimentaires contenaient des quantités faibles, moyennes ou élevées de matières grasses

+70%

La majorité des participants ne connaissaient pas ou n'étaient pas sûrs des quantités relatives de protéines dans les aliments courants tels que les haricots, les pommes, la margarine et les arachides.

80%

La plupart des participants n'étaient pas sûrs ou croyaient à tort que les joueurs devraient compter sur une quantité fixe (arbitraire) de liquide plutôt que d'élaborer un plan de remplacement de liquide personnalisé en fonction de leur taux de transpiration individuel.

55%

Les participants n'ont pas été en mesure d'identifier le délai optimal de 2 à 3 heures avant l'activité footballistique, tandis que seulement 28 % ont correctement reconnu que le moment optimal pour manger après une séance se situe dans une heure après la fin de celle-ci.

La majorité des participants ne connaissaient pas correctement les principes fondamentaux de la nutrition, ce qui correspondait à d'autres études montrant que les connaissances en nutrition sportive chez les athlètes et le personnel de soutien varient généralement de médiocres à adéquates. Cet écart peut entraîner de mauvais choix alimentaires, ce qui a un impact négatif sur les performances, la récupération et la santé en général.

Recommandation clé pour l'association membre

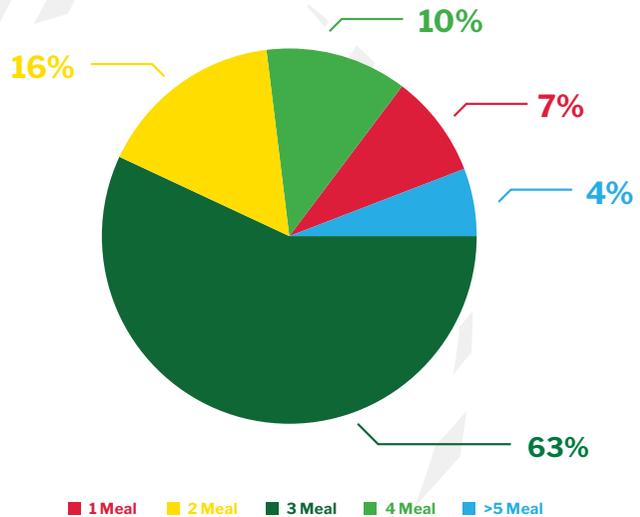
Les associations membres doivent s'assurer que les écoles, les clubs affiliés et les académies organisent régulièrement des ateliers de nutrition sportive pour les écoliers et les filles et le personnel de soutien lors de tournois sportifs et d'autres événements. En outre, des ressources multimodales telles que des infographies et des résumés vidéo devraient être développées pour améliorer la diffusion des connaissances dans les écoles et dans l'écosystème du football au sens large. Ces documents devraient également guider les acteurs dans l'identification

d'informations nutritionnelles fiables et précises en ligne. Le Programme alimentaire mondial (PAM) peut jouer un rôle essentiel dans le soutien à la nutrition des écoliers et des écolières impliqués dans le football en fournissant des repas équilibrés et riches en énergie grâce à des programmes d'alimentation scolaire adaptés aux besoins sportifs. Le PAM peut également offrir une éducation nutritionnelle axée sur les performances sportives, l'hydratation et la récupération, permettant aux jeunes athlètes de faire des choix alimentaires éclairés.

L'apport nutritionnel et son impact sur les écoliers et les écolières en Afrique

Environ 70 % des participants ont déclaré une consommation quotidienne de glucides, de graisses et de protéines, bien que les filles aient une consommation plus faible de protéines et de fruits/légumes.

Seulement 4 % ont suivi le plan de cinq repas recommandé pour les athlètes, tandis que 63 % ont mangé trois repas par jour. La consommation fréquente de boissons sucrées et de fast-foods était également élevée chez les écoliers et les écolières, ce qui présentait des risques pour les performances et la santé à long terme. Des études ont montré que la dénutrition pendant l'adolescence peut entraîner des carences, une mauvaise croissance et compromettre les performances footballistiques, ce qui souligne la nécessité d'améliorer l'éducation alimentaire et l'accès à une alimentation équilibrée.



Recommandation clé pour l'association membre

Compte tenu de l'influence de la sous-nutrition sur les résultats scolaires et les performances footballistiques, les associations membres de la CAF doivent collaborer avec les ministères concernés et d'autres organisations affiliées pour encourager le développement de programmes visant à fournir des repas tels que le petit déjeuner ou une collation saine au sein du système scolaire ou des programmes de football pour les jeunes. Cela aiderait les adolescents à respecter les directives alimentaires de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et à atténuer le risque de dénutrition et ses conséquences.

Attitude et croyances alimentaires des écoliers et écolières africains

Près de 70 % des participants ont déclaré une consommation quotidienne de glucides, de protéines et d'aliments riches en micronutriments tels que le lait, les œufs, les fruits et les légumes. Cependant, la consommation de fruits et légumes était souvent inférieure aux niveaux recommandés, ce qui pouvait entraîner des carences en vitamines et minéraux essentiels. De telles carences peuvent avoir un impact négatif sur la santé des joueurs et sur les facteurs de performance clés, notamment la production d'énergie, le développement musculaire et la récupération. De plus, 65 % des participants ont déclaré une consommation régulière de restauration rapide, de boissons

sucrées et de confiseries. Selon les directives actuelles de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les glucides devraient fournir jusqu'à 65 % de l'apport énergétique total, les protéines jusqu'à 35 % et les particuliers devraient consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.

Des tendances similaires ont été observées dans le monde entier, où les joueurs de football consomment souvent suffisamment de protéines et de matières grasses, mais manquent de vitamines et de minéraux essentiels.



Recommandation clé

Les supports de connaissances sur la nutrition sportive que nous élaborons devraient également être pertinents et diffusés auprès des parents ou des tuteurs des joueurs, qui ont une influence considérable sur les choix alimentaires de ces derniers. Avec les équipes, les entraîneurs ou les enseignants d'éducation physique peuvent encourager les défis de groupe ou les jeux axés sur l'essai de nouveaux aliments sains et la démystification des mythes alimentaires.

L'Association membre et les écoles devraient éduquer les parents sur le renforcement positif à la maison et le respect des préférences alimentaires des enfants tout en les guidant. Toute activité devrait s'attaquer aux croyances selon lesquelles certains aliments sont « réservés aux garçons » ou « réservés aux filles » par le biais d'une éducation inclusive.



Sources d'information nutritionnelle pour les écoliers et les écolières africains

Internet et les médias sociaux étaient les sources d'information sur la nutrition sportive les plus largement utilisées par les participants, bien que leur fiabilité soit souvent discutable en raison de biais commerciaux potentiels. Comme on le constate souvent, de nombreux participants ont également déclaré qu'ils comptaient sur leurs entraîneurs et leurs familles pour les guider. Les meilleures pratiques devraient inclure l'implication des entraîneurs et des familles dans l'éducation nutritionnelle tout en dotant les joueurs des compétences nécessaires pour identifier des sources en ligne crédibles.



Recommandation clé

La formation des entraîneurs devrait inclure des modules sur la nutrition sportive pour leur permettre de fournir des connaissances précises sur la nutrition sportive. Les associations membres doivent collaborer avec les ministères de la santé et de l'éducation et les ONG pour garantir des informations précises et culturellement pertinentes. Les associations membres de la CAF devraient promouvoir des programmes nationaux d'alimentation scolaire avec une éducation nutritionnelle intégrée. En outre, lors des compétitions de jeunes, la Fédération devrait installer des affiches, des tableaux et des pyramides alimentaires et collaborer avec la CAF pour fournir des brochures adaptées à l'âge des participants.



Conclusion

Une bonne nutrition joue un rôle essentiel dans le développement et les performances des jeunes athlètes. Pour les écoliers et les écolières impliqués dans le football, une alimentation bien équilibrée est essentielle non seulement pour maintenir une bonne santé et le bien-être, mais également pour répondre aux besoins énergétiques, à l'endurance physique et à la récupération après l'exercice.

Dans l'ensemble, les résultats de cette étude montrent que pour promouvoir la santé, le bien-être et optimiser les performances du football, il est important que les joueurs de football et ceux qui les soutiennent aient la possibilité d'en apprendre davantage sur les connaissances générales et la nutrition sportive, afin de leur permettre d'améliorer leurs connaissances en matière de nutrition sportive et leurs pratiques alimentaires.

TPour y remédier, il est recommandé que :

- Les programmes d'éducation nutritionnelle soient intégrés dans les programmes sportifs scolaires.
- Des ateliers soient organisés au profit des entraîneurs, des parents et des athlètes en partenariat avec les professionnels de la santé.
- Des organisations comme le Programme alimentaire mondial (PAM) et les ministères de l'Éducation travaillent en collaboration pour fournir des repas riches en nutriments adaptés aux élèves actifs.
- Des supports culturellement pertinents soient élaborés pour dissiper les mythes alimentaires et promouvoir la valeur des aliments locaux, abordables et nutritifs.

Pour plus d'informations sur cette étude, veuillez
contacter **le Centre de recherche de la CAF :**
cafresearchhub@cafonline.com