
EVALUATION DES ABERRATIONS NUTRITIONNELLES ET FACTEURS ASSOCIES CHEZ LES SPORTIFS DE BRAZZAVILLE

Eddie Janvier Bouhika*¹, Dalichard Averty Mboundou Moukoko¹, Jean Gilles Bankoussou Mabele¹, Malgache Kimfoko Yembe¹, Nathanael Bansimba Nkoukou², and François Mbemba¹

¹Institut Supérieur d'Éducation Physique et Sportive, Université Marien NGOUABI – Congo-Brazzaville

²Faculte des Sciences et Techniques, Université Marien Ngouabi – Congo-Brazzaville

Résumé

Contexte: la mauvaise planification des repas, l'ignorance des besoins en micronutriments, manger entre les repas et la consommation trop des boissons sucrées ou alcoolisées sont associés à des erreurs nutritionnelles et causent des conséquences graves sur la santé. **L'Objectif** de notre étude était d'évaluer les aberrations nutritionnelles et d'identifier les facteurs associés chez les sportifs congolais. **Méthodologie:** Soixante-dix (70) sportifs ayant un âge moyen de 17,232,47 pour les basketteurs et 17,911,38 pour les footballeurs ont fait l'objet de notre échantillon. La méthode du questionnaire a été utilisée pour recueillir les informations sur le comportement alimentaire des joueurs et les facteurs associés. Le test de statistique descriptive été appliqué pour traiter les résultats. **Résultats:** 100% des basketteurs et 93,6% des footballeurs consomment trop des boissons sucrées ou alcoolisées; 82% des basketteurs et 78,7% des footballeurs sautent les repas. Il sied de noter aussi que 92% et 87,2% respectivement de footballeurs et Basketteurs mangent entre les repas; 96% et 93,8% respectivement de footballeurs et des basketteurs ont un excès des protéines, 80% et 72,2% respectivement des deux catégories des joueurs manquent des variétés alimentaires. Cependant, comme facteurs associés; 100% des basketteurs et 93,6% des footballeurs manquent de connaissances nutritionnelles; 82% des basketteurs et 78,7% des footballeurs fixent des objectifs de performance, 86 % et 72,3% respectivement des Footballeurs et des Basketteurs ont des Influences culturelles et environnementales, 96% et 83% de ces deux catégories des joueurs ont des Problèmes digestifs ou de tolérance alimentaire. **Conclusion:** le comportement alimentaire des joueurs de football et de basket-ball n'est pas adéquat et nécessite une implication des nutritionnistes pour l'améliorer. D'où l'importance de l'éducation nutritionnelle afin de réduire les erreurs et maximiser les performances. **Mots clés :** Evaluation, aberrations nutritionnelles, facteurs associés, joueurs de Basket-ball et football.

*Intervenant