REVUE TRIMESTRIELLE DES SCIENCES SOCIALES

RSS-PASRES

13ème Année - Numéro 43 juillet - décembre 2025



Venance Kouamé GOORÉ : *Les Famafoue : un sous-groupe Baoulé-Alanguira en pays Yowlé 1735-1765* 3

IBRAHIMOU HAMADOU, SALI : *L'alimentation des joueurs et la défaillance des clubs de la ligue régionale de football de l'Extrême-Nord au Cameroun entre 2014 et 2024* 17

Yah Zaynab KONÉ : *l'islam en otage dans le scandale mondiale : le terrorisme Islamique quel paradoxe ?* 33

KOUADIO Yao Auguste : *Zone franc : mutation d'une zone monétaire sous le dicktat des ex-colonies de la France* 44

Martine ZONGO, Joseph KI-ZERBO : *Stratégies de motivation des personnels administratifs, techniques, ouvriers et de soutiens de l'Ecole Polytechnique de Ouagadougou, Burkina Faso* 60

Mail : rsspasres@gmail.com ISSN 2311-5890

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

PASRES
Programme d'Appui Stratégique à la Recherche Scientifique

CSRS
Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire

RSS-PASRES

REVUE DES SCIENCES SOCIALES

PROGRAMME D'APPUI STRATEGIQUE A LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

COMITE DE PILOTAGE

Président : KATI-COULIBALY Séraphin, Université Félix Houphouët-Boigny

Vice-président : Marcel TANNER, Institut Tropical Suisse

Vice-président délégué : BONFOH Bassirou, Centre Suisse de Recherches Scientifiques

Membres : TRAORE Seydou, FISDES
HOEGAH Théodore, Représentant du Secteur Privé

Observateurs : BIAKA Zasseli Ignace, Président du Conseil Scientifique
SANGARE Yaya, Secrétaire Exécutif, secrétaire de séance

COMITE SCIENTIFIQUE

- AKA-EVY Jean-Louis, professeur titulaire, Université Marian Ngouabi de Brazzaville
- AKAPKO Yaovi, professeur titulaire, Université de Lomé
- AKINDES Francis, Professeur titulaire, Collège de France, Université Alassane Ouattara de Bouaké
- BANCOLE Alexis, Maître de Conférences, Université d'Abomey Calavi
- BIAKA Zasseli, professeur titulaire, Université Félix Houphouët-Boigny d'Abidjan
- BONGO-PASI M. Sangol, Professeur titulaire, Université de Kinshasa
- DIAGNE-MBENGUE Ramatoulaye, professeur titulaire, Université Cheick Anta Diop de Dakar
- HOUNSOUNON-TOLIN Paulin , Maître de conférences, Université d'Abomey Calavi
- KONE Cyrille B., Professeur titulaire, Université de Ouagadougou
- NIAMKEY Koffi, professeur titulaire, Université Félix Houphouët Boigny d'Abidjan
- POAME Lazare, professeur titulaire, membre associé de l'Académie Royale de Belgique, Université Alassane Ouattara de Bouaké
- QUASHIE Maryse Adjo, Maître de Conférences, Université de Lomé
- SAWADOGO Mahamadé, professeur titulaire, Université de Ouagadougou

COMITE DE LECTURE
- Professeur ANOH Paul, Géographie, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Dr GNABRO Gaston, Maître de Conférence, Géographie, Université Péléforo GON COULIBALY (Côte d'Ivoire)
- Dr NASSA Dabié Axel, Maître de Conférence, Géographie, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Professeur BADINI Amadé, Philosophie, Université de Ouagadougou (Burkina Faso)
- Professeur KOUASSI Kpa Raoul, Philosophie, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Professeur N'DOUBA François, Psychologie, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Dr De Chacus Sylvie, Maître de Conférence, Psychologie, Université Abomey-Calavi (Bénin)
- Professeur IBO GUEHI Jonas, Socio-histoire, Université Nangui ABROGOUA (Côte d'Ivoire)
- Professeur OUATTARA Tiorna, Histoire, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Professeur EKANZA Simon Pierre, Histoire, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Professeur ALLOU Kouamé René, Histoire, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Prof GNABELY Yao Roch, Sociologie, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Dr TOSSOU Cocou, Maître de Conférence, Sociologie, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)

COMITE DE REDACTION
- Dr OUATTARA Lhaur-Yaigaiba Annette, Sociologie, Rédacteur en Chef, Université Nangui ABROGOUA
- Dr DAYORO Arnaud Kévin, Sociologie, Rédacteur en chef adjoint, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Dr YAO KOUAME, Philosophie, Rédacteur, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Dr KONIN Sévérin, Histoire, Rédacteur, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Dr ABOYA Narcisse, Géographie, Rédacteur, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Dr KRA Kouakou Appoh Enoc, Linguistique, Rédacteur, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Dr YAPO Ludovic, Lettres Modernes, Rédacteur, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)
- Dr N'Dri Eugène, Psychologie, Rédacteur, Université Félix HOUPHOUET-BOIGNY (Côte d'Ivoire)

Directeur de Publication
Professeur BIAKA Zasseli Ignace

ADMINISTRATION
Secrétaraire Exécutif du PASRES,
Centre Suisse de Recherches Scientifiques, KM 17, ADIOPODOUME sur la route de DABOU.
Tél : (225) 23 47 28 29;
Fax : (225) 23 45 12 11;
01 BP 1303 ABIDJAN 01
yayasangci@yahoo.fr

SOMMAIRE

Venance Kouamé GOORÉ : *Les Famafoue : un sous-groupe Baoulé-Alanguira en pays Yowlé 1735-1765* 3

IBRAHIMOU HAMADOU, SALI : *L'alimentation des joueurs et la défaillance des clubs de la ligue régionale de football de l'Extrême-Nord au Cameroun entre 2014 et 2024* ….....… 17

Yah Zaynab KONÉ : *l'islam en otage dans le scandale mondiale : le terrorisme Islamique quel paradoxe ?* 33

KOUADIO Yao Auguste : *Zone franc : mutation d'une zone monétaire sous le dicktat des ex-colonies de la France* 44

Martine ZONGO, Joseph KI-ZERBO : *Stratégies de motivation des personnels administratifs, techniques, ouvriers et de soutiens de l'Ecole Polytechnique de Ouagadougou, Burkina Faso* 60

L'ALIMENTATION DES JOUEURS ET LA DÉFAILLANCE DES CLUBS DE LA LIGUE RÉGIONALE DE FOOTBALL DE L'EXTRÊME-NORD AU CAMEROUN ENTRE 2014 ET 2024

PLAYER SUPPLY AND CLUBS' FAILURE IN CAMEROON'S FAR NORTH REGIONAL FOOTBALL LEAGUE BETWEEN 2014 AND 2024

IBRAHIMOU HAMADOU*, SALI**

Résumé :
L'alimentation occupe une place importante dans la carrière d'un footballeur, qu'il soit amateur ou professionnel. Cette étude vise à analyser les habitudes alimentaires des joueurs qui affectent négativement leurs performances. L'absence d'une politique alimentaire au sein des clubs ainsi que la négligence individuelle des joueurs constituent des facteurs explicatifs de la baisse de performance observée chez les footballeurs. Dès lors, il apparaît nécessaire d'examiner le lien entre le comportement alimentaire et l'échec des footballeurs évoluant dans le championnat régional. À cet effet, l'investigation a été menée auprès de trois clubs, à savoir Kohi Club de Maroua, Sahel de Maroua et Danay de Yagoua. Pour y parvenir, l'attention est accordée à la littérature existante, complétée par des témoignages oraux, l'observation participante et des connaissances empiriques.

Mots-clés : Comportement alimentaire, football, joueurs, Extrême-Nord, performance.

Abstract :
Nutrition plays an important role in the career of a football player, whether amateur or professional. This study aims to analyze the dietary habits of players that negatively affect their performance. The absence of a nutritional policy within clubs, as well as players' individual negligence, are among the factors explaining the decline in performance observed among footballers. It therefore appears necessary to examine the relationship between dietary behavior and the underperformance of footballers competing in the regional championship. To this end, the investigation was conducted in three clubs, namely Kohi Club of Maroua, Sahel of Maroua, and Danay of Yagoua. To achieve this, attention is given to existing literature, supplemented by oral testimonies and empirical knowledge.

Keywords : Eating behavior, football, players, Far North, performance.

* École Normale Supérieure/Département d'Histoire, Université de Maroua, Maroua, Cameroun, Ibn_hamadou@yahoo.fr
** École Normale Supérieure/Département d'Histoire, Université de Maroua, Maroua, Cameroun, salihassne@yahoo.fr

INTRODUCTION

De tout temps, les civilisations ont dû organiser un ravitaillement suffisant en denrées alimentaires saines et nourrissantes pour répondre aux besoins des populations (Moy, 1992, p. 39). L'homme s'alimente au quotidien pour fournir à l'organisme les éléments nécessaires pour son fonctionnement selon les goûts de chacun (Couvrand, 2003 ; Baska Toussia et Gonga, 2020). L'alimentation représente les apports nutritionnels (consommation d'aliments et de boissons) devant satisfaire les besoins physiologiques d'un individu (OMS, 2003, p. 7-8) ou d'une population (couverture alimentaire). Pour Igor De Garine, l'alimentation correspond à la satisfaction d'un besoin primaire de l'Homme (1996, p. 24). Cependant, ses insuffisances, ses excès ou ses erreurs déterminent de multiples processus morbides (Pichéral, 2001, p. 42). Au Cameroun, l'Extrême-Nord a toujours présenté l'une des situations alimentaires les plus préoccupantes. L'Enquête Nationale sur la Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle (ENSAN) réalisée par le gouvernement au mois de septembre 2020 avec l'appui de ses partenaires au développement (PAM, FAO) a relevé une fois de plus la profondeur[1] de la vulnérabilité de la région comparé aux années 2015 et 2019 (Fofiri et al., 2022, p. 102). Partant du principe que les habitudes alimentaires diffèrent selon les localités, les cultures, de même que le degré d'engagement sportif, nous jugeons pertinent d'étudier le comportement alimentaire des footballeurs ce qui aurait comme avantage la connaissance et l'appréciation de leur ration sur le maintien physique et la contre-performance. Le comportement se définit comme un ensemble de conduites concourant à un but. Le vocable comportement alimentaire fait allusion à l'ensemble des conduites d'un individu vis-à-vis de sa consommation. Pour Patrick Etiévant et al. (2010, p. 27), il renvoie à la prise alimentaire, à la qualité, à la diversité et à la quantité des aliments consommés. Dans cette même perspective d'analyse, Sébastien Destandau (2015, p. 30-33) le définit comme étant la consommation de différentes catégories d'aliments en fonction des périodes (journées, jours, semaines, mois et année). De différentes conceptions, nous dirons que le comportement alimentaire renvoie à ce que les footballeurs consomment au quotidien sans pour autant tenir compte des besoins corporels dans l'exercice de leur passion. Dans ce travail, il s'apparente donc aux habitudes culturelles ou de ritualisation symbolique. Ainsi, il n'y a pas un comportement alimentaire normal pourrait-on dire (Waysfeld, 2013, p. 18). Mais il peut l'être s'il est adapté à son but sans inconvénients. Pour les footballeurs de la ligue régionale de l'Extrême-Nord, leur alimentation s'apparente à celle de subsistance. Elle manque de qualité et constitue une préoccupation majeure d'où le qualificatif et le choix du vocable comportement alimentaire. Depuis de nombreuses années, les clubs de la ligue régionale de football de l'Extrême-Nord participent régulièrement aux compétitions nationales. Cependant, les succès sont efflanqués et les causes sont tant diverses que variées. Nous pouvons évoquer le déséquilibre alimentaire et aussi les insuffisances ou l'absence d'une politique alimentaire au niveau des clubs. De ce fait, dans le cadre de cette réflexion, la question principale consiste à savoir : en quoi le comportement alimentaire influe-t-il sur la performance des footballeurs du championnat régional de l'Extrême-Nord-Cameroun ? La thématique sur l'alimentation des sportifs est ancienne et il serait prétentieux de vouloir exposer ici toute la littérature y relative. Pour Charlyne Hyvernaud (2022, p. 6) « l'importance de l'alimentation sur les performances sportives ne date pas d'aujourd'hui. De la Grèce antique, la nutrition a été liée aux performances et à la santé ». Dans la diachronie, les sciences ont établi les liens entre l'homme et l'alimentation. Des travaux de recherches ont étudié le besoin en calories et les dépenses effectuées selon les

1- Les résultats de cette enquête montrent que l'insécurité alimentaire s'est aggravée au Cameroun, passant de 12,8 % en 2019 à 20,4 % en 2020. Avec un taux de 24,8 %, l'Extrême-Nord figure parmi les régions les plus touchées du pays. La prévalence de l'insécurité alimentaire sévère y atteint 5,4 %, tandis qu'environ un tiers de la population consacre plus de 65 % de ses dépenses à l'alimentation, traduisant ainsi une forte vulnérabilité économique des ménages. Par ailleurs, l'enquête estime à près de 2,7 millions le nombre de personnes en situation d'insécurité alimentaire aiguë au Cameroun entre octobre et décembre 2020. Ces indicateurs témoignent de la fragilité alimentaire persistante de l'Extrême-Nord. Pour plus de précisions, lire : Programme Alimentaire Mondial, Rapport d'Enquête Nationale sur la Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle au Cameroun, Publié en avril 2021 – Données de septembre 2020. https://reliefweb.int/report/cameroon/r-publique-du-cameroun-enqu-te-nationale-sur-la-s-curit-alimentaire-et, consulté le 08 juin 2026

efforts fournis. Nombreux sont les articles scientifiques, les travaux académiques et des rapports qui ont été produits et soutenus. La plupart ont tenu d'analyser et l'alimentation sur la performance sportive (Enzo Jacomino, 2020 ; Bintou Coulibaly, 2007 ; Rampal, Desouza, et Marconnet, (s. d) ; Hyvernaud, 2022 ; Ndour, 1987 ; Maughan, Burke Lm et Gueye, 1991 ; Teswe, 2012). Dans la même perspective, ces auteurs ont présenté les variétés d'aliments à consommer durant la carrière des sportifs. Dans l'ensemble, ces travaux abordent divers aspects de l'alimentation des sportifs à savoir : la qualité, la quantité, les intervalles de consommation sans toutefois oublier ce que peut causer leur manque dans le maintien musculaire. Dès lors, une lecture attentive de ces travaux amène à penser que réfléchir aujourd'hui sur la question du comportement alimentaire serait un débat dépassé. Cependant, il serait impertinent de présenter l'importance de de dire que ce chantier terminé est, sans embûches. À observer les résultats de près, nous remarquons que l'Afrique en général et le Cameroun en particulier, semblent ne plus s'inquiéter sur cette question en négligeant les indicateurs de leur contre-performance en clubs et même la durée de leur carrière. Pourtant, le football, sport populaire, devient de plus en plus le rêve des jeunes camerounais qui aspirent à devenir professionnels. Le comportement alimentaire reste ainsi un facteur de blocage à leur évolution. Dans la ligue régionale de football de l'Extrême-Nord, l'on note une alimentation déséquilibrée des joueurs, une crise qui perturbe la carrière des footballeurs. Le but de ce travail est d'apporter des connaissances en matière de comportement alimentaire des joueurs de la ligue régionale de football de l'Extrême-Nord. Ce choix sur les footballeurs se justifie du fait que le football est non seulement le sport le plus pratiqué, mais aussi et surtout le sport qui attire beaucoup de spectateurs. Qui plus est connu, la pratique du football cumule les exercices multiples. Nous avons la vitesse, l'exercice de force et l'endurance. Ces trois facteurs impliquent une dépense en énergie. L'alimentation doit être alors contrôlée par un diététicien. Ainsi la réflexion s'articule autour de trois axes principaux. Tout d'abord, analyser la dynamique alimentaire qui permet de cerner les réalités de la région de l'Extrême-Nord. Ensuite, il est question d'étudier la politique alimentaire qui « existe » dans les clubs de football analysés. Enfin, établir la relation entre les habitudes alimentaires et les contre-performances observées qui contribuent aux échecs continus.

CONTEXTE DE L'ÉTUDE

La fin de la saison sportive 2014 marque la dernière présence des clubs de la région de l'Extrême-Nord en deuxième division, notamment avec la relégation de Sahel FC et de Kohi FC de Maroua en ligue régionale. Dix ans plus tard, en 2024, la région est confrontée à une hausse significative du prix des produits céréaliers. À titre d'exemple, le prix d'un sac de riz de 25 kg est passé de 11 500 FCFA à la fin de l'année 2023 à 14 000 FCFA en janvier 2024.

Pour réaliser cette étude, il est question de définir un échantillon. Ainsi trois (03) clubs de football ont été choisis. Il s'agit de : Kohi FC de Maroua, Danay FC de Yagoua et Sahel de Maroua. Ils sont choisis d'après leurs palmarès et expériences au sommet de la pyramide compétitive nationale (première et deuxième division). Dans la démarche méthodologique, une attention particulière a été consacrée dans un premier temps à la lecture des documents variés portant sur l'alimentation des sportifs et ses conséquences. Ensuite, l'intérêt est mis sur les données de terrain qui a consisté à mener des enquêtes empiriques interactionnelles (focus group, entretiens individuels) et des observations directes (parcourir les terrains lors des séances d'entraînements, les matchs de championnats régional). Les enquêtes ont été menées entre 2022 et 2023 par séquences et de façon itérative et discontinue. Enfin, les expériences croisées d'une part, en qualité d'anciens joueurs de football et d'autre part, en observant les crises alimentaires dans la région ont été mises en contribution. La population de l'enquête est de 92 personnes choisies selon leur profil. Nous avons les dirigeants

(présidents des clubs) qui nous ont renseignés sur les moyens disponibles des clubs et la politique de suivi des joueurs. Les responsables techniques (entraîneurs des clubs, des préparateurs physiques) qui ont fourni des informations sur les périodes consacrées aux entraînements et le constat sur la performance des joueurs liée à leur alimentation. Les nutritionnistes et les diététiciens qui nous ont fournis des informations sur le besoin alimentaire d'un athlète en phase d'entraînement, en compétition et en phase de récupération. Des acteurs actifs (joueurs), des acteurs passifs (anciens joueurs, des supporters, et spectateurs) ont été interrogés pour exprimer leurs appréciations sur la question étudiée. Les interrogations ont tenu compte de leurs expériences et implications dans les affaires footballistiques de la région. Pour les joueurs, le choix a tenu compte de leur mobilité entre plusieurs clubs. Ces échanges ont donné lieu à des témoignages sur le comportement alimentaire, les difficultés qui conditionnent les habitudes et le choix des aliments.

1. Dynamique alimentaire à l'Extrême-Nord Cameroun

Les habitudes alimentaires sont culturellement marquées par la consommation des céréales. En effet, les mil et sorgho ont toujours constitué l'aliment de base du menu quotidien des ménages dans l'Extrême-Nord Cameroun (Favier, 1968 ; Requier-Desjardins, 1993 ; Temple et al., 2009 ; Fofiri Nzossie, 2013 ; Fofiri Nzossie et Ndame, 2016 ; Sali, 2026). Essentiellement constituées des agriculteurs et des métiers de subsistance, les populations de l'Extrême-Nord vivent dans une précarité alimentaire. Une étude menée par Fofiri et al., (2010) démontre à suffisance cette particularité. Le mil constitue la culture par excellence, il est aussi l'aliment par excellence (Temgoua, 1996, p. 204). Les aliments de base transformés en boule de couscous sont accompagnés des sauces faites à base de divers légumes locaux, frais ou secs. Ces légumes sont cultivés dans les champs, mais davantage cueillis en brousse. Ces feuilles à cuire proviennent en général de l'oseille de Guinée (Hibiscus sabdariffa), d'aubergine (Solanum aethiopicum), l'amarante (Amaranthus spp), du gombo (Hibiscus esculentus) et de nombreux autres ficus. Les feuilles de quelques plantes cultivées comme le manioc et les feuilles d'oignon font également partie de ces légumes (Dieudonné Bouba et al., 2014, p. 174 ; Tchoupno Ndjidda, 2023, p. 275). Les légumineuses, niébé et arachide assaisonnent ces plats. En fonction du niveau de vie et de la situation familiale, on y ajoute du poisson sec/frais ou de la viande à la sauce. C'est une alimentation transculturelle et surtout le plat fait à base de la farine des céréales confectionnés selon les habitudes traditionnelles appelée communément la boule « coucous » cuite à l'eau chaude la plupart du temps au feu. C'est aussi un élément de base pour faire la bouillie. Du fait de l'attachement de certaines personnes aux céréales traditionnelles (du mil, du sorgho et du fonio), il importe de noter que leur rareté a conduit la population à s'adapter à d'autres produits céréaliers comme le riz, le blé et le maïs.

En effet, au début de la décennie 2010-2020, la région de l'Extrême-Nord est marquée par des variations et changements climatiques, les dégâts dans les champs. De mémoire, le phénomène des criquets ravageurs, les oiseaux granivores, et les pachydermes qui détruisent les champs à l'Extrême-Nord en sont une illustration. Au mois de février 2021 les éléphants en divagation avaient détruit environ 240 hectares de champs de céréales (maïs, mil, arachides) dans les Départements du Mayo-Danay et du Mayo-Kani. La même année en octobre, 500 éléphants avaient détruit plusieurs dizaines d'hectares de cultures dans la localité de Moulvoudaye témoigne Mbodiam Brice (2022). Plus récemment, dans la nuit du 4 au 5 janvier 2024 un troupeau d'éléphants dévaste plus de 30 hectares de champ de Sorgho dans le village de Dougani, situé dans l'arrondissement de Moulvoudaye, département du Mayo-Kani relate Peter Kum (2024). Ces phénomènes ont un impact négatif

sur la production des mil/sorgho. Région sujette aux conditions climatiques, socio-économiques et sécuritaires rudes se retrouve toujours dans une situation d'instabilité alimentaire grave ou modérée (Voumo Azobou, 2022, p. 28 ; Sali, 2026). Elle fait référence à la variation et aux difficultés de production et d'accès aux aliments. Ceci contribue à la modification du schéma alimentaire dans la région. D'après Fofiri et *al.*,

> Les céréales anciennes (mil/sorgho) qui connaissent une forte saisonnalité de leur disponibilité en raison notamment d'un certain nombre de contraintes d'usage (semences, transformation en bière) sont pénalisées en comparaison de céréales « nouvelles » (maïs, riz) qui peuvent être importées du marché international (riz) soit bénéficient d'investissements institutionnels importants (maïs). Le riz a ainsi intégré les habitudes alimentaires des populations urbaines des zones soudano-sahéliennes. Il est devenu le premier aliment en période de soudure, suivi du maïs qui a connu une croissance remarquable sur 16 ans (Fofiri et al., 2010, p. 77).

Dans le paysage alimentaire de l'Extrême-Nord de nos jours, le riz semble être le plus consommé. Une sur trois familles le consomme. Dès 1999, par exemple, à la suite d'une disette de mil causé par un déficit de la pluviométrie, le prix du mil a connu une hausse (de 200FCFA à 700FCFA) la tasse (Sali, 2011, p. 146). En 2023, une tasse de mil a coûté 1200FCFA. Ainsi, une bonne partie de la population est amenée à consommer d'autres céréales que le mil à l'instar du riz. Le kilogramme (l'unité de mesure est appelée au Nord-Cameroun, tasse) du riz sur les marchés locaux varie entre 350 et 500F (Passah, 2021, p. 309) selon les variétés. En 2024, son prix varie entre 450 et 800FCFA le kilogramme. Le riz local cultivé à Yagoua coûte 450FCFA, le riz bijou 600FCFA et le mémé cassé 800FCFA. Le riz bijou est le plus consommé[2]. Cette variation de prix du riz peut trouver son explication dans l'importation internationale (riz chinois, riz indien, etc.) en plus de la production locale. Une solution avait été mise en place bien avant avec la création de la Société d'Exploitation et de Modernisation de la Riziculture de Yagoua (SEMRY) en 1972 (Passah, 2021, p. 82). Elle avait comme objectif, la production suffisante du riz pour réduire l'insécurité alimentaire au Nord-Cameroun. Comme le riz, le maïs se caractérise par la diversité de ses formes de consommation (épis frais bouilli, grillé, couscous, bouillie de maïs (Fofiri et *al.,* 2010, p. 69). De même que les mil/sorgho, ces produits servent également de base pour la consommation de la bouillie préparée, beignets de maïs, boule de farine cuite à l'eau chaude (Tourneux, 2002). Cependant, peu des ménages portent le choix culinaire sur les racines, tubercules et féculents.

Les racines, les tubercules et féculents (manioc, patate, igname, plantain, etc.), restent des produits moins consommés (Metdi et Garam, 2023, p. 436) probablement à cause du faible intérêt des populations. Pour ce qui est du manioc séché, il est surtout transformé en farine (*gourka*) pour être préparé sous forme de boule de couscous. Mais sa consommation reste le goût privilégié pour la population venue de l'Adamaoua et du Sud du Cameroun. Avec le brassage ethnique dans la région de l'Extrême-Nord, on assiste à un mélange de différentes cultures, habitudes alimentaires et l'introduction des nouveaux mets. L'on retrouve dans ce registre le plus courant le *Koki*[3], le pilé de pomme, le *ndoolé*[4] *(Vernonia)* et le *sangha*[5] qui au fil du temps constituent une nouvelle catégorie d'habitude alimentaire des populations à l'Extrême-Nord au Cameroun.

2- Les informations ont été obtenues auprès des consommateurs et des vendeurs dans la ville de Maroua.

3- Koki [kɔki] : mets traditionnel préparé à partir de cornille pilée, d'huile de palme et de sel, cuit à la vapeur et généralement accompagné de plantain ou de tubercules. Très courant chez les peuples de l'Ouest et le Sud du Cameroun, il se diffuse dans le Nord-Cameroun depuis des années et devient un aliment prisé de nos jours. Pour plus de précisions, lire : Téguia Bogni, 2015, « La [sic] gastronomie camerounaise », *Revue Roumaine d'Études Francophones* Vol. 7, pp. 112-136.

4- Beaucoup plus préparé dans la région du Littoral au Cameroun, il s'agit d'un plat préparé à base d'une plante légumière dont les feuilles sont consommées vertes et dans une mesure séchée. Il est aussi appelé *ndoolé miondo.* Il est servi avec des plantains frits, d'igname ou du manioc en majeure partie des cas.

5- Connu de l'originalité Béti au Sud du Cameroun, il est préparé à base du maïs, d'huile de palme et des feuilles de manioc.

6- Dans plusieurs communautés de l'Extrême-Nord, le plantain, le macabo ou l'igname sont souvent associés aux habitudes alimentaires des régions forestières du Sud et de l'Ouest du Cameroun. Leur consommation demeure moins courante que celle des céréales locales (mil, sorgho, maïs), ce qui limite leur intégration régulière dans les pratiques alimentaires locales.

Quant aux plantains et à certains aliments tels que le macabo, l'igname et le taro, ils demeurent culturellement valorisés et souffrent de leur coût élevé ainsi que de leur disponibilité limitée[6]. Ces caractéristiques trouvent une explication dans l'éloignement des centres de production situés dans la partie méridionale du Cameroun (Temple et Bikoï, 1998). Pour Passah Casimir (2021, p. 260) « l'éloignement de cette partie du pays par rapport aux grands centres économiques offre l'avantage qu'il protège le marché local. Dans le cadre du suivi de la sécurité alimentaire dans la région de l'Extrême -Nord du Cameroun à travers le *Food Security Monitoring System* (FSMS), le 2ème tour de collecte a été réalisé du 08 au 18 décembre 2016 dans les 6 départements de cette région. Les conclusions stipulent que :

> La région de l'Extrême-Nord présente le taux de pauvreté le plus élevé au Cameroun (74,3%) et en nette augmentation. Cette situation semble s'aggraver au fil du temps et est inhérente à des causes structurelles (environnement particulièrement rude, éloignement par rapport à la partie sud du pays aggravant les difficultés d'approvisionnement en certains produits, etc.) auxquelles s'ajoutent les problèmes d'insécurité dus à Boko Haram qui entraînent certainement des conséquences négatives sur le niveau de vie des populations (FSMS, 2017, p. 4).

Une deuxième explication peut se lire dans l'acheminement des produits du Sud du Cameroun vers les pays voisins comme le Tchad et le Nigéria. En effet, les grossistes acheminent les vivres (bananes plantains, bananes, ananas, les pommes fruits…) vers Ndjamena au détriment des centres urbains de la région de l'Extrême-Nord (Abdel-Aziz Moussa Issa, et al., 2021, p. 212). Ceci tient compte des gains commerciaux et des besoins exprimés. Une enquête par observation directe des flux entrant dans la ville de Ndjamena a été menée pour soutenir cette hypothèse. D'ailleurs, les commerces entre ces pays ou régions frontalières ont toujours existés (Kengne Fodouop, 1988 ; Abdouraman Halirou, 2008). Relativement aux habitudes alimentaires analysées, nous admettons qu'elles aient un impact dans le milieu footballistique de la région. Les joueurs de clubs de la ligue régionale s'identifient à ces prédicats, comme nous le verrons dans les prochains paragraphes. De ce fait, les analyses portent sur la politique alimentaire des clubs et ses conséquences sur la performance des joueurs dans la synchronie.

2. L'absence d'une « politique alimentaire » dans les clubs de football à l'Extrême-Nord Cameroun

La gestion d'un club de football doit être méthodique et systématique. Elle doit intégrer une politique alimentaire pour ses joueurs. La politique alimentaire peut se comprendre comme une stratégie opérationnelle qui consiste à préciser les orientations sur la qualité et la quantité des aliments à consommer afin de favoriser un état nutritionnel optimum, facteur de maintien en forme d'un joueur. L'adoption d'une telle politique nécessite un encadrement et un suivi rigoureux des joueurs.

Les résultats des investigations menées auprès des clubs de football de la ligue régionale de l'Extrême-Nord mettent en évidence une faible prise en compte de la politique alimentaire dans leurs programmes et activités. Selon Roland Hermann Bioñomo et André Tioumagneng Tafam, les clubs de football ne font que, « réunir les jeunes chaque soir sans un véritable suivi » (2021, p. 67). L'alimentation est, selon Marine Jallu (2021, p. 7), un point clé pour les sportifs car les habitudes alimentaires sont le support d'une condition physique optimum. En effet, pour améliorer leurs performances et atteindre leurs objectifs, les sportifs adoptent un régime alimentaire spécifique, notamment en termes d'apports glucidiques. Elle est, avec l'entraînement physique, un élément essentiel de la performance du sportif.

À l'Extrême-Nord, les clubs ne disposent pas de diététiciens et de conseillers en nutrition. Pourtant, la diététique est importante et joue un rôle dans la prévention des hypoglycémies et des atteintes musculaires. Elle permet une bonne gestion des stocks d'énergie (avant, pendant et après l'épreuve). Toutefois, les règles diététiques passent nécessairement par un aménagement en harmonie du planning quotidien adapté à la pratique sportive (Remond, 2006). Le sportif doit avoir une alimentation suffisante dans le but d'apporter la quantité d'énergie nécessaire à l'activité de la journée (Azangue Aubiège Yannicke, 2012, p. 12). En outre, la nutrition revêt un aspect absolument essentiel et les variations de poids retentissent sur la santé mais aussi sur la performance. De même, une concertation entre le footballeur, son entraîneur et le nutritionniste est nécessaire dans tous les sports afin d'optimiser la discussion concernant le corps notamment le poids.

Les responsables des clubs interrogés s'accordent à justifier cet écart par le manque des moyens financiers disponibles. Cette situation trouve aussi l'explication dans la négligence partagée (entre joueurs et clubs) et l'inconscience des joueurs sur leur propre carrière. Les deux cas vont être analysés de façon jumelée.

Le manque des moyens financiers apparaît aujourd'hui comme l'une des principales entraves au bon fonctionnement des clubs de football au Cameroun en général et ceux de l'Extrême-Nord en particulier (Ibrahimou Hamadou, 2020). Concrètement, la situation sur le plan formel et institutionnel est précaire. Les témoignages recueillis auprès des présidents de clubs révèlent que le fonctionnement des clubs dépend largement des cotisations des membres, dont le versement demeure irrégulier et les montants relativement modestes. Les championnats aux niveaux national, régional et départemental peinent à attirer les sponsors et les mécènes en raison de leur faible attractivité. Le football camerounais dans l'ensemble n'attire pas les supporters ce qui laisse la billetterie aussi faible que nulle. Pourtant, l'attractivité d'un championnat vise à augmenter le chiffre d'affaires grâce à l'accroissement des recettes fatales (Minquet, 2004) et des produits dérivés (Bioñomo et Tioumagneng Tafam, 2021, p. 60). Les matchs de la ligue régionale de l'Extrême-Nord se disputent généralement devant un public peu nombreux. De plus, les spectateurs qui assistent aux rencontres n'acquittent aucun droit d'entrée, ce qui prive les clubs d'une source importante de revenus. Cette faiblesse financière constitue un obstacle à la mise en place d'une véritable politique nutritionnelle ainsi qu'au suivi alimentaire des joueurs tout au long de la saison. Or, assurer une alimentation équilibrée et adaptée aux exigences de la pratique du football nécessite des ressources financières conséquentes (Tchoupno Ndjidda, 2023).

Par ailleurs, la mauvaise ration alimentaire ou l'absence des aliments énergétiques pourtant disponibles sur le marché local ont pour cause l'absence d'une politique alimentaire occasionnée par l'insuffisance des moyens financiers, car les aliments riches en protéines sont coûteux et bien de clubs ne peuvent donc s'en procurer fréquemment. D'après les propos recueillis auprès des dirigeants des clubs, il apparaît que :

> Les aliments riches en vitamines coûtent énormément cher s'il faille nourrir une équipe de trente (30) joueurs. C'est important de faire à ce que les joueurs puissent manger de bonnes choses, mais nos moyens sont limités. Les clubs de la ligue ne disposent pas assez d'argent et ils ne sont pas sponsorisés. Généralement, il faut attendre l'offre d'une âme de bonne volonté pour subvenir à quelques besoins nécessaires des joueurs. Pour s'alimenter, ils doivent se débrouiller sans que nous puissions contrôler ou intervenir.

L'incapacité des clubs à assurer une prise en charge nutritionnelle adéquate contraint les joueurs à gérer eux-mêmes leur alimentation, laquelle se caractérise généralement par une logique de subsistance. La plupart exercent des activités génératrices de revenus modestes, notamment comme moto-taximen, aides-commerçants ou aides-maçons, tandis que certains poursuivent encore leurs études. En conséquence, leurs ressources financières limitées ne leur permettent pas toujours d'accéder à une alimentation adaptée aux exigences de la pratique sportive, compromettant ainsi l'équilibre nécessaire entre les dépenses énergétiques induites par l'effort et les processus de récupération. Les joueurs rencontrés sont majoritairement issus de ménages à faibles revenus. Les témoignages des participants au focus group avec les joueurs de Kohi club et Danay de Yagoua illustrent cette situation :

> L'équilibre alimentaire n'est pas assuré à cause de la pauvreté des caisses des clubs. Les clubs fonctionnent comme les équipes du quartier. Il n'y a ni primes d'entraînement ni primes de match. Les jours de match, les dirigeants nous demandent de manger avant de venir, parce qu'ils ne sont pas en mesure d'assurer notre alimentation. Cet aspect n'est donc pas pris en compte dans le fonctionnement du club. Plusieurs d'entre nous ne disposent d'aucune source de revenus stable. Il nous est difficile de joindre les deux bouts et de nous alimenter convenablement.

Pour un joueur de compétition, les besoins alimentaires doivent tenir compte des trois réalités (avant, pendant et après) des activités physiques. Les documents exploités et les témoignages oraux s'accordent sur ce point. Il est conseillé de consommer un aliment facile à digérer avant les entraînements. Pendant les séances d'entraînement, une bonne hydratation, voire légèrement sucrée dans certains cas est conseillée. Après les exercices, un repas équilibré et adapté en fonction de la séance est recommandé selon les avis du corps nutritionniste et les délégués médicaux.

Les entretiens menés auprès des joueurs, corroborés par les informations fournies par les spectateurs et supporters des clubs montrent que la pratique du football relève essentiellement de la passion, de la résilience et du courage des athlètes, dans un contexte marqué par l'insuffisance des ressources financières et l'absence de prise en charge adéquate. Le manque d'encadrement adéquat, conjugué à la faiblesse des ressources financières des clubs et aux revenus limités des joueurs, ne permet pas à ces derniers de suivre une alimentation conforme aux besoins des sportifs. Comme l'ont résumé Bourgeois Florent et Quiclet Jean-Baptiste (2006), le sportif doit avoir une alimentation suffisante dans le but d'apporter la quantité d'énergie nécessaire à l'activité physique pratiquée. Un déficit peut avoir comme conséquences directes : des entraînements moins efficaces, une diminution des capacités physiques, techniques, tactiques et psychologiques induisant une diminution de la performance, des risques de blessures, une fatigue accentuée et des risques plus importants du surentraînement selon Bourgeois Florent et Quiclet Jean-Baptiste (2006). Bien le manque est en aliments est un risque, il faut mentionner que l'excès aussi est un défaut. Selon les informations concordantes des spécialistes médicaux rencontrés, l'apport en lipides est nécessaire certes, mais il doit être calculé et réduit. L'excès en lipides se transforme en graisse ce qui diminue les capacités de l'organisme à pouvoir faire une activité physique intense. Un témoignage qui corrobore avec American Dietetic Association (2009) et Chevallier Laurent (2009) qui soutiennent que des apports trop faibles peuvent entraîner une perte de masse musculaire, un dysfonctionnement menstruel, une perte de densité osseuse, un risque accru de fatigue, de blessure et un processus de récupération prolongé.

3. Habitudes alimentaires et manque de performance dans les clubs de football de l'Extrême-Nord Cameroun

Une alimentation inappropriée conduit à une détérioration progressive des muscles. D'après l'analyse des sondages réalisés, il est évident que la plupart des joueurs consomment deux à trois repas quotidiennement. Parmi les 42 footballeurs sondés, 22 déclarent consommer la boule de couscous de mil ou celle de maïs, accompagnée de légumes (qu'ils soient frais ou secs). Sur ces individus, 14 déclarent ne pas manger de fruits sauf en de rares occasions. Six (06) déclarent consommer des fruits tels que les oranges, les mandarines et les bananes au moins deux à trois fois par semaine.

De plus, nos investigations sur le terrain montrent que peu de joueurs consomment à peine ou pratiquement pas de viande blanche, de poisson gras, d'huile végétale et de produits laitiers. Il est clair que la mauvaise nutrition contribue à diminuer les performances sportives des joueurs de la ligue régionale de football de l'Extrême-Nord du Cameroun. À la suite de notre étude, nous remarquons que beaucoup de joueurs ont une alimentation légère avant les entraînements. Parmi 42 joueurs sondés, 29 consomment du pain, des beignets avec du thé ou du café, ou encore du *koki*. Dans une recherche comparable menée au Sénégal, Abdoulaye Touré Biagui (2010, p. 69) arrive à des conclusions identiques, affirmant que ce régime alimentaire est loin d'être adéquat pour un footballeur en raison de ses déficits en glucides, en lipides et en protéines indispensables pour maintenir un bon tonus musculaire et nerveux.

Des manquements entachent le régime alimentaire des footballeurs de la ligue régionale de l'Extrême-Nord. Dans l'ensemble, les joueurs consomment des mets consistants tels que la boule de couscous de mil une heure avant le match et ont souvent recours à la bouillie. Ces aliments sont durs à contrôler et entravent les performances sportives. Dans l'ensemble, le repas du soir est presque identique et reflète les pratiques alimentaires de la région. Parmi les 42 joueurs de football enquêtés, il ressort que plus de la moitié adopte une alimentation peu diversifiée et déséquilibrée. Il apparaît dès lors difficile d'affirmer que les équipes de football de la région de l'Extrême-Nord mettent en œuvre une politique nutritionnelle cohérente. Par ailleurs, la gestion de l'hydratation semble également être négligée par les joueurs.

L'organisme a un besoin crucial d'eau. Selon Fadibo (2016, p. 37), c'est une ressource essentielle pour tous les êtres vivants. Elle constitue entre 60 et 75% de la masse corporelle. Cette eau sera distribuée équitablement entre les aliments solides et les boissons, chacun fournissant la moitié de l'apport. L'activité physique, en particulier lorsqu'elle est effectuée de manière prolongée ou dans un environnement chaud, peut entraîner des pertes significatives en eau et en sels minéraux (Bintou Coulibaly, 2007, p. 36). Selon Charlyne Hyvernaud (2002, p. 40), « les muscles étant composés de presque 75 % d'eau, une diminution du poids par l'effort de 2 % entraîne une réduction de près de 20 % des capacités physiques de l'individu ». Il ressort des enquêtes auprès des joueurs qu'ils consomment davantage de boissons énergétiques et gazeuses que d'eau minérale au quotidien. Parmi 50 footballeurs interrogés, 26 déclarent consommer au moins une boisson énergisante gazeuse. Les marques les plus populaires incluent : REACTOR, PREDATOR, MONSTER, 3X Energy. Pour ces derniers, ces breuvages apportent force et énergie. Douze (12) parmi eux déclarent consommer du thé ou du Nescafé afin de conserver leur énergie durant les sessions d'entraînement. Il n'y a que seize (16) qui déclarent se désaltérer régulièrement avec de l'eau minérale.

Ces boissons citées haut sont conçues pour avoir des effets physiologiques et/ou améliorer les performances. Les principaux nutriments exogènes entrant dans la composition de ces boissons sont les glucides et la caféine (Raizel et al., 2019), auxquels peuvent s'ajouter d'autres composants tels que la taurine, les vitamines, du ginseng, du *guarana*. En moyenne, le pH de ces boissons est de 3 à 4 (Titz, 2015). L'industrie des boissons énergisantes est très représentée dans le milieu sportif, grâce à une communication publicitaire traditionnelle (télévision, radio, ou campagnes d'affichages), mais aussi par Internet, les réseaux sociaux et les événements sportifs. Les boissons énergisantes sont souvent confondues aux boissons énergétiques. En anglais, « boisson énergétique » se dit « *sport drink* », la traduction de « boissons énergisantes » est plus trompeuse : « *energy drink* » ; les marques jouent sur ce détail pour créer la confusion dans l'esprit des consommateurs. De manière générale, les footballeurs ne font pas la distinction entre boisson énergétique et boisson énergisante.

Les boissons énergisantes n'apportent aucun bénéfice et peuvent au contraire se révéler néfastes. Leur concentration en glucides très élevée peut compromettre la bonne hydratation du consommateur, provoquer une hypoglycémie réactionnelle et des effets secondaires cardiovasculaires, nerveux et gastro-intestinaux (Oprea et *al*., 2019). La présence importante de caféine peut avoir un impact négatif sur le sommeil et perturber le rythme circadien en cas de consommation prolongée (Silva et *al*., 2019). Les spécialistes de la santé déconseillent la consommation des boissons énergisantes avant, pendant, et après l'effort. Elles peuvent nuire à la récupération et favoriser l'apparition de blessures (SFNS, 2013). Les boissons énergisantes sont des produits qui peuvent s'avérer dangereux. Consommées à des fins de stimulation ou d'amélioration des performances, elles peuvent être aussi le premier pas vers une conduite dopante (Jallu, 2021, p. 39).

Il est important pour tout sportif de veiller sur ses besoins hydriques en se pesant avant et après les entraînements et lors des compétitions. Il est difficile et peu pertinent d'indiquer des recommandations spécifiques car la sudation varie d'un individu à un autre, en entraînement ou en match ; elle varie également selon la température ambiante : plus il fait chaud, plus la perte d'eau sous forme de sueur est importante (Yacouba Saliou Traore, 2006, p. 22). La pratique des entraînements sous un soleil ardent et une hydratation moindre, entraînent la baisse des performances, diminue l'endurance, entraîne une fatigue généralisée et expose les joueurs aux blessures fréquentes. Une carence d'apport hydrique est un facteur qui entraîne des crampes et des claquages musculaires (Rampal, Desouza, et Marconnet, s. d). Dans une réflexion menée sur un groupe de joueurs du championnat de football au Cameroun (*MTN Elite One)*, Vicky Jocelyne Ama Moor et *al.,* arrivent aux conclusions que, « les carences en magnésium fréquentes chez le sportif entraînent des problèmes d'anxiété, une mauvaise récupération neuromusculaire, des crampes ainsi que des troubles du sommeil. La conséquence serait l'altération de la performance physique et une amplification du processus de stress oxydatif » (2014, p. 2). Les efforts physiques intenses et continus pendant les séances d'entrainements jouent un rôle important sur le métabolisme des joueurs et entraîne une augmentation des dépenses énergétique. Il faut savoir que 1% de déshydratation est assimilable à 10% de contre-performance (Enzo Jacomino , 2020). Et pour les clubs de la ligue de l'Extrême-Nord, il convient de mentionner que l'hydratation est négligée. Un tour dans des différents terrains de football permet d'identifier, d'observer et de constater que les joueurs ne disposent pas de la couverture en eau potable et/ou minérale pendant les séances d'entraînements. Cette négligence selon le préparateur physique de Danay FC de Yagoua se justifie du fait que : « En l'absence de ressources financières permettant aux clubs de satisfaire les besoins essentiels, les joueurs sont contraints de s'organiser eux-mêmes afin de disposer de l'eau nécessaire ».

La combinaison du déséquilibre alimentaire et la négligence constatée a un impact considérable sur l'endurance des joueurs. Lors des compétitions inter-poules, les joueurs expriment une fatigue générale. Ils finissent difficilement les rencontres qui sont programmées dans l'intervalle des deux jours. Physiquement, les joueurs ont une performance moyenne et même déséquilibrés de l'avis des quelques entraîneurs interrogés et de l'observation réalisée.

CONCLUSION

En faisant parler les chiffres des clubs au sommet des championnats de football, il est loisible de noter que les clubs de la ligue de régionale de football de l'Extrême-Nord enregistrent un palmarès maigre et insignifiant depuis 2014. Ceci reflète le niveau des footballeurs engagés dans les clubs et leur suivi par les différents clubs. Malgré leur participation aux inter-poules, les échecs se succèdent et se perpétuent. À titre indicatif, l'examen des quatre dernières saisons sportives met en évidence les difficultés persistantes des clubs de la région de l'Extrême-Nord à s'imposer sur la scène nationale. Lors des inter-poules de 2021 organisés à Limbé, Kohi Club de Maroua a terminé dernier de sa poule avec un point. En 2022, Ajax FC de Maroua n'a pas réussi à améliorer les performances de la région, enregistrant également des résultats peu satisfaisants. La saison 2023 n'a guère été plus reluisante. Représentant l'Extrême-Nord aux inter-poules de Yaoundé, Sporting FC de Maroua a terminé troisième sur cinq équipes, avec un bilan de deux victoires et deux défaites.

En 2024, Sporting FC de Maroua a de nouveau représenté la région après avoir remporté la finale régionale face à Sahel FC de Maroua sur le score de 2 buts à 1. Ce retour aux inter-poules, compétition que le club découvre progressivement, n'a toutefois pas permis d'inverser la tendance. Les Vert-Blanc ont achevé la compétition à la dernière place de leur groupe composé de cinq équipes, avec un seul point au compteur. Ces résultats traduisent les difficultés récurrentes que rencontrent les clubs de l'Extrême-Nord.

L'étude est consacrée à l'analyse du comportement alimentaire des footballeurs de la ligue régionale de l'Extrême-Nord et permet d'appréhender les habitudes alimentaires des joueurs ainsi que leurs effets sur la performance. Nous avons constaté qu'il y a des carences alimentaires de la part des joueurs. Aussi avons-nous soulevé, les clubs ne disposent d'aucune politique quant au suivi alimentaire de ses footballeurs. Leur alimentation est guidée, entre autres, par les préférences gustatives et les besoins physiologiques. Des stratégies doivent être trouvées afin que le comportement alimentaire puisse s'adapter aux besoins de l'organisme après des efforts physiques fournis. Il en est de même de la conscientisation des joueurs et de leurs employeurs (clubs). Il est fondamental pour ces sportifs d'être en contact permanent avec un diététicien afin d'avoir un bon régime alimentaire. Une plus grande rigueur devrait être instaurée dans le comportement alimentaire, la formation et l'évolution de la carrière des footballeurs. Toutefois, le comportement alimentaire ne saurait, à lui seul, expliquer les faibles performances des joueurs ni la situation générale des clubs de football de la région de l'Extrême-Nord. Dès lors, des recherches futures pourraient adopter une approche multidimensionnelle en intégrant d'autres variables explicatives telles que l'encadrement technique, les conditions d'entraînement, l'accès aux infrastructures sportives ou encore les facteurs socio-économiques influençant la pratique du football.

BIBLIOGRAPHIE

Abdel-Aziz Moussa Issa et *al.*, 2021, « Approvisionnement en légumes frais de la ville de N'Djamena au Tchad », *Annales de l'Université de Moundou,* Série A-FLASH Vol. 8 (1), pp. 198-222.

Abdoulaye Touré Biagui, 2010, « Comportement alimentaire de footballeurs du championnat professionnel de la ligue 1 de la fédération sénégalaise de football 2009-2010 : cas du Jaraaf et de Gorée », Mémoire de maîtrise en sciences et techniques de l'activité physique et du sport, Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport (INSEPS), Université Cheikh Anta Diop de Dakar.

Abdouraman Halirou, 2008, « Le conflit frontalier Cameroun-Nigeria dans le Lac-Tchad : les enjeux de l'île de Darak, disputée et partagée », *Cultures et conflits,* pp. 57-76.

Albert-Pascal Temgoua, 1996, « Le mil dans l'alimentation des Montagnards Kirdi du Nord-Cameroun. Une contrainte de l'histoire et du milieu naturel », dans A. Froment, I. De Garine, CH. Binambikoiet J.F. Loung (Sous la dir), *Bien manger et bien vivre*. *Anthropologie alimentaire et développement en Afrique intertropicale : du biologique au social*, Co-édition L'Harmattan et ORSTOM, Paris, pp. 201-210.

Ama Moor Vicky Jocelyne et *al.*, 2014, « Données du Suivi Biologique d'un Groupe de Footballeurs Camerounais de la Ligue MTN Elite One », Health Sci. Dis: Vol 15 (2) April-May-June 20140 Available at http://www.hsd-fmsb.org, consulté le 30 janvier 2024.

American Dietetic Association, 2009, Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance, *Journal of the American Dietetic Association* 109(3) pp. 509-27.

Azangue Aubiège Yannicke, 2012, « Gestion de la perte de poids sur la performance en sport de combat : cas des boxeurs de l'équipe nationale du Cameroun », Mémoire pour l'obtention du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS), Département de Biologie et de L'éducation Sportive, Institut National de la Jeunesse et des Sports.

Baska Toussia Daniel Valérie et Gonga François, (2020). « Profilage des maladies alimentaires à Maroua : cas de l'aire de sante de Dougoy à Maroua 3eme (Extrême nord du cameroun) », *Revue Espace, Territoires, Sociétés et Santé,* 3(5), pp.73-84

Bintou Coulibaly, 2007, « Étude de l'alimentation des basketteurs au cours des préparations précompétitives », Thèse pour le grade de Docteur en Médecine (Diplôme d'État), Faculté de Médecine, de Pharmacie et d'odontostomatologie.

Bioñomo Roland Hermann et André Tioumagneng Tafam, 2021, « Investissement sur les joueurs et performance des clubs de football au Cameroun », Review CREMA, Vol. 9, pp. 54-71.

Bourgeois Florent et Quiclet Jean-Baptiste, 2006, *L'alimentation en sport de combat,* CREPS de Franche-Comté en partenariat avec la DRDJS.

Chevallier L., 2009, Sportifs. In: Nutrition : principes et conseils. 3e ed. Paris : Elsevier Masson.

De Garine, Igor, 1996, « Contribution de l'anthropologie culturelle aux enquêtes pluridisciplinaires sur l'alimentation », dans A. Froment, I. De Garine, CH. Binambikoiet J.F. Loung (Sous la dir), Bien manger et bien vivre. Anthropologie alimentaire et développement en Afrique intertropicale : du biologique au social, Co-édition L'Harmattan et ORSTOM, Paris, pp. 23-34.

Destandau Sébastien, 2015, Pathologie liée à l'alimentation. Rapport hypertexte, Laboratoire poche, Bordeaux [En ligne], http://www.vcharite.univ-mrs.fr/redactologie/IMG/pdf/rapport_hypertexte_les_pathologies_liees_a_l_alimentation.pdf, consulté le 12 décembre 2023.

Dieudonné Bouba, Goltob Mbaye Ngaressem, Robert Madjigoto et Christine Raimond, 2014, « Les influences de l'urbanisation sur la répartition régionale des plantes cultivées au Tchad et au Nord-Cameroun », *Les Cahiers d'Outre-Mer,* n° 266, pp. 169-194.

Etiévant Patrick et *al.*, 2010, *Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions pour quels effets* ? Rapport d'Expertise scientifique collective, Institut National de la Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement, Paris [En ligne], URL: http://www.inra.fr/l_institut/expertise/comportements_alimentaires, consulté le 09 novembre 2023.

Fadibo, Pierre, 2016, « L'eau et le pathologique dans les communautés de l'Extrême-Nord du Cameroun *», Annales e la Faculté des Arts, Lettres et Sciences Humaines de l'Université de Ngaoundéré, V*ol. XVII, Paris, L'Harmattan, pp. 37-58.

Favier J.-C., 1968, « L'alimentation au Cameroun », *Bulletin de livraison de l'Association des pharmaciens français pour la lutte contre la faim dans le monde*, n° 5, février, 4 p.

Fodouop Kengne, 1988, « La contrebande entre le Cameroun et le Nigeria », *Cahiers d'Outre-Mer,* n° 161-41e année, pp. 5-25.

Fofiri Nzossie É. J et *al.*, 2022, « Crises sécuritaires dans le lac Tchad et reconfiguration des systèmes d'approvisionnement alimentaire des villes frontalières du Cameroun : l'exemple de Kousséri, Kaliao, *Revue pluridisciplinaire de l'École Normale Supérieure de Maroua* 13(22), pp. 93-119.

Fofiri Nzossié É. J, et *al.*, 2010, « L'émergence du maïs dans la consommation alimentaire des ménages urbains au Nord-Cameroun », *Économie rurale*, pp. 318-319.

Fofiri Nzossie É. J. et Ndame Joseph-Pierre, 2016, « Dynamique de consommation alimentaire dans les villes du Nord-Cameroun et impact sur le patrimoine céréalier local », in Hamadou Adama, *Patrimoine et sources de l'histoire du Nord-Cameroun,* Paris, L'Harmattan, pp. 263-288.

Fofiri Nzossié E. J., 2013, « Les déterminants de l'offre alimentaire dans les villes du Nord-Cameroun », Thèse de Doctorat de Géographie, Université de Ngaoundéré (Cameroun).
Food Security Monitoring System (FSMS), *Bulletin* N°2 - Cameroun, Janvier 2017.

Gueye, O., 1991, « Comportement alimentaire des sportifs de haut niveau », Mémoire de maîtrise en STAPS, INSEPS de Dakar.

Hyvernaud Charlyne, 2022, « Importance de la nutrition sur les performances sportives », Thèses pour l'obtention de Docteur en Pharmacie, Université de Bordeaux.

Ibrahimou Hamadou, 2022, « Kohi club de Maroua (1964-2014), d'une notoriété connue à une décrépitude continue », *Revue des Sciences Sociales-Programme d'Appui Stratégique à la Recherche Scientifique (RSS-PASRES),* n° 37, pp. 37-50.

Ibrahimou Hamadou, 2020, « État des lieux, facteurs de création, de succès et de décadence des clubs de football masculin du Nord-Cameroun (1959-2016) », Thèse de Doctorat en Histoire, Université de Ngaoundéré (Cameroun).

Jacomino, Enzo, novembre 2020, « L'alimentation dans la performance sportive : un atout à ne pas négliger », Communication présentée au colloque sur les acteurs de la performance, 4ème édition, Paris, pp. 15-18.

Marine Jallu, 2021. « Habitudes alimentaires liées à une pratique sportive intense, un facteur de risque pour la santé bucco-dentaire : étude en salle de sport », Thèse pour le diplôme d'État de Docteur en Chirurgie dentaire, Université de Paris.

Maughan Rj, Burke L. M., 1999, « L'alimentation du footballeur au cours de l'entraînement et de la compétition », *Sci Sports*; Vol. 14, pp. 227-232.

Mbodiam Brice, 2022, « Céréales : à l'Extrême-Nord du Cameroun, le déficit de production augmente de 58919 tonnes en 2021 », *Investir au Cameroun*, https://www.investiraucameroun.com/agriculture/0806-18018-ce-reales-a-l-extrme-nord-du-cameroun-le-deficit-de-production-augmente-de-58-919-tonnes-378-en-2021, consulté le 7 février 2024).

Metdi P. M et Gérard Garam, 2023, « Consommation alimentaire et prolifération des maladies virales et bactériennes dans le nord Cameroun : cas de la ville de guider », *Les Cahiers de l'ACAREF,* Vol. 5, n° 13, Tome 3, p. 432-446.

Minquet J. P., 2004, « Sports, football et finance », *Revue française de gestion,* Vol.3, n°150, pp. 141-160

Moy Gerald, 1992, « Les maladies d'origine alimentaire et le rôle préventif de l'irradiation », AIEA BULLETIN 4, pp. 39-43

Ndour, P., 1987, « Étude sur le comportement alimentaire des sportifs : le cas des Athlètes militaire de l'ASFA », Mémoire de maîtrise en STAPS, INSEPS de Dakar.

Oprea E, Ruta LL, Farcasanu IC., 2019, Pharmacological Aspects and Health Impact of Sports and Energy Drinks. In: Sports and Energy Drinks. Woodhead Publishing, pp. 65-129.

Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 2003, Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques : rapport d'une Consultation OMS/FAO d'experts (Rapports technique de l'OMS 916), Genève, OMS [En ligne], URL: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916/fr/.

Passah Casimir, 2021, « L'agro-industrie et le développement socio-économique du Nord-Cameroun (1949-2017) », Thèse de Doctorat en Histoire, Université de Ngaoundéré.

Peter Kum, 2024, « Cameroun : Plus de 30 hectares des champs dévastés par les éléphants à l'Extrême-Nord », *Alwihda Info,* https://www.alwidainfo.com/Cameroun-Plus-de-30-hectares-des-champs-devastes-par-les-elephants-a-l-Extreme-Nord_a129243.html, consulté le 7 février 2024.

Picheral Henri, 2001, Dictionnaire raisonné de géographie de la santé, Université de Montpellier III-Paul Valéry, France, 308 p.

Raizel R, Coqueiro AY, Bonvini A, Tirapegui J. Sports and Energy Drinks: Aspects to Consider. In : Sports and Energy Drinks. Woodhead Publishing; 2019. p. 1-37.

Rampal, P. M. Desouza, et Marconnet, P., (s. d), « L'alimentation du sportif en milieu Africain », *Médecine du Maghreb,* n°27.

Remond, 2006, Prévention et prise en charge de l'obésité. Université de Paris 1

Requier-Desjardins D., 1993, « La consommation alimentaire à Garoua, permanences et changements : éléments pour l'approche « filières courtes » dans Muchnik J., (dir.) *Alimentation, techniques, et innovations dans les régions chaudes,* Paris, L'Harmattan, pp. 53-93.

Sali, 2011, « Famine et insécurité alimentaire au Nord-Cameroun (1930-1999). Étude historique », Thèse de Doctorat en Histoire, Université de Yaoundé I.

Sali, 2026, *Insécurité alimentaire et gestion de la famine au Nord-Cameroun* (1930-2000), Paris, Éditions Connaissances et Savoirs.
SFNS SF de N du S. Avis et recommandations de la SFNS - Consommation de boisson énergisante chez le pratiquant d'activité physique ou sportive [Internet]. 2013 [consulté le 7 avril 2020]. Disponible sur : https://www.nutritiondusport.fr/wp-content/uploads/2013/03/boissons-energisantes-avis-sfns-janvier-2013.

Tchoupno Ndjidda, 2023, « Malnutrition et pratiques alimentaires dans la socio-culture Moundang : ethnographie du quotidien des enfants malnutri-e-s de moins de cinq ans », dans Mouadjamou Ahmadou, Bjørn Arntsen et Warayanssa Mawoune, *Vivre au Nord-Cameroun. Enjeux, défis et stratégies,* Québec, Éditions Science et Bien Commun, pp. 265-286.

Temple L., et Bikoï A. 1998, La consommation du plantain au Cameroun, *Les Cahiers de la recherche développement,* n° 44.

Temple L., Fofiri Nzossié E.J., Ndamè J.P. et Ndjouenkeu R., 2009, « Impacts de la croissance urbaine sur l'innovation dans les filières vivrières du Nord-Cameroun », dans Seiny Boukar et Boumard P., (dir.), 2010 - Actes du colloque « Savanes africaines en développement : innover pour durer », 20-23 avril 2009, Garoua, Cameroun. N'Djamena, Prasac ; Montpellier, Cirad, Cédérom.

Teswe U., 2012, « Habitudes alimentaires et performances des handballeurs de l'INJS aux compétitions civiles et aux jeux universitaires 2010-2011 », Monographie rédigée et présentée en vue de l'obtention du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive, Institut National de la Jeunesse et des Sports.

Titz M. Les boissons énergisantes [Internet]. 2015 [consulté le 7 avril 2020]. Disponible sur : https://www.irbms.com/download/documents/boissons-energisantes-rapport-titz-2013.pdf

Tourneux Henry, 2002, « Les préparations culinaires chez les Peuls du Diamaré (Cameroun) : Approche étymologique », Communication présentée au colloque « Méga-Tchad », Paris, http://journals.openedition.org/com/7162.

Voumo Azobou Arsène Marcelle, 2022, « États des lieux du suivi de la sécurité alimentaire au Cameroun », Mémoire de Master en Sciences et Gestion de l'Environnement, Université de Liège.

Waysfeld Bernard, 2013, « Le comportement alimentaire normal. Description, finalités régulation, genèse », dans Bernard Waysfeld (dir), *La peur de grossier : Psycho nutrition des troubles alimentaires,* Armand Colin, pp. 17-29.

Yacouba Saliou Traore, 2006, « Contribution à l'amélioration de l'alimentation des élèves maitres de l'institut national de la jeunesse et des sports de Bamako », Thèse pour le Grade de Docteur en Médecine (Diplôme d'État), Université de Bamako, Faculté de Médecine, de Pharmacie et d'Odontostomatologie.



PASRES Editions
ISBN : 979-10-93066