

**QU'EST-CE QU'UN BON
ENTRAÎNEUR ?**



FIBA

We Are Basketball

**AFRO TECHNIQUE
MAGAZINE N° 56**
JANVIER - FÉVRIER - MARS 2019

MATHURIN N'GUESSAN
LA FAUTE TECHNIQUE
DR ROLAND KOUAMÉ
L'HALITOSE CHEZ
LE SPORTIF
NOUREDDINE TABOUBI
PRINCIPES CLÉS DE LA
BONNE GOUVERNANCE



ZONE 1

- Algérie (ALG)
- Libye (LBA)
- Maroc (MAR)
- Tunisie (TUN)

ZONE 2

- Cap Vert (CPV)
- Gambie (GAM)
- Guinée (GUI)
- Guinée - Bissau (GBS)
- Mali (MLI)
- Mauritanie (MTN)
- Sénégal (SEN)
- Sierra Leone (SLE)

ZONE 3

- Bénin (BEN)
- Burkina Faso (BUR)
- Côte d'Ivoire (CIV)
- Ghana (GHA)
- Libéria (LBR)
- Niger (NIG)
- Nigeria (NGR)
- Togo (TOG)

ZONE 4

- Cameroun (CMR)
- Centrafrique (CAF)
- Tchad (CHA)
- Rép. Dem. du Congo (COD)
- Guinée Equatoriale (EQ)
- Gabon (GAB)
- République du Congo (CGO)
- Sao Tomé & Príncipe (STP)

ZONE 5

- Burundi (BDI)
- Égypte (EGY)
- Érythrée (ERI)
- Éthiopie (ETH)
- Kenya (KEN)
- Rwanda (RWA)
- Somalie (SOM)
- Soudan du Sud (SSD)
- Soudan (SUD)
- Tanzanie (TAN)
- Ouganda (UGA)

ZONE 6

- Angola (ANG)
- Botswana (BOT)
- Lesotho (LES)
- Malawi (MAW)
- Mozambique (MOZ)
- Namibie (NAM)
- Afrique du Sud (RSA)
- Swaziland (SWZ)
- Zambie (ZAM)
- Zimbabwe (ZIM)

ZONE 7

- Comores (COM)
- Djibouti (DJI)
- Madagascar (MAD)
- Maurice (MUR)
- Seychelles (SEY)

**DIRECTEUR DE PUBLICATION**

Dr Alphonse BILE

PRÉSIDENT DU CONSEIL MEDIA

Abdellatif HATIM

RESPONSABLE COMMUNICATION

Lamine BADIANE

REDACTEUR EN CHEF

Ali BOUKARI

E-mail: ali.boukari@fiba.com

REDACTEURS

Abbas DIOP, Dr. Roland KOUAME,

Noureddine TABOUBI

TRADUCTION

Ali Boukari, Olivier Kambiré

INFOGRAPHIE

HENNEKA Création

CREDITS PHOTOS

Vianney Thibaut - Pap Amar Ndiaye - Mauro

Mwombe - FIBA

COMITE DE LECTEURS

Yacouba YIRA, Mathurin N'GUESSAN

TIRAGE

1000 copies

PERIODECITE: TRIMESTRIEL

FIBA et FIBA Afrique ne sont nullement responsables pour les opinions exprimées dans les articles. Les Fédérations Nationales et leurs affiliés peuvent reproduire une partie ou le magazine entier pour leur usage interne, mais ne doivent vendre aucune partie ou le magazine entier à un éditeur extérieur sans l'autorisation écrite de la FIBA Afrique. Toute information publiée dans ce magazine est produite à titre de nouvelles uniquement et ne saurait être utilisée pour violer toute disposition légale nationale ou internationale.

IMPRESSION

Le Caire (Egypte)

Copyright 2016 FIBA - Bureau Régional Afrique

VŒUX 2019

Chers Présidents des Fédérations nationales

Nous nous réjouissons de votre contribution à la réalisation de nos programmes d'activités 2019 malgré les nombreuses contraintes.

Nous vous adressons nos sincères remerciements et félicitations pour votre contribution.

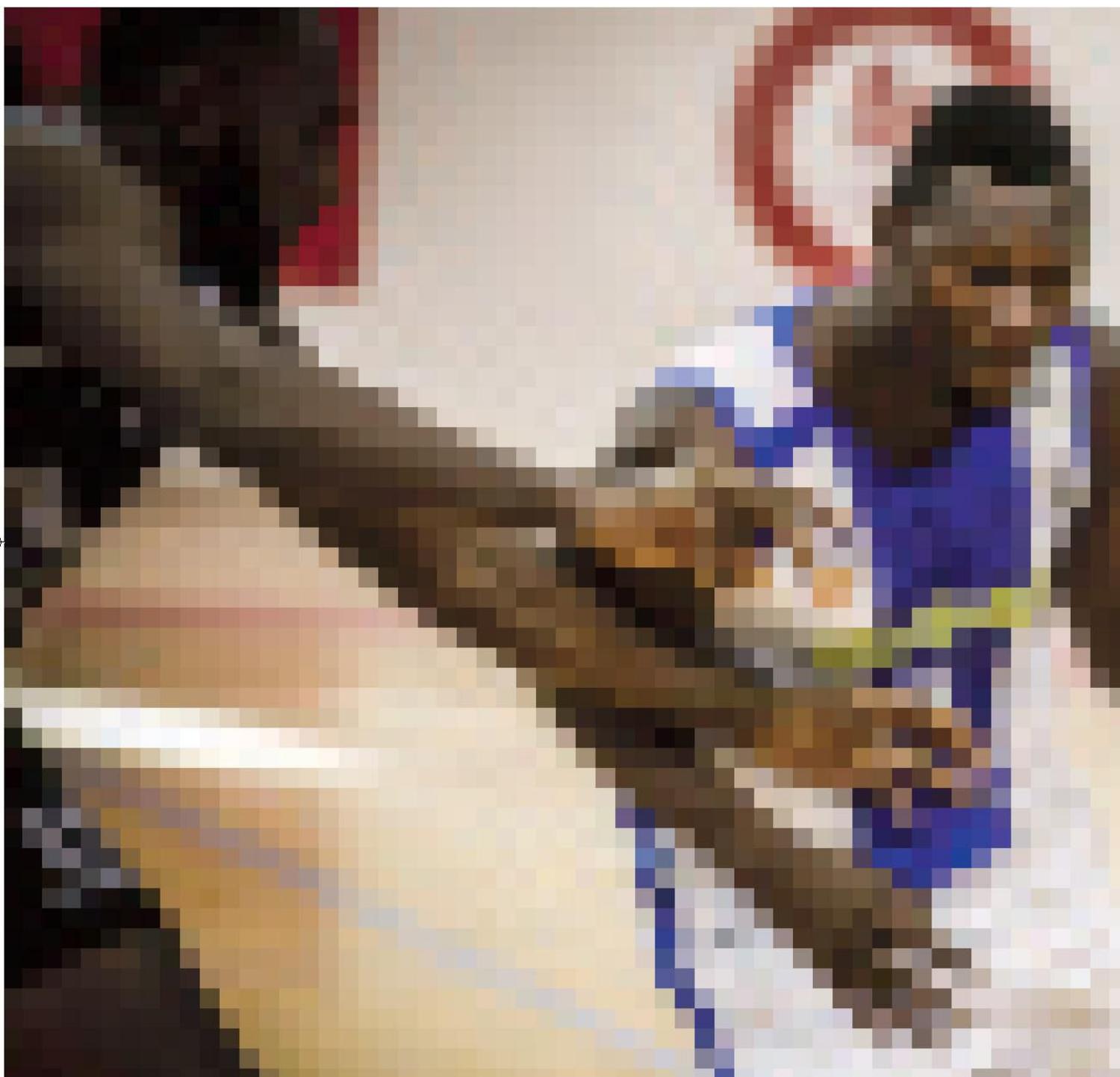
En 2019, nous aurons encore à relever tous ensemble de nombreux challenges mais nous ne doutons pas d'y parvenir en étant portés par notre enthousiasme, notre solidarité et notre savoir-faire.

Bonne année à vous, à vos familles et à vos Fédérations !

SOMMAIRE

BON A SAVOIR	4 - 7
DECOUVREZ LA FIBA AFRICA BASKETBALL LEAGUE	
BULLETIN DES ENTRAINEURS	8 - 12
QU'EST-CE QU'UN BON ENTRAÎNEUR ?	
Par IBF Communication	
BULLETIN DES ARBITRES	13 - 16
LA FAUTE TECHNIQUE	
Par Mathurin N'GUESSAN	
BULLETIN MEDICAL	17 - 20
L'HALITOSE CHEZ LE SPORTIF	
Par Dr Roland Kouamé	
GESTION ADMINISTRATIVE	21-23
PRINCIPES CLÉS DE LA BONNE GOUVERNANCE	
Par Noureddine TABOUBI	
TRIBUNE LIBRE	24
LES EQUIPES DU GROUPE C DE LA FIBA ABL 2019	
Par Julio Chitunda	
QUESTIONS- REPONSES	25 - 26
VRAI OU FAUX	

DECouvrez LA FIBA AFRICA



FIBA Afrique a reformulé la Coupe d'Afrique des Clubs Champions (ACC) et la compétition démarrera sous sa nouvelle version en février 2019.

Dans le but de redynamiser la compétition des clubs africains, l'instance dirigeante du basketball continental a apporté un cer-

tain nombre de changements importants qui auront un impact sur la discipline en Afrique.

La nouvelle compétition s'appelle FIBA Africa Basketball League et le nombre de clubs participants est passé de douze à seize.

BASKETBALL LEAGUE



Les seize équipes obtiennent leur ticket pour la FIBA Africa Basketball League à travers des éliminatoires de zones (Zone 1,2,3,4,5,6 et 7 de FIBA Afrique).

Pour la première édition de la FIBA Africa Basketball League,

les éliminatoires de zone se sont déroulés de septembre à la mi-décembre 2018, tandis que la phase finale aura lieu du 8 Février au 5 Mai 2019 dans différentes villes africaines.

La FIBA ABL remplace l'ancienne FIBA Africa Champions Cup (ACC), et apporte plusieurs innovations.



Contrairement à l'ACC, qui se jouait en une semaine, la nouvelle compétition se déroulera sur une longue période et vise à attirer les fans locaux de basketball.

Le tirage au sort de la compétition a eu lieu le 12 Janvier 2019 à Abidjan, Côte d'Ivoire.

Les 16 équipes qui disputeront les huitièmes de finale seront divisées en 4 groupes de 4 chacun et la compétition se déroulera sous forme de mini championnat, dans lequel chaque club affrontera ses 3 adversaires respectifs.

Première fenêtre: 8-10 février

Deuxième fenêtre: 15-17 février

Troisième fenêtre: 1-3 mars

Quatrième fenêtre: 8-10 mars

Les deux premiers clubs de chaque groupe se qualifient pour l'Elite 8, où les clubs seront répartis en quatre groupes de deux équipes chacun.

L'Elite 8 marquera le début de la phase d'élimination direct, et se déroulera du 22 mars au 14 avril.

À ce stade de la compétition, les équipes disputeront en aller-retour des matchs à élimination directe.

Les quatre vainqueurs de l'Elite 8 se qualifieront pour la FINAL 4 qui se jouera du 3 au 5 mai.



RESULTAT DU TIRAGE AU SORT

Groupe A:

As Sale (MAR), Rivers Hoopers (NGR), JS Kairouan (TUN) et SLAC(GUI)

Groupe B:

ES Radès (TUN), Elan BBC(BEN), Civil Defenders (NGR) et

BC Terreur (COD)

Groupe C:

Al Ahly (EGY), Primeiro de Agosto (ANG), Ferroviario da Beira (MOZ) et REG BBC(RWA)

Groupe D:

Petro Atletico (ANG), COSPN(MAD), BC Mazembe (COD) et Smouha (EGY)

QU'EST-CE QU'UN BON ENTRAÎNEUR ?



PAR NOUR AMRI

On entend souvent dire : “c’est un bon entraîneur”. Mais derrière cette phrase, savons-nous ce que cela signifie vraiment ?

Quels sont les critères et les paramètres utilisés pour déterminer qu’un entraîneur est un bon ou pas ?

Les résultats, la relation avec les joueurs, la gestion de l’équipe, leur méthodologie, leur capacité à travailler

et à réussir, sont quelques paramètres parmi d’autres que nous pouvons utiliser pour évaluer un entraîneur.

Mais la vérité est que souvent nous portons un jugement alors

que nous n’avons aucune idée des paramètres susmentionnés. Notre évaluation est d’autant plus superficielle que nous n’avons pas vu leur entraînement, nous ne connaissons pas la méthodologie qu’ils utilisent, nous ignorons la relation entraîneur/joueur et la gestion des éventuels problèmes de vestiaire.

ALORS, COMMENT SE FAIRE UNE OPINION ?

Ce n’est pas aussi facile. En tant qu’instructeur international, j’ai été exposé à de nombreux entraîneurs dans l’exercice de leur fonction. Certains d’entre eux ont semblé excellents dans les entraînements, mais plus tard pendant les matchs n’ont pas pu démontrer et exposer toutes leurs capacités et qualités.



D'autres affichaient pendant leurs séances d'entraînement un travail moyen voir médiocre, mais possèdent des qualités innées pour l'observation et la lecture du jeu qui font d'eux des entraîneurs compétitifs qui savent gagner des matchs.

J'ai aussi vu des entraîneurs qui sont bons dans les deux facettes du jeu et qui savent extraordinairement aussi bien gérer leurs séances que diriger avec brio leurs matchs.

**LA QUESTION RESTE TOUJOURS POSEE:
POUR VOUS QU'EST-CE ETRE UN BON ENTRAINEUR ?**

Assurément tout le monde a une idée de ce que cela signifie d'être un bon entraîneur. Nous ne saurions peut-être pas nous mettre d'accord sur les critères les plus importants. Tout simplement parce que chacun d'entre nous a une vision différente de ce que signifie entraîner. Donc, l'évaluation du bon entraîneur est souvent aussi subjective que stérile.

Cependant tout le monde convient, par exemple, que certains entraîneurs très médiatisés sont de grands entraîneurs. Est-ce que pour autant, tous les autres ne le sont pas ? Et comment devient-on un entraîneur médiatisé, pour paraître bon et être reconnu être parmi les meilleurs ? Est-ce uniquement une question de compétences et si oui lesquelles ? Ou est-ce aussi une question de chance et d'opportunité (être au bon moment au bon endroit) ? Ma réponse est simple, et elle n'engage que moi. Un entraîneur est jugé essentiellement par ses matchs. Ce n'est pas une critique, c'est à mon avis la réalité des choses, car les entraîneurs ne sont pas observés pendant leurs séances d'entraînement : leur mise en scène est le match.

Et c'est là où l'on voit comment les joueurs se déplacent, comment ils défendent, comment ils attaquent ; comment l'entraîneur gère le banc, gère le match, sa capacité à faire face à l'adversité et sa relation avec l'environnement général de la rencontre.



J'ai lu il y a quelques mois un article ou un célèbre musicien, habitué au trac, se demandait admirativement comment les entraîneurs arrivaient à gérer en même temps le trac, le stress et la pression des matchs.

Si les spectateurs vont applaudir le musicien, je vous assure que

personne ne va applaudir l'entraîneur, alors que ce dernier se livre à un exercice plus compliqué en gérant les émotions, la pression, le stress, les adversités, les tactiques du match, les joueurs, les arbitres, les spectateurs, les dirigeants (et les parents s'il s'agit de jeunes joueurs).



Je ne peux pas vous dire ce que c'est d'être un bon entraîneur. Pour moi, cela signifie tout simplement être un entraîneur passionné qui a choisi un mode de vie.

Un entraîneur qui travaille pendant la semaine sur et hors du terrain, et passe ses week-ends conditionnés par les matchs ou les activités de la balle orange. Un entraîneur qui se remet toujours

en question afin de trouver un équilibre entre ses besoins personnels et les besoins de son équipe.

Un entraîneur qui marie ses attentes avec celle de son club et qui se donne pour son équipe tout en sachant que ses sacrifices ne seront jamais suffisants.







MATHURIN N'GUESSAN

Le bon déroulement d'un match exige une entière et loyale collaboration des joueurs et des membres des bancs d'équipe avec les arbitres, les officiels de la table de marque et le commissaire technique. Chaque équipe doit faire de son mieux pour s'assurer de la victoire mais cela doit être fait dans un esprit de sportivité et de fair-play. Tout manque de collaboration délibérée ou répété ou tout manque de conformité à l'esprit et l'intention de la règle doit être considéré comme une faute technique. Une faute technique est une faute

LA FAUTE TECHNIQUE

de comportement qui n'implique pas de contact avec l'adversaire.

A. LES TYPES DE FAUTES TECHNIQUES.

Il existe trois types de fautes techniques :

- La faute technique commise par un joueur. « T »
- La faute technique commise par un membre du banc d'équipe. « B »
- La faute technique commise par un entraîneur résultant de son propre comportement antisportif. « C »



1. La faute technique commise par un joueur. « T ».

Un joueur commet une faute technique lorsqu'il enfreint au code de bonne conduite recommandé à tout joueur sur le terrain. En effet, les joueurs doivent être respectueux dans leurs gestes et leur langage vis à vis des arbitres, des officiels de table et des spectateurs. Un joueur ne doit pas :

- Agacer ou narguer un adversaire.
- Obstruer la vision d'un tireur en agitant ou en maintenant ses mains devant ses yeux.

- Déconcentrer un joueur en action de tirer en criant fortement, en tapant lourdement des pieds ou en tapant des mains près du tireur.

- Intervenir illégalement sur une remise en jeu en retardant le jeu.

- Balancer des coudes avec excès.

- Simuler d'avoir été victime d'une faute.

- S'accrocher à l'anneau de façon à faire supporter son poids par l'anneau à moins que ce soit pour éviter une blessure ou de blesser un autre joueur.





- Commettre un « goaltending » en empêchant illégalement le ballon d'atteindre le panier lors du dernier ou unique lancer franc.

2. La faute technique commise par un membre du banc d'équipe. « B ».

Tous les membres du banc d'équipe sont sous la responsabilité de l'entraîneur. Aucun membre de son banc ne doit s'adresser aux arbitres et aux officiels de la table.

- S'adresser aux arbitres, aux commissaires techniques, aux officiels de la table de marque d'une manière irrespectueuse.

- L'entraîneur doit tout mettre en œuvre pour ne pas commettre d'infraction de procédure, de nature administrative. Par exemple, si les arbitres découvrent que plus de cinq joueurs de son équipe prennent part au jeu en même temps alors qu'ils ont fait correctement leur travail, ils doivent infliger une faute technique à l'entraîneur.

En effet, l'entraîneur doit s'assurer que le remplacement a été effectué correctement et que le joueur remplacé a quitté immédiatement le terrain.

- Toute action physique commise par les joueurs ou des membres du banc d'équipe qui pourrait conduire à endommager l'équipement de jeu ne doit pas être permise par les arbitres.

3. La faute technique commise par un entraîneur résultant de son propre comportement anti-sportif.

- S'adresser aux arbitres, aux commissaires techniques, aux officiels de la table de marque d'une manière irrespectueuse.

B. LA PROCÉDURE À SUIVRE AVANT D'INFLIGER UNE FAUTE TECHNIQUE

• L'avertissement préalable

Les deux mots importants à retenir ici sont «AVERTISSEMENT» et «REPETITION».

En effet l'arbitre peut éviter des fautes techniques par des avertissements ou même ignorer des infractions techniques mineures de caractère administratif qui de toute évidence ne sont pas intentionnelles et n'ont aucun effet direct sur le jeu à moins qu'il y ait répétition de la même infraction après avertissement.

Cet avertissement doit être communiqué à l'entraîneur de l'équipe en question et s'applique aussi aux membres de l'équipe pour toute action similaire pour le reste du match.

Il est interdit d'arrêter le jeu pour donner un avertissement. L'avertissement doit être donné lorsque le ballon devient mort et que le chronomètre de jeu est arrêté.

Deux signaux existent pour signifier l'avertissement :

- **Le signal de «remontée de l'avant bras en partant vers le haut» (deux fois)**

Ce signal vise à avertir pour une simulation. Une simulation est une action d'un joueur faisant semblant d'être victime d'une faute ou faisant des mouvements exagérément théâtraux dans le but de laisser penser qu'il a été victime d'une faute et obtenir ainsi un avantage déloyal. Cette simulation peut avoir pour but de créer une atmosphère antisportive par les spectateurs envers les arbitres. L'infraction peut être commise par un attaquant ou un défenseur.

- **Le signal de franchissement illégal de la ligne de remise en jeu.**

Pour prévenir des violations et des retards de jeu dans les deux dernières minutes, l'arbitre devra faire le geste prévu pour avertir l'équipe en défense de toute violation. Si après que l'arbitre ait effectué le geste, une violation sur la remise en jeu est commise, une faute technique devra être sifflée contre le joueur qui la commet.

• L'avertissement non préalable

Certains comportements flagrants ne nécessitent pas un avertissement préalable. Par exemple, déconcentrer un joueur en action de tirer en criant fortement, en tapant lourdement des pieds ou en tapant des mains près du tireur. Si le panier n'est pas réussi,

une faute technique directe sera infligée au joueur responsable de cette attitude.

C. LA RÉPARATION DE LA FAUTE TECHNIQUE

Si une faute technique est sifflée, 1 lancer franc est accordé. Après ce lancer franc, la balle reviendra en possession de l'équipe qui en avait le contrôle au moment de la faute ou qui devait en hériter au moment du coup de sifflet. Ce changement vise à éviter une double sanction après une faute technique et assurer un équilibre entre l'équipe qui avait le ballon et celle qui ne l'avait pas. Tout membre d'une équipe sanctionné de deux fautes techniques doit être disqualifié pour le reste de la rencontre.

Quand une faute technique est sifflée, le lancer franc de sa réparation doit être administré immédiatement, sans alignement. Après que le lancer-franc a été administré, le jeu reprend là où il a été arrêté.

La réparation d'une sanction de faute technique prime sur toutes les autres réparations. Par exemple, un joueur B1 commet une faute sur un joueur A1 pendant sa tentative de tir. Avant l'administration du premier lancer franc de A1, une faute technique est sifflée contre A2. L'ordre de la réparation va être le suivant : on va d'abord administrer le lancer franc de la faute technique contre A2 par n'importe quel joueur de l'équipe B avant que A1 ne tire ses deux lancers francs et le jeu continue.

Un autre exemple illustre davantage la primauté de l'exécution de la sanction de la faute technique. En effet, B1 commet une faute sur A1 pendant sa tentative de tir. A1 tire le premier de ses deux lancers francs et une faute technique est sifflée contre A2. L'ordre de la réparation sera le suivant : on va d'abord exécuter la sanction de la faute technique par n'importe quel joueur de l'équipe B avant que A1 ne tire son deuxième lancer-franc et le jeu continue.

LE LANGAGE DU CORPS

LE LANGAGE POSITIF

L'inclinaison de la tête: De manière naturelle, la tête est la plupart du temps inclinée. Un bon point qui permet de deviner «l'état émotionnel» de l'interlocuteur. Elle peut signifier : je suis actuellement intéressé par ce que vous faites et dites.

La tête haute: Quand la tête est gardée haute, presque rigide, elle traduit une assurance, une confiance en soi. Je ne vais pas être intimidé.

Contact visuel: Je n'ai rien à cacher, je n'ai pas peur.

Bras relâchés: Je ne suis pas agressif, je ne me sens pas menacé.

LE LANGAGE NÉGATIF

Les jambes croisées: trahissent la timidité la réserve.

Les mains coincées entre les jambes: dénotent un manque de confiance en soi, un besoin de se replier.

Baisser les yeux: je me sens physiquement et émotionnellement dominé.

La tête basse: La tête basse traduit le renoncement ou la défaite.

Regarder ailleurs: Je ne peux pas vous regarder parce que vous avez plus de pouvoir.

Reculer: J'ai peur de vous ou de la situation.

Les bras croisés: Je suis sur la défensive, j'ai pris ma décision, je résiste à toute tentative de communication avec vous.



DR ROLAND KOUAME

L'HALITOSE CHEZ LE SPORTIF

INTRODUCTION

La pratique sportive met en relation plusieurs individus qui se côtoient pendant des heures d'entraînements puis de matchs intenses. Ces sportifs ont parfois besoin de communiquer dans une proximité qui est nécessaire à la mise en place de certaines stratégies de jeu. Des situations embarrassantes peuvent conduire à un manque de cohésion entre les équipiers sur le banc ou sur le terrain, tout comme au sein de toute l'équipe dans une large mesure. Le manque d'hygiène correct à plusieurs niveaux chez certains membres de l'équipe peut en être la cause. Il existe également un phénomène tabou, gênant, difficile à aborder qui peut fragiliser la communication au sein des équipes car touchant bien souvent l'amour propre et la susceptibilité des personnes concernées : il s'agit de l'halitose.

I-DEFINITION DE L'HALITOSE

L'halitose plus couramment appelée mauvaise haleine est un désagrément fréquent, souvent vécu de façon honteuse. Cela est le fait d'avoir une haleine dont l'odeur est considérée comme incommode. C'est un problème courant qui affecte les personnes de tout âge avec une moyenne de 20 à 50% de la population qui est concernée. Ce phénomène augmente avec l'âge et les hommes sont trois fois plus concernés que les femmes. L'importance que constitue cette gêne se manifeste aujourd'hui par le développement de consultations spécialisées. Encore faut-il faire la différence entre la personne qui croit avoir une mauvaise haleine mais qui souffre d'une affection psychiatrique ou neurologique, et le sujet qui en est effectivement atteint. Cependant, si ce fait est confirmé et que la mauvaise haleine est sévère ou récurrente elle peut créer des effets psychologiques non négligeables et rendre difficiles les interactions sociales. Chez un sportif amené à réaliser des performances sans cesse croissantes au sein d'une équipe donnée, l'halitose peut provoquer une baisse de la confiance en soi par une autodépréciation, un isolement, une dépression, un rejet voire un suicide. En effet, les concernés sont soit victimes d'une notification de cet état de choses ou soit se croient victimes de commentaires méprisants ou ironiques. Ce qui dans l'évolution des choses les désarme et les fait se mettre en retrait de toutes activités de groupe nécessitant des séances de communication.

II-ETIOLOGIE

Il existe de nombreuses idées préconçues concernant les causes de la mauvaise haleine. Il faut néanmoins souligner que cette affection peut avoir deux sources principales : une origine buccale et une autre, extra buccale. Soulignons en outre que 80% des cas d'halitose ont pour origine la cavité buccale.

En effet, c'est la dégradation par les bactéries orales : des débris alimentaires, des cellules épithéliales, des composants de la salive et du sang qui donne naissance à des composés volatils, res-

ponsables de la mauvaise haleine. Par ailleurs la présence de caries dentaires, d'infections sous les couronnes dentaires, de restaurations dentaires défectueuses, de tartre ou de plaque, de poches parodontales (causées par la plupart de ces bactéries), constitue des facteurs non négligeables, justifiant une mauvaise haleine persistante. Il existe une relation intime et indiscutable entre la gravité de l'affection parodontale (profondeurs des poches) et la concentration de composés sulfurés volatils dans l'haleine.

Dans 20% des cas où la mauvaise haleine est d'origine extra buccale, il peut s'agir soit :

- d'une situation transitoire due à l'absorption d'aliments tels que l'oignon, l'ail, les épices, l'alcool, le café, le tabac,
- de maladies du système digestif tel un ulcère gastro-duodéal,
- un reflux gastro-oesophagien chronique par défaut d'étanchéité des sphincters gastriques et œsophagiens
- d'un problème de la sphère ORL (Oto-Rhino-Laryngologique) touchant le nez, les sinus, les amygdales et la région pharyngée ou
- d'une affection respiratoire chronique.

III-TRAITEMENT

Tout début de traitement doit prendre en compte l'aspect très psychologique possible de cette affection. Il est utile de tout d'abord rassurer le sportif ou le patient en dédramatisant cet état de fait sans toutefois nier ni banaliser la réalité qu'il faudra bien sûr vérifier voire corriger.

Pour le diagnostic de la mauvaise haleine, l'halitomètre peut être utilisé. Il s'agit d'un appareil électronique portable qui permet de mesurer les composés sulfurés volatils ainsi que les composés organiques (putrescines, cadavériques, acétone, propanol) émanants de la cavité buccale. Il s'agit de la mesure d'une halitose extra-orale.

Si la mauvaise haleine est effectivement d'origine buccale, et surtout chez les patients ou sportifs dont l'hygiène bucco-dentaire est insuffisante, il sera d'abord question d'améliorer l'efficacité du nettoyage dentaire et inter dentaire puis ensuite sera question de contrôler la bonne santé parodontale (la santé des gencives autour des dents).

Par ailleurs, la surface de la langue est comparable à un véritable « tapis-brosse » qui devient un abri sûr où s'accumulent des débris alimentaires et de nombreuses bactéries Gram négatif, responsables de la production de composés malodorants. Lors du brossage, pour la langue, la brosse à dents ou un grattoir à langue doit être efficacement manié pour éliminer les 60 à 70% des micro-organismes de la bouche qui se localisent au niveau de la langue. Le nettoyage doit éliminer le plus complètement possible l'enduit blanchâtre que l'on observe souvent sur la face supérieure de la langue.

Il importe par ailleurs de créer une situation dans la bouche qui n'est pas favorable aux bactéries anaérobies en prenant soin de boire beaucoup d'eau car ces bactéries supportent mal un environnement humide et même acide.





Cela indique une fois de plus les avantages d'une réhydratation régulière lors des rencontres sportives et tout au long de la journée de façon générale avant les matchs ou les entraînements. Par ailleurs une salivation abondante contribue à un rinçage régulier de la cavité buccale d'où la nécessité de consommer parfois de l'orange dont l'acide citrique qu'elle contient stimule la production de salive. Mâcher avec modération du chewing-gum sans sucre produit également une quantité de salives utile au nettoyage régulier de la cavité buccale.

Dans les mesures diététiques au sens stricte, soulignons que le suivi d'un régime alimentaire pas trop riche en protéines (lait, fromage, viande, poissons) peut être une bonne prévention contre l'halitose. En effet, la difficulté qu'a l'organisme à digérer rapidement ces aliments peut être la source d'un reflux de gaz gastriques pouvant justifier une halitose extra buccale. Surtout si les heures de chaque repas et les délais d'espacement entre ces repas, (garantissant une digestion correcte), ne sont pas respectés compte tenue des réalités souvent particulières des programmations des matchs lors des compétitions sportives.

Le recours aux soins bucco-dentaires réguliers est indispensable dans ce traitement de l'halitose. L'usage de certains moyens thérapeutiques tels que les pâtes dentifrices, les désinfectants, les bains de bouche avec la combinaison d'huiles essentielles et de fluorure d'amine, peut être un adjuvant dans la lutte contre la mauvaise haleine.

Par l'action directe, les dentifrices ayant une formulation Triclo-

san/co-polymers/fluorure de sodium, semblent les plus efficaces contre l'halitose.

En outre, la Chlorexidine entrant dans la composition de certains bains de bouche (avec une concentration comprise entre 0,12 et 0,2%), est une substance efficace pour la réduction de la quantité de bactéries buccales. Cependant, dégradation de la flore buccale commensale, la coloration brunâtre de la langue et des dents ainsi que l'altération du goût qu'elle engendre, obligent à une limitation de la durée du traitement.

Nul n'est incommodé par ses propres odeurs. C'est bien là un trait de l'espèce humaine. En dépit de certaines halitoses avérées dont les causes et facteurs aggravants sont visiblement identifiés, d'autres sont purement psychologiques. Le sujet croit qu'il a une mauvaise haleine mais cela n'est attesté par personne. On peut ainsi noter un changement de comportement allant jusqu'à cacher son haleine ou pire encore allant parfois jusqu'à une « halitophobie ». Sujet tabou, la mauvaise haleine peut devenir un véritable complexe, source de railleries et d'isolement familial et social. Les visites systématiques chez son chirurgien-dentiste et les séances de détartrage régulières suivies d'une discipline hygiéno-diététique sont des attitudes pouvant limiter efficacement les méfaits de l'halitose. Cette anomalie pouvant être soit avérée ou purement psychologique, justifie donc la réalisation d'un examen bucco dentaire complet par un chirurgien dentiste lors des visites médicales chez les sportifs.

