



Consommation alimentaire et détermination de la valeur nutritive de quelques aliments consommés dans les ménages des étudiants congolais

Aubry Babain LOUBELO^{1, 2}, Germain MABOSSY-MOBOUNA¹, Zacharie MBOUNGOU¹

¹Laboratoire de Nutrition, Santé et Motricité Humaine, Université Marien-Ngouabi, ISEPS, BP-69, Brazzaville, Congo

²Institut des Sciences Exactes et Naturelles (IRSEN), Ministère de la Recherche Scientifique et de l'Innovation Technologique, Congo

Auteur correspondant: aubrybabainl@gmail.com

Submitted 14/07/2026, Published online on 31/08/2026 in the <https://www.m.elewa.org/journals/journal-of-applied-biosciences-about-jab/> <https://doi.org/10.35759/JABs.223.10>

RÉSUMÉ

Objectif : La présente étude avait pour objectif d'identifier et de caractériser les différents aliments consommés par les étudiants en licence de la Faculté des Sciences et Techniques (F.S.T) de Brazzaville, Congo, d'établir leur classification par grands groupes alimentaires, de déterminer les fréquences de consommation alimentaire et d'évaluer la valeur nutritive des aliments les plus consommés.

Méthodologie et Résultats : Cette étude transversale descriptive a été réalisée du 15 au 27 avril 2025. Un échantillon de 100 étudiants a été sélectionné par sondage probabiliste à grappes, à raison de 10 étudiants par grappe, conformément aux options de la faculté. La collecte des données a été réalisée sur six jours consécutifs par la méthode de rappel des 24 heures. Les données ont été analysées à l'aide du logiciel Epi-Info (fréquences, intervalles de confiance à 95 %, test du Khi-deux). La valeur nutritive des aliments a été calculée à partir de la table de composition des aliments de la FAO pour l'Afrique. La farine de manioc (foufou) constitue l'aliment de base le plus consommé, avec une fréquence hebdomadaire moyenne de 77,83 %, devant le pain (54,16 %) et les spaghettis (38 %). Le poisson frais de mer (mosseka) est la source protéique animale la plus consommée (30,83 %), suivi du poulet (26 %) et de la viande de bœuf (19,33 %). La consommation de fruits est globalement faible. L'oignon (64,33 %) et la tomate fraîche (50,66 %) dominent les condiments. Concernant la valeur nutritive, le ndjombo (poisson d'eau douce) présente la teneur énergétique la plus élevée parmi les aliments d'origine animale (660 kcal pour 110 g de matière sèche), et l'huile de palme est la source lipidique la plus énergétique (1 627,5 kcal pour 170 ml).

Conclusion et application des résultats : L'alimentation des étudiants de la F.S.T est dominée par les féculents, principalement le manioc, avec une consommation insuffisante de fruits et une diversité alimentaire limitée. Ces résultats soulignent la nécessité d'améliorer les revenus des étudiants et de renforcer l'éducation nutritionnelle pour prévenir les carences et les pathologies liées à l'alimentation.

Mots-clés : Consommation alimentaire ; valeur nutritive ; étudiants ; Faculté des Sciences et Techniques ; Brazzaville ; Congo

Cas des étudiants en licence de la Faculté des Sciences et Techniques (F.S.T) du Congo

ABSTRACT

Objective : The present study aimed to identify and characterize the different foods consumed by undergraduate students at the Faculty of Science and Technology (F.S.T) of Brazzaville, Congo, to establish their classification by major food groups, to determine the frequencies of food consumption and to evaluate the nutritional value of the most consumed foods.

Methodology and Results: This descriptive cross-sectional study was carried out from April 15 to 27, 2025. A sample of 100 students was selected by probability cluster sampling, at a rate of 10 students per cluster, in accordance with the faculty's options. The inclusion criteria were being a regularly enrolled undergraduate student, being present on the day of the survey and being aged above 18 years.. Data collection was carried out over six consecutive days using the 24-hour recall method. Data were analyzed using Epi-Info software (frequencies, 95% confidence intervals, chi-square test). The nutritional value of foods was calculated from the FAO Food Composition Table for Africa . Cassava flour (foufou) constitutes the most consumed staple food, with an average weekly frequency of 77.83%, ahead of bread (54.16%) and spaghetti (38%). Fresh sea fish (mosseka) is the most consumed animal protein source (30.83%), followed by chicken (26%) and beef (19.33%). Fruit consumption is generally low. Onion (64.33%) and fresh tomato (50.66%) dominate the condiments. Regarding nutritional value, ndjombo (freshwater fish) has the highest energy content among foods of animal origin (660 kcal per 110 g of dry matter), and palm oil is the highest energy lipid source (1,627.5 kcal per 170 ml).

Conclusion and Application of Results: The diet of F.S.T students is dominated by starchy foods, mainly cassava, with insufficient consumption of fruit and limited dietary diversity. These results highlight the need to improve student income and strengthen nutritional education to prevent deficiencies and diet-related pathologies.

Keywords: Food consumption; nutritional value; students; Faculty of Science and Technology; Brazzaville; Congo