

B - NOTES SUR L'ALIMENTATION DANS LES VILLAGES DU NIARI

Il était matériellement impossible de mener de front l'enquête budgétaire et une véritable enquête nutritionnelle, comportant la pesée systématique de tous les aliments absorbés par les membres des unités alimentaires. Mais il a semblé néanmoins utile de mettre à profit la présence des enquêteurs dans les villages pour enregistrer journalièrement la composition du repas principal des familles.

Les tableaux 1 à 4 et le graphique n° 1 regroupent ces observations ; ils appellent deux remarques qui en définissent exactement la portée :

- Ils ne portent que sur la fréquence de chaque type d'aliment dans les repas.
- Ils ne portent que sur les repas principaux, à l'exclusion de la nourriture emportée aux champs, ou absorbée au cours de la journée mais en dehors du seul véritable repas, pris dans la soirée. Il convient toutefois de souligner que ces repas secondaires, et plus particulièrement celui qui a lieu tôt le matin immédiatement après le lever, sont très généralement composés des restes du repas préparé dans la soirée du jour précédent.

Si la méthode d'enquête à laquelle nous avons recouru ne permet pas de connaître la composition quantitative de la ration journalière des villageois du Niari, elle donne par contre une idée d'autant plus précise de leur régime alimentaire qu'elle porte sur près de 3800 repas.

Nous n'évoquerons ici que l'alimentation solide ; les boissons alcoolisées, qui constituent la quasi-totalité des boissons fabriquées consommées dans le Sud-Congo, ont déjà fait l'objet de développements importants dans le cadre de l'analyse des budgets (cf. supra l'étude sur les budgets familiaux). Mais il ne faut pas perdre de vue l'aspect proprement nutritionnel de cette consommation : un produit tel que le vin de palme constitue un apport énergétique et vitaminique, même si cet apport ne présente qu'un intérêt secondaire dans une ration déjà excédentaire en glucides et en vitamine C.

CARACTERES GENERAUX DU REGIME ALIMENTAIRE

L'alimentation est encore essentiellement fondée sur l'autoconsommation des productions végétales, puisque les achats de nourriture ne satisfont, du moins en volume, qu'une faible part des besoins nutritionnels.

Le manioc et le pois d'Angole sont les produits de base de cette alimentation traditionnelle. L'un ou l'autre, ou plus souvent les deux conjointement, figurent pratiquement à chaque repas et fournissent la majeure partie de la ration calorique.

Le manioc doux entre trois fois plus souvent que le manioc amer dans la composition des repas. C'est un phénomène inverse de ce que l'on observe en milieu urbain où la "chikouangue"⁽¹⁾ constitue, avec le poisson frais, fumé ou sché, la base de l'alimentation. Cette différence dans les habitudes alimentaires urbaines et rurales n'est pas affaire de goût : elle provient de ce que la préparation du manioc amer, extrêmement longue, est incompatible avec les multiples travaux, domestiques et surtout culturels, qui incombent déjà à la femme.

Les pois d'Angole sont en saison sèche l'aliment principal.

Consommés plus irrégulièrement et surtout en quantité moindre que le manioc et les pois d'Angole, les légumes verts, les arachides et les ignames tiennent cependant une grande place dans l'alimentation : ils ne sont que rarement les composants exclusifs du repas principal, mais ils accompagnent ou complètent les deux aliments de base. En outre arachides et ignames servent à calmer la faim le matin, au lever, ou en cours de journée, aussi bien dans les plantations qu'au village.

(1) Pain de manioc préparé à partir de manioc amer.

Tableau n° 1

Fréquence des divers aliments dans la composition des repas

Villages	Nombre de repas	Poisson de mer	Poisson d'eau douce	Viande d'élevage	Gibier	Conserves	Oeufs	Manioc doux	Pois d'Angole	Légumes divers	Arachides	Chikouangue	Ignames	Bananes plantains	Fruits crus	Graines de courges	Riz	Thé Café	Pain	Maïs
Massangui	1244	123	32	100	76	17	6	575	748	451	338	384	251	100	188	92	25	20	21	43

Kingouala-Kola	423	54	18	13	31	5	25	235	203	88	160	76	41	45	1	38	4	1	2	
M'Pila	1399	224	135	69	49	10	2	697	420	337	46	111	239	228	146	128	63			
N'Tandou-Kimouanda	132	27	22	3	4	1	1	122	74	31	27	3	3	3	4	6	1	1	3	
Kimpambou-Mahambou	240	29	48	7	12	23	1	215	117	42	60	1	7	2	4	1	9	1	18	
Kimpambou-Loukelo	345	73	4	20	2		1	222	170	27	100	64	52		1	24		37	1	

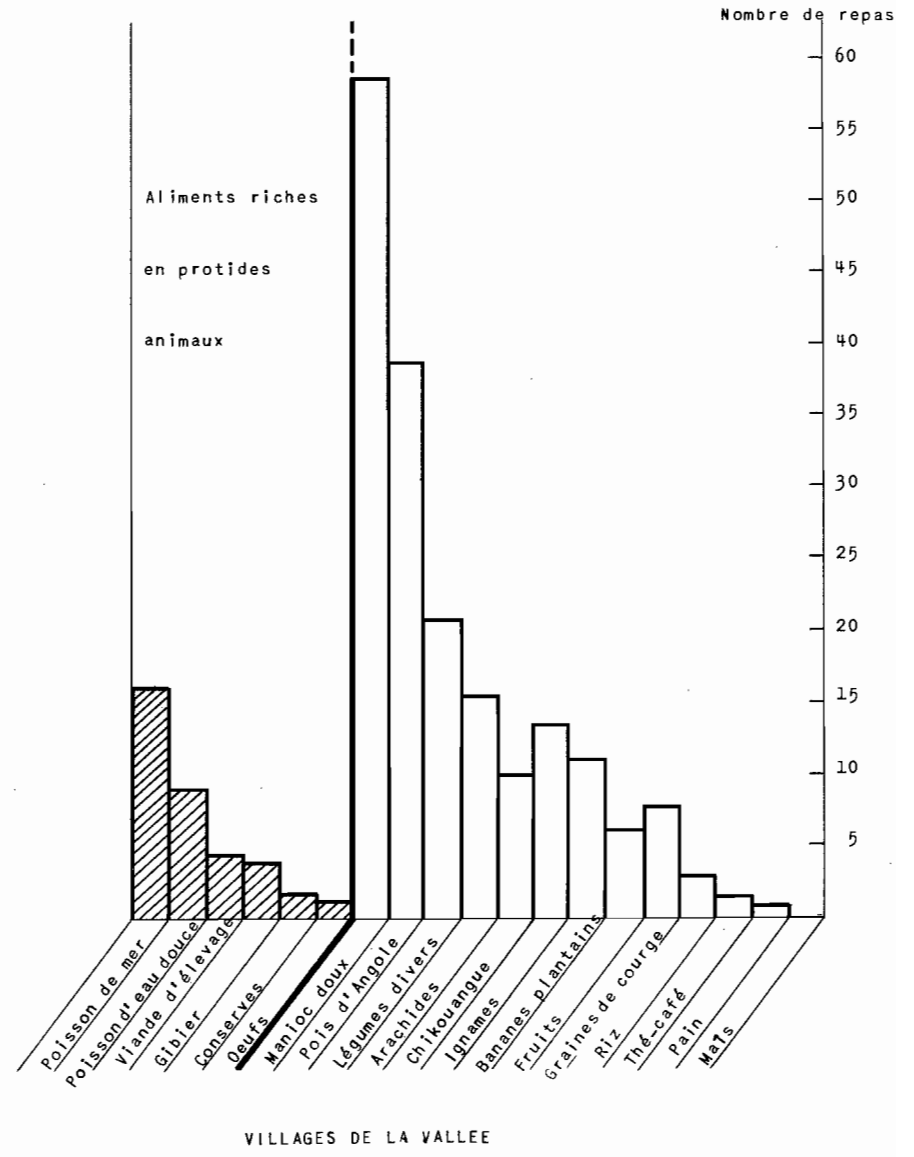
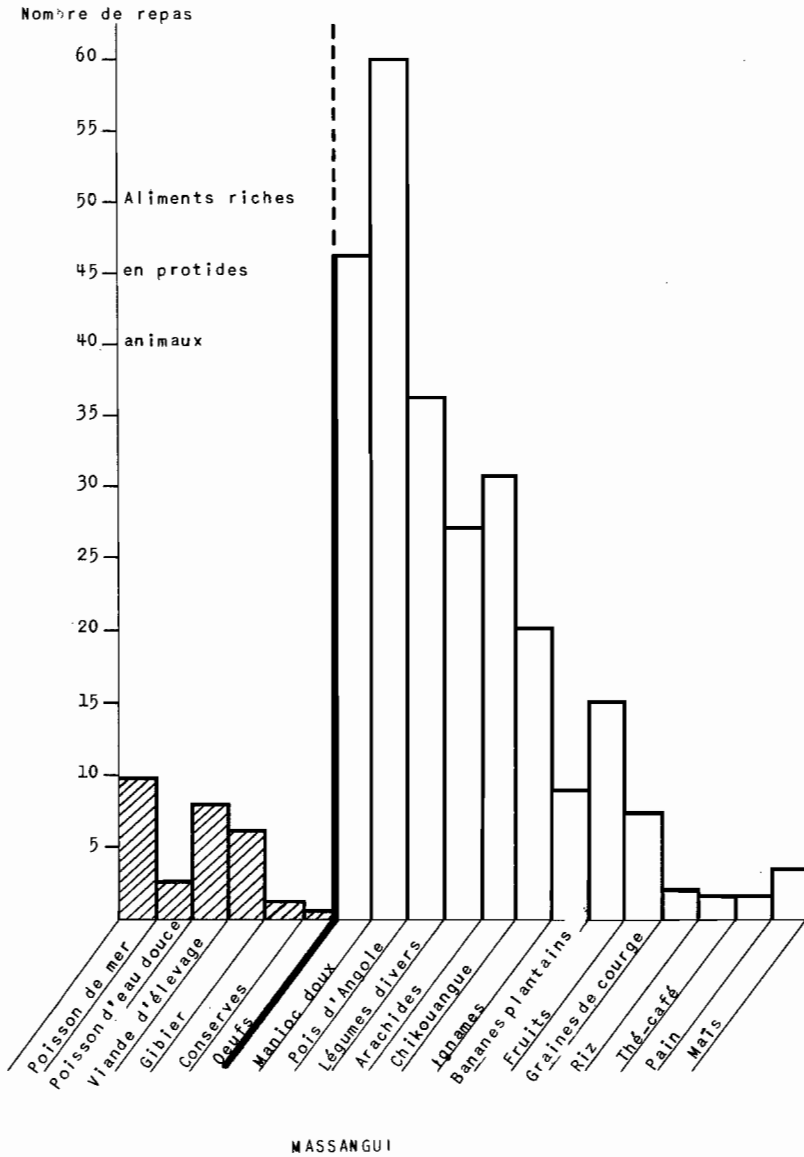
Total Villages de la Vallée	2539	407	227	112	98	39	30	1491	984	525	393	255	342	278	156	197	77	40	24	
-----------------------------	------	-----	-----	-----	----	----	----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	--

Total Général	3783	530	259	212	174	56	36	2066	1732	976	731	639	593	378	344	289	102	60	45	43
---------------	------	-----	-----	-----	-----	----	----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----

Tableau n° 2

Fréquence relative des divers aliments dans la composition des repas

	Nombre de repas	Poisson de mer	Poisson d'eau douce	Viande d'élevage	Gibier	Conserves	Oeufs	Manioc doux	Pois d'Angole	Légumes divers	Arachides	Chikouangue	Ignames	Bananes plantains	Fruits crus	Graines de courges	Riz	Thé Café	Pain	Mais
Massangui	100	9,9	2,6	8	6,1	1,4	0,5	46,2	60,1	36,3	27,2	30,9	20,2	8	15,1	7,4	2	1,6	1,7	3,5
Kingouala-Kola	100	12,8	4,3	3,1	7,3	1,2	5,9	55,6	48	20,8	37,8	17,9	9,7	10,6	0,2	9	0,9	0,2	0,5	
M'Pila	100	16	9,6	4,9	3,5	0,7	0,1	49,8	30	24,1	3,3	7,9	17,1	16,3	10,4	9,1	4,5			
N'Tandou	100	20,5	16,7	2	3	1	1	92,4	56,1	23,5	20,5	2	2	2	4	5	1	0,1	2	
Kimpambou-Mahambou	100	12,1	20	2,9	5	9,6	0,4	89,6	48,8	17,5	25	0,4	2,9	0,8	1,7	0,4	3,8	0,4	7,5	
Kimpambou-Loukelo	100	21,2	1,2	5,8	0,6		0,3	64,3	49,3	7,8	29	18,6	15,1		0,3	6,9		10,7	0,3	
Total Villages de la Vallée	100	16	8,9	4,4	3,9	1,5	1,2	58,7	38,8	20,7	15,5	10	13,5	11	6,1	7,8	3	1,6	0,9	
Total Général	100	14	6,8	5,6	4,6	1,5	1	54,6	45,8	25,8	19,3	16,9	15,7	10	9,1	7,6	2,7	1,6	1,2	1,1



Graphique 1 - Fréquence relative des divers aliments dans la composition des repas

En volume, les bananes plantains, les fruits cultivés ou sauvages, les graines de courges... etc, occupent dans le régime alimentaire une place relativement secondaire. La consommation des fruits crus est peu développée, bien que l'enquête se soit déroulée en saison sèche, qui correspond à la maturité des agrumes. En réalité il convient de leur accorder tout de même plus d'importance que ne le suggèrent les tableaux 1 et 2, car si les adultes négligent les fruits qu'ils considèrent à peine comme un aliment, les enfants en consomment volontiers en dehors des repas, à l'instar des arachides et des ignames.

Les graines de courges, dont on connaît la haute teneur en protéines, en corps gras et en vitamines du groupe B dont l'alimentation traditionnelle est très pauvre, entrent surtout dans la confection de sauces.

La consommation de maïs au cours du repas principal n'a été enregistrée qu'à Massangui, en pays Kengué.

Le riz et le pain de blé figurent encore peu souvent au menu. Le pain toutefois est volontiers consommé en dehors des repas, ou au cours des déplacements dans les gares ou les centres où sont installés des boulangers.

Le riz et le pain exceptés, tous ces produits d'origine végétale proviennent des cultures "familiales" (cultures de la femme essentiellement), ou à tout le moins des cultures d'autres unités budgétaires appartenant au même village. Il est exceptionnel qu'une femme dont le mari ne perçoit aucun salaire achète sur un marché extra-villageois des aliments traditionnels.

Par contre les échanges et cadeaux de nourriture sont fréquents entre parents ou simples habitants d'un même village. Ces échanges et ces dons en nature assurent, en l'absence de véritable marché villageois, une certaine adaptation des disponibilités globales aux besoins globaux. Mais les transactions monétaires portant sur des produits vivriers locaux n'ont qu'une importance minime dans le cadre de l'économie villageoise. Dans ce domaine, l'autosubsistance, le troc et le don règnent encore. Il en va différemment des produits d'origine animale dont la place dans l'alimentation s'élargit, et dont les incidences budgétaires sont beaucoup plus profondes.

Tableau n° 3

Fréquence dans les repas des principaux aliments protidiques d'origine animale

	Viande et gibier		Poisson de mer et d'eau douce		Viande + Poisson + conserves	
	Chiffres absolus	%	Chiffres absolus	%	Chiffres absolus	%
Massangui	176	14,1	155	12,5	348	28
Kingouala-Kola	44	10,4	72	17	121	28,6
M'Pila	118	8,4	359	25,7	487	34,8
N'Tandou	7	5,3	49	37,1	57	43,2
Kimpambou-Mahambou	19	7,9	77	32,1	119	49,6
Kimpambou-Loukelo	22	6,4	77	22,3	99	28,7
Total Vallée	210	8,3	634	25	883	34,8
Total Général	386	10,2	789	20,9	1231	32,5

LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

Ils ne figurent en moyenne que dans un repas sur trois (un sur deux à Kimpambou-Mahambou); cette proportion souligne la prépondérance écrasante des produits d'origine végétale dans l'alimentation des ruraux. Cependant toute amélioration du pouvoir d'achat des villageois entraîne, entre autres dépenses, un accroissement des achats de produits animaux.

Parmi ceux-ci le poisson sous toutes ses formes occupe une place de choix tout au moins dans la Vallée du Niari proprement dite (cf. tableau 3). L'enquête alimentaire confirme les résultats de l'enquête budgétaire.

En pays Kengué la viande d'élevage figure plus souvent au menu que le poisson, parce que l'élevage du porc est plus développé, et aussi parce que l'acheminement d'une denrée aussi périssable que le poisson y pose évidemment un problème plus ardu que dans la Vallée.

L'EQUILIBRE DE LA RATION

En l'absence de pesées systématiques il est évidemment impossible d'apprécier les proportions respectives des divers aliments dans la ration alimentaire, et par voie de conséquence l'équilibre ou le déséquilibre de celle-ci.

De la seule considération des fréquences il ressort tout de même que la consommation des protides animaux est encore faible. Est-ce à dire qu'il existe une malnutrition protidique véritable ? Seule une enquête clinique, et la pesée systématique des rations réelles pour les comparer aux rations standard, pourraient déceler une telle carence. Néanmoins, d'après les éléments d'appréciation dont nous disposons, l'alimentation générale ne semble pas être déficitaire en protéines, en raison de la forte consommation de légumineuses, que valorise le minimum indispensable de protides animaux. D'ailleurs, le trait le plus original de l'alimentation traditionnelle dans le Niari de savane est la place essentielle qu'y tient le pois d'Angole.

En effet cette plante n'est pas cultivée dans les autres régions du Congo, alors qu'elle occupe dans les cycles culturels -et dans l'alimentation- des paysans du Niari une place de premier ordre.

LA PLACE DU POIS D'ANGOLE DANS L'ALIMENTATION TRADITIONNELLE

Les variétés de *Cajanus indicus* (= cajan) cultivées dans le Niari sont des variétés suffrutescentes, pérennes, très bien adaptées à la chaleur et à la sécheresse qui règne durant l'hiver austral.

Contrairement à une opinion répandue, cette culture n'est pas surtout destinée à fournir la matière première d'une fabrication d'alcool ; il ne s'agit là que d'un emploi secondaire, en quelque sorte dérobé. Le pois d'Angole est avant tout un aliment de base, au même titre que le manioc. L'alimentation traditionnelle repose donc sur trois produits végétaux : le manioc, le pois d'Angole et, à un moindre degré, l'arachide ; mais dans certains villages, en saison sèche du moins, la consommation de pois d'Angole dépasse, en fréquence et en volume, la consommation de manioc.

Les graines du *Cajanus* sont consommées fraîches en saison sèche, jusqu'en septembre. Puis les gousses qui ont séchées sur pied sont cueillies et conservées dans les cases ou dans de petits greniers surélevés. Ces provisions sont utilisées au fur et à mesure à des besoins, en saison des pluies.

Cultivés, récoltés et écosés par les femmes, les pois sont cuits longuement, soit isolément, soit mélangés à des tubercules de manioc doux ; on les accompagne de sauces à base de "mouambe", (1) d'arachides ou d'autres ingrédients.

L'intérêt diététique du pois d'Angole provient de ce qu'il supplémente remarquablement le manioc, à l'instar de l'arachide dont il se différencie essentiellement, du point de vue nutritionnel, par sa faible teneur en matières grasses. Son apport en protides végétaux compense la pauvreté du manioc en protéines, et sa teneur en riboflavine est même supérieure à celle de l'arachide. Or, d'après le Médecin-Commandant Bascoulergues, il semble que les lésions buccales particulièrement fréquentes dans certaines régions du Sud-Congo doivent être rattachées à une carence en riboflavine. Les valeurs nutritionnelles ci-après soulignent l'intérêt du pois d'Angole (2) :

(1) Pulpe écrasée de la noix de palme, contenant approximativement 10 % d'huile de palme.

(2) In "Les graines de légumineuses dans l'alimentation humaine" p. 40 ; Organisation des Nations-Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture.

Composition par 100 g. de la partie comestible :

	Protéines (g)	Matières grasses (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Thiamine (mg)	Ribofla- vine (mg)	Ac. nico- tinique (mg)
Pois d'Angole	20,9	1,7	62,9	129	5,8	0,50	0,14	2,3
Farine de manioc	1,5	0,6	81,5	12	1,0	∅	∅	1,0
Arachides	25,6	43,3	23,4	52	1,9	0,84	0,12	16,0
Poisson de mer frais (maigre)	16,4	0,5	0	25	0,7	0,05	0,08	2,2

Notons que Miss R. M. Johson et W. D. Raymond citent des valeurs analogues, sauf en ce qui concerne les protéines dont le pourcentage serait un peu plus élevé, variant de 21,44 à 23,64 % (1).

La consommation très importante de pois d'Angole assure certainement un apport brut de protéines amplement suffisant, mais il n'est pas assuré que l'équilibre nutritionnel entre protides animaux et protides végétaux soit satisfaisant : ceux-ci doivent être valorisés par les protéines d'origine animale pour assumer pleinement la fonction d'aliment de remplacement.

Nous savons par les résultats de l'enquête budgétaire que la consommation moyenne respective de poisson et de viande s'élève à 4 kgs et 2 kgs par U. B. et par mois, soit approximativement un trentaine de grammes par personne et par jour, auxquels il convient d'ajouter quelques compléments mineurs provenant de la cueillette, de la chasse, et de la pêche en eau douce. (2) Ces 30 grammes de nourriture animale suffisent normalement à valoriser les quantités beaucoup plus considérables de protéines d'origine végétale (pois d'Angole et arachides essentiellement), dans la mesure où cette consommation est régulière. Mais ils représentent une valeur moyenne ; en réalité, la quantité de viande ou de poisson consommée par une famille dépend étroitement de son pouvoir d'achat : à la stratification des U. B. en fonction de leur pouvoir d'achat correspond une stratification parallèle des U. A. en fonction de la proportion des produits animaux dans leur alimentation. L'enquête budgétaire a d'ailleurs établi que les familles bénéficiant d'un salaire achetaient davantage de poisson.

COMPARAISON ENTRE LE REGIMES ALIMENTAIRE A MASSANGUI ET DANS LES VILLAGES DE LA VALLEE

Les aliments de base (manioc, pois d'Angole, arachides) sont les mêmes dans les deux zones sur lesquelles a porté l'enquête, mais la comparaison des régimes alimentaires fait apparaître néanmoins certaines différences :

On enregistre à Massangui une consommation de viande plus fréquente et plus importante que dans la Vallée proprement dite ; il s'agit essentiellement de viande de porc, provenant des élevages familiaux.

Par contre les habitants des villages de la Vallée proches du C. F. C. O. achètent davantage de poisson que de viande. Leur ration de produits animaux à haute teneur en protéines est supérieure à celle des Kengué, bien que ceux-ci capturent et mangent davantage de petit gibier (rats, oiseaux... etc).

Rappelons que la maïs et le sésame font partie de l'alimentation ordinaire des Kengué, tandis que nous ne les avons pas rencontrés en pays Kamba.

A Massangui, d'autre part, presque tous les produits végétaux figurent aux repas plus fréquemment que dans les villages de la Vallée : ce phénomène traduit une variété et surtout une composition plus savante des plats, dans lesquels les femmes incorporent davantage d'ingrédients ;

(1) Miss R. M. Johson and W. D. Raymond : The Chemical Composition of some Tropical Food Plants : II. Pigeon Peas and Cowpeas. -in Tropical Science, 1964 Vol. VI n° 2.

(2) La consommation d'oeufs et de laitages est minime.

Tableau n° 4

Fréquence des divers aliments dans la composition des repas selon que les U.B. perçoivent ou ne perçoivent pas un salaire

Unités budgétaires percevant un salaire

	Nombre de Repas		Poisson de mer		Poisson d'eau douce		Viande d'élevage		Gibier		Conserves		Oeufs		Manioc doux		Pois d'Angole		Légumes divers		Arachides		Chikouangue		Ignames		Bananes plantains		Fruits crus		Graines de courge		Riz		Thé Café		Pain		Maïs	
		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		
Massangui	398	100	49	12,3	18	4,5	50	12,6	11	2,8	5	1,3	4	1	173	43,5	202	50,8	116	29,1	97	24,4	168	42,2	57	14,3	17	4,3	45	11,3	43	10,8	17	4,3	2	0,5	2	0,5	8	2
Villages de la Vallée	491	100	84	17,1	58	11,8	17	3,5	19	3,9	22	4,5	12	2,4	391	79,6	213	43,4	88	17,9	137	27,9	25	5,1	39	7,9	16	3,3	15	3,1	14	2,9	9	1,8	8	1,6	20	4,1		
Total	889	100	133	15	76	8,5	67	7,5	30	3,4	27	3	16	1,8	564	63,4	415	46,7	204	22,9	234	26,3	193	21,7	96	10,8	33	3,7	60	6,7	57	6,4	26	2,9	10	1,1	22	2,5	8	0,9

Unités budgétaires ne percevant aucun salaire

Massangui	846	100	74	8,7	14	1,7	50	5,9	65	7,7	12	1,4	2	0,2	402	47,5	546	64,5	335	39,6	241	28,5	216	25,5	194	22,9	83	9,8	143	16,9	49	5,8	8	0,9	18	2,1	19	2,2	35	4,1
Villages de la Vallée	2048	100	323	15,8	169	8,3	95	4,6	79	3,9	17	0,8	18	0,9	1100	53,7	771	37,6	437	21,3	256	12,5	230	11,2	303	14,8	262	12,8	141	6,9	183	8,9	68	3,3	32	1,6	4	0,2		
Total	2894	100	397	13,7	183	6,3	145	5	144	5	29	1	20	0,7	1502	51,9	1317	45,5	772	26,7	497	17,2	446	15,4	497	17,2	345	11,9	284	9,8	232	8	76	2,6	50	1,7	23	0,8	35	1,2

il révèle des habitudes alimentaires, des techniques culinaires légèrement différentes, mais n'affecte pas la structure fondamentale des régimes alimentaires, qui demeurent comparables.

COMPARAISON ENTRE LES REGIMES ALIMENTAIRES DES SALARIES ET DES SIMPLES AGRICULTEURS

Le salaire a-t-il une incidence sur le régime alimentaire ? Ainsi qu'on l'a constaté en exposant les résultats de l'enquête budgétaire, on n'observe pas de différence fondamentale entre le mode de vie des salariés vivant au village et celui des simples agriculteurs : cette remarque générale s'applique plus particulièrement au régime alimentaire.

Quel que soit le niveau de revenu et le type d'activité, l'alimentation des ruraux demeure essentiellement végétale, basée sur le manioc, les pois d'Angole et l'arachide. Non seulement la structure de la ration d'origine végétale est pratiquement identique, mais son volume lui-même semble indépendant du type d'activité-salariée ou non salariée -exercée par le chef de ménage. En tout cas chacun mange à sa faim et, qui mieux- est, il est improbable que la ration des uns ou des autres soit profondément déséquilibrée, étant donné la place privilégiée des légumineuses dans le régime alimentaire commun.

C'est toutefois sur la qualité et le volume des produits animaux de l'alimentation que l'on enregistre des différences significatives entre simples agriculteurs et salariés.

Ceux-ci se nourrissent mieux en ce sens qu'ils consomment davantage de protides animaux dont l'alimentation traditionnelle est trop pauvre. Ils achètent plus souvent du poisson, et surtout de poisson d'eau douce, très apprécié mais onéreux ; ils consomment plus fréquemment de la viande à Massangui, et des conserves de viande ou de poisson dans la Vallée. Partout ils mangent davantage d'oeufs⁽¹⁾ mais plus rarement du gibier, qu'ils n'ont plus le loisir de chasser.

Bien sûr ces observations ne portent que sur les fréquences et non sur des valeurs quantitatives ; mais si ces deux ordres de grandeurs sont irréductibles, l'observation quotidienne montre cependant que d'une consommation plus fréquente on peut inférer une consommation plus abondante. L'enquête budgétaire corrobore d'ailleurs cette observation puisqu'elle fait apparaître dans les budgets des salariés des achats de viande et de poisson tout à la fois plus importants et plus fréquents.

Il ne faut toutefois pas perdre de vue que les agriculteurs jouissant de revenus comparables ou même supérieurs à ceux des salariés manifestent une tendance identique à consommer en plus grande quantité des aliments riches. Dans un premier temps l'amélioration de l'alimentation dépend avant tout de l'accroissement du pouvoir d'achat, quelle qu'en soit l'origine : activité salariée ou activité agricole indépendante.

(1) Ce qui ne semble pas lié au pouvoir d'achat (il s'agit le plus souvent d'une autoconsommation) mais plutôt à un certain affranchissement à l'égard des interdits ou répulsions traditionnelles.