

OFFICE DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
ET TECHNIQUE OUTRE-MER
20, rue Monsieur
PARIS VII°

COTE DE CLASSEMENT N° 1978

NUTRITION

LES MARCHES BAMILEKE DE SAISON SECHE

par

B. BERGERET

LES MARCHES BAMILEKE DE SAISON SECHE

rapport de tournée

I/ Choix de la date de la tournée :

Partis le lundi 10 Janvier 1955 de YAOUNDE, nous sommes revenus le samedi 22 Janvier dans cette ville. Nous avons choisi le mois de Janvier comme étant le plus propice à l'étude que nous nous sommes proposé de faire, car ce mois correspond, en pays bamiléké, à l'abondance la plus grande des produits vivriers, en raison de l'époque qui est précisément celle des récoltes.

Nous avons ainsi toutes les chances, dans les quelques jours qui nous étaient impartis, de voir d'une manière assez complète l'échantillonnage des produits du pays.

En outre, et ceci est un aspect pratique de la question, l'état des routes en cette saison sèche nous a permis de faire d'assez longues étapes et de visiter systématiquement des marchés souvent distants les uns des autres de 50 à 100 kms.

2/ Choix du pays :

Le pays Bamiléké a été choisi pour plusieurs raisons :

a) Quoique le pays soit essentiellement riche, les médecins qui ont travaillé dans cette région ont signalé à diverses reprises des états de carence frustes non équivoques, dus non pas tellement au manque des produits essentiels qu'à une mauvaise conception de l'alimentation par les indigènes eux-mêmes. Il était donc intéressant d'essayer de se rendre compte "in loco" des causes probables de ce déséquilibre alimentaire, et le marché étant le reflet de la vie économique du pays, c'est sur le marché que nous pouvions le mieux avoir une idée tout au moins qualitative du type alimentaire.

b) La Section de Nutrition n'ayant pas encore étudié cette région du Cameroun mais ayant l'intention de s'y consacrer plus profondément dans un proche avenir, il était intéressant de poser les jalons d'une prospection systématique au point de vue enquêtes alimentaires familiales qui devront y être pratiquées.

c) Il était utile de récolter certains échantillons alimentaires aux fins de détermination botanique et analyse chimique qui seront faites ultérieurement.

d) La grande unité ethnique, sociale et religieuse des populations dites Bamiléké était un élément favorable pour une prospection en compagnie d'un interprète, alors que les habitudes et tabous alimentaires avaient de fortes chances de ne subir que peu de variations dans toute l'étendue de la région.

e) L'étendue relativement peu importante de la région Bamiléké nous a permis, dans un laps de temps restreint, de parcourir les principales routes et de voir les principaux marchés de toute la région.

3/ Programme de travail :

Le travail sur le terrain consistait donc essentiellement :

a) En un relevé aussi précis que possible des dates des marchés officiels ou traditionnels.

A ce sujet, nous remarquerons que la semaine bamiléké n'ayant rien de commun avec la semaine du calendrier grégorien, ceci n'était pas pour faciliter la tâche de l'établissement d'un programme journalier. En effet, la semaine bamiléké est de huit jours, et les marchés suivent un cycle de rotation de quatre jours, soit une demi-semaine Bamiléké, avec un décalage quotidien de marché en marché autour des principales chefferies. L'information obtenue était donc relative par rapport à un marché dont il fallait établir la date, etc... Le recours aux informateurs indigènes et à l'administration locale a donc été indispensable dès le premier jour. L'information était ensuite obtenue sur le premier marché prospecté pour le second, et ainsi de suite.

b) Une fois sur le marché, carnet de notes en main et appareil de photo au côté, nous avons parcouru tout ce marché en relevant les noms des aliments rencontrés, leurs noms vernaculaires, un croquis ou une photo de chaque espèce nouvelle rencontrée, l'indication approximative de la quantité rencontrée, en pratiquant l'achat par "dollar" (billet de cinq francs neuf) des échantillons intéressants.

c) Ce relevé était complété toutes les fois que cela était possible par un interrogatoire sommaire du vendeur ou des interprètes de bonne volonté, sur la composition de tel plat vendu tout préparé (gâteau de haricot, beignets d'arachide et makabo, etc...)

4/ Marchés inventoriés :

Le pays Bamiléké est administrativement divisé en cinq subdivisions :

les subdivisions de { DSCHANG
BAFANG
BAFOUSSAM
BANGANGTE
M'BOUNDA

Nous nous sommes efforcés de visiter successivement chacune de ces subdivisions qui, dans l'ensemble, forment une unité ethnique et géographique distincte de la subdivision voisine, tout en respectant l'unité d'ensemble dont nous avons parlé plus haut.

Voici le détail des marchés visités dans l'ordre chronologique de la tournée :

- Mercredi 12 Janvier : Arrivée à DSCHANG
- Jeudi 13 Janvier : Marché de BALEVING (500 personnes)
- Vendredi 14 Janvier : Marché de FONGO-TCNGO (500/1000 pers.)
- Samedi 15 Janvier : Marché de BAMENDJINDA (3 000 personnes)
- Dimanche 16 Janvier : Marché de BANDJOURM (5 000 personnes)
- Lundi 17 Janvier : Marché permanent de FOUMBAN (500 pers.)
- Mardi 18 Janvier : Marché de BAFOUSSAM (5/10 000 personnes)
- Mercredi 19 Janvier : Marché de FONDJOMEKOUET (1 000 personnes)
- Jeudi 20 Janvier : Marché de BANA (1 000 personnes)
- Vendredi 21 Janvier : Marché de BANGOU (3 000 personnes).

Il ne nous a pas été possible de voir simultanément deux marchés dans la même journée, car l'heure d'affluence est sensiblement la même sur tous les marchés : elle se situe vers midi jusqu'à deux heures de l'après-midi. De plus, une distance assez longue sépare en général deux marchés qui ont lieu le même jour, car dans une subdivision donnée, il existe une rotation journalière des marchés durant la semaine de huit jours, pour permettre aux vendeurs et aux acheteurs de faire successivement tous les marchés dans la semaine.

Il nous a paru intéressant de visiter le marché de FOUMBAN, car la région Bamoun offre certaines ressemblances de cultures avec le pays Bamiléké; malheureusement, pour des raisons d'horaire, nous n'avons pu voir que le marché permanent quotidien à défaut du grand marché hebdomadaire.

5/ Classification des produits alimentaires :

Le type alimentaire rencontré en pays Bamiléké nous a permis de diviser les produits de vente en 14 grands groupes

alimentaires, d'ailleurs inégalement répartis.

Nous nous sommes inspirés de la classification de

{ Food composition Tables Minéraux and Vitamins
for international use

plaquette de la F.A.O., éditée pour l'usage international. Des remaniements ont été effectués en raison de certaines différences essentielles qui existent entre le type alimentaire européen et le type alimentaire africain.

La classification adoptée et qui répond assez bien aux besoins de notre enquête est la suivante :

- I Céréales (en épis et en graines)
- II racines féculentes (à amidon)
- III Produits sucrés
- IV Gousses de légumineuses, noix, graines et amandes
- V Végétaux frais et légumes
 - a) Feuilles vertes
 - b) Cucurbitacées
 - c) Racines, bulbes et tubercules non féculents
 - d) Végétaux divers
- VI Fruits
- VII Matières grasses
- VIII Viandes et dérivés (animaux sur pied)
- IX Oeufs
- X Insectes
- XI Poissons et dérivés
- XII Lait et fromages
- XIII Condiments et épices
- XIV Divers
 - a) sels alimentaires
 - b) aliments composés (cuits ou crus)
 - c) boissons

4/ Etude de chaque groupe d'aliments :

Répartition des produits sur chacun des marchés :

A) Céréales et dérivés -

Deux types seulement de céréales ont été rencontrés :
- le maïs
- le riz

Le maïs se présente sous deux formes distinctes
- maïs en épis, frais ou sec, production locale
- maïs en grains

Le riz, toujours en grains décortiqués, blanchis

Pas de riz de fabrication ménagère.
Riz d'usinage provenant en général des usines les plus proches, parfois de YAOUNDE ou DOUALA.

Le blé : ne se rencontre qu'exceptionnellement sous forme de pain, très peu répandu en brousse.

Noms vernaculaires en dialecte Bafang :

- Maïs en épis : Ko-gofa	Zea mays	Graminées
- Maïs en grains : Gofa	" "	"
- Pain : Sa-dag		
- Riz : Kwet-dag	Oryza sativa	"

Voici la répartition de ces produits sur les différents marchés :

	BALEVENG	FONGO- TONGO	BAMEND- JINDA	BAND- JOUR	FOUMBAN	FONDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUS- SAM
Maïs frais en épis	++	++	+	+	+	‡	++	++	+++
Maïs en grains	+	+	+	+++	+	+	++	+	++
Pain	+	o	o	o	o	o	+	o	+
Riz	o	o	+	+	o	+	+	o	++

De ces quatre aliments,

Seul le maïs en épis et en grains est universellement représenté. C'est un aliment de base.

Le pain et le riz ne semblent être que des aliments d'appoint exceptionnels.

Il faut noter que le pain et le riz sont des produits d'introduction européenne récente ; leur nom vernaculaire :

- Sa-dag signifie couscous européen
- Kwet-dag " haricot européen

B) Racines féculentes -

Sept types de racines féculentes : igname sauvage aérienne
igname
makabo
manioc
patate douce
pomme de terre
taro

Toutes ces racines ou tubercules se présentent sous la forme traditionnelle, c'est-à-dire brutes, telles qu'elles ont été déracinées de la terre. L'igname et la patate douce sont parfois vendues cuites, prêtes à être consommées par l'acheteur

sur le marché même.

Noms vernaculaires et scientifiques -

Igname sauvage	Nté	Dioscorea bulbifera	Dioscoraceae
Igname	Lié	Dioscorea sp.	"
Makabo	Kouka	Xanthosoma sp.	Aroïdeae
Manioc	Kassiga	Man ihot sp.	Euphorbiaceae
Patate douce	Djo	Ipoméa batatas	Convolvulaceae
Pomme de terre	Djo-dag	Solanum tuberosum	Solanaceae
Taro	Nté	Colocasia antiquorum	Aroïdeae

Répartition par marché :

	BALEVENG	FONGO- TONGO	BAMEND- JINDA	BAND- JOUR	FOUMBAN	FONDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUS- SAM
Igname sauvage	o	o	o	o	o	o	o	+	o
Igname	+	+	+	+	o	+	+++	+++	+++
Makabo	+	+	+	o	+	+	+	+	++
Manioc	+	+	+	+	+	o	+	++	+++
Patate douce	o	o	+	++	+	+	+	o	+
P. de terre	+	o	o	+	o	o	o	o	+
Taro	o	o	+	o	o	o	+++	o	+

Toutes ces racines, sauf l'igname sauvage, la pomme de terre et le taro, figurent en bonne place sur tous les marchés.

Igname, makabo, manioc, patate douce peuvent être considérés comme des aliments de base.

La pomme de terre, Djo-dag en Bamiléké qui littéralement signifie : "la patate européenne" est un aliment d'importation récente, ce qui explique sa diffusion relativement faible.

c) Produits sucriers -

Sont uniquement représentés par la canne à sucre. Le produit se vend sous la forme de longues tiges à structure de bambou, débarrassées de leurs feuilles et de leurs inflorescences. Elles mesurent de 1 à 2 mètres de longueur et se débitent à la longueur.

Nom vernaculaire et scientifique -

Canne à sucre : Nkoun Kou Saccharum officinarum Gramineae

Répartition -

	BALEVENG	FOUGO- TOUGO	BAMEND- JINDA	BAND- JOUR	FOUMBAN	FOUDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUS- SAM
	+	+	++	+	o	+	+	+	++

D) Gousses de légumineuses, noix, graines, amandes -

Très appréciées des africains, toutes les espèces de ces aliments cultivables en Afrique se retrouvent sur les marchés.

Arachide : Aliment devenu typiquement traditionnel en Afrique, l'arachide se trouve en quantités importantes sur tous les marchés; elle peut se présenter sous plusieurs formes:

- arachide fraîche entière : très répandue
- arachide sèche entière : très répandue
- arachide décortiquée fraîche : assez répandue
- arachide décortiquée grillée : peu répandue

Graine de calabasse : exceptionnellement rencontrée

Graine de courge : très répandue.

La semence de courge occupe une place prépondérante sur tous les marchés; la facilité de la culture de la courge qui pousse comme une mauvaise herbe autour des cases, de goût agréable, très riche en lipides, elle sert essentiellement à préparer des sauces épaisses parfumées que l'on ajoute ensuite à la soupe, au Kpem ou à la viande. On la rencontre soit entière et sèche,

soit décortiquée

et sèche.

Haricots : Représentés d'une manière impressionnante, tous les genres de haricots en grains se rencontrent à peu près indistinctement sur les marchés; malheureusement, on rencontre là une grave difficulté d'étude : en effet, toutes ces espèces sont appelées indifféremment : Kwet ou Kwet-dag par les gens du pays. Le haricot qu'il soit rouge, noir, violet, rose ou chiné, petit ou gros, large ou étroit, se désigne par un seul nom.

Une enquête locale plus approfondie permettra de récolter sur place les feuilles et les fleurs de chaque espèce aux fins de détermination botanique.

En première approximation et sans crainte de nous tromper lourdement, les espèces entrevues nous permettent d'affirmer la présence de deux genres bien distincts,

- le genre phaséolus
- le genre vigna

Aucune espèce de ce que l'on appelle "petits pois, pois, fèves ou lentilles" n'a été rencontrée.

Dans la suite de cette étude, nous nommerons donc provisoirement les divers types de haricots sous le vocable de genre : Phaséolus.

Noix de coco : Très rare en pays Bamiléké qui ne possède que très peu de cocotiers, nous n'en avons rencontré qu'un exemplaire.

Noix de kola : Très répandue, la noix de Kola décortiquée figure de façon importante sur tous les marchés; la noix brute, c'est-à-dire contenue dans sa gousse d'origine est exceptionnelle. Cet ancien produit "qui donne des forces" a gardé toute sa valeur et continue à être apprécié comme il l'a toujours été.

Noix de palme : Relativement répandue, mais beaucoup moins qu'an pays de forêt où l' "Elaeis" règne en maître.

Pois woandzou : ou pois Bambarra : tout-à-fait exceptionnel. Un seul marché en comprenait quelques exemplaires.

Noms vernaculaires et scientifiques :

Arachide	Biya	Arachis Hypogea	Légumineosae
Calebasse	Dju -tietchi	Lagenaria vulgaris	Cucurbitaceae
Courge	Dju-po	Cucurbita moschata	Cucurbitaceae
Haricots	Kwet	Phaseolus sp.	Légumineosae
Haricot niébé	Kwet	Vigna unguiculata	Légumineosae papilionaceae
Noix de coco	Coconut	Cocos nucifera	Palmae
Noix de kola brute	Pi	Kola nitida	Sterculiaceae
Noix de kola décortiquée	Té-pi	Kola nitida	"
Noix de palme	Nzepa	Elaeis guinéensis	Palmae
Pois woandzou	Djou	Voandzeia Subterranea	Léguminosae papilionaceae

Répartition :

	BALEWENG	FON3O-TONGO	BAMEND-JENDA	BAND-JOUM	FOUMBAN	FONDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUS-SAM
Arachide	+	++	++	++	++	+++	+	+++	+++
Calebasse	o	o	+	o	o	o	o	o	+
Courge	+	o	+	++	+	+	+	++	++
Haricot frais niébé	o	o	++	++	o	+	o	o	o
Haricot sec niébé	++	+	++	++++	++	++++	++++	+++	++++
H.rouge viol.	o	++	++	++	+	o	o	++++	+++
Haricot noir	o	++	+	+	+	o	o	+	+
H.chiné mauve et blanc	+	+	o	o	o	o	+	o	+
H.noir petit	o	o	+	o	o	o	o	o	+
Haricot blanc	o	o	+	o	o	o	o	o	+
Noix de coco	o	+	o	o	o	o	o	o	o
Noix de kola décortiquée	++	++	+	++	++	+	+	+	++
Noix de kola brute	o	+	o	o	o	o	o	o	o
Noix de palme	o	+	+	o	o	+	+	o	+++
Pois woandzou	o	o	o	+	o	o	o	o	o

E) Végétaux frais, légumes -

1^o) Feuilles : les végétaux frais à l'état de feuilles sont relativement peu importants en nombre; on rencontre :

- le chou vert brocoli : d'importation européenne récente, le chou brocoli a pris une extension assez importante dans la région de DSCHANG, car les conditions écologiques lui sont favorables.
- la feuille de haricot : Peu représentée.
- le Djem : Appelé Zom Avoé en pays Ewondo, il se rencontre sur tous les marchés; il n'a pas encore été déterminé botaniquement.

2^o) Cucurbitacées :

- melon : exceptionnel
- courge : aliment vert traditionnel, c'est la matière première de la semence dont nous avons précédemment souligné l'importance; elle est consommée ensuite très fréquemment dans la soupe.

3^o) Oignons, bulbes non féculents, échalotte : d'origine européenne, l'échalotte s'est bien répandue dans le pays et on la trouve à peu près partout.

4^o) Végétaux divers :

- Gombo : Le fruit du Gombo est assez répandu. On le trouve sur presque tous les marchés, souvent coupé en petites rondelles étoilées.
- Piment : rouge et vert. Variété de Capsicum annum petite, fruit allongé ovoïde de 1 cm. de long et 5 m/m de diamètre environ. Très répandu.
- Piment dit pili-pili : exceptionnel
- poireaux : d'origine européenne, nous n'avons rencontré le poireau que sur un marché
- Bush-butter : Ce fruit assez répandu en région Ewondo ne se rencontre ici qu'exceptionnellement
- Tomate : Très peu de tomate indigène, malgré le climat qui lui semblerait très favorable.

Noms vernaculaires et scientifiques :

chou vert	Djen-dag	Brassica oleracea	Cruciferae
haricot	Hou-Kwet	Phaseolus sp	Léguminosae
melon	po	cucumis melo	Cucurbitaceae
courge	po	cucurbita sp	"
échalotte		allium ascalonicum	Alliaceae
Gombo	Kana-Kana	Hibiscus esculentus	Malvaceae
Piment	Sog	Capsicum annum	Solanaceae
Poireaux	"	allium porrum	Alliaceae
Bush-butter	Tehié	Pachylobus oculis	Burseraceae
Tomate	Cécié	Lycopersicum esculentum	Solanaceae

Répartition:

	BALEVENG	FONGO- TONGO	BAMEND- JINDA	BAND- JOUR	FOUMBAN	FONDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUS- SAM
Chou vert	+	+	+	o	o	o	o	o	o
Haricot	o	o	+	+	o	o	o	o	o
Djem	o	+++	+	+	+	+	+	+	+
Melon	o	o	o	o	o	+	o	o	o
Courge	+	+	+	++	+	o	+	+	++
Echalotte	o	o	+	+	o	+	+	+	+
Gombo	+	+	o	+	o	o	o	+	+
Piment rouge	+	+	++	++	+	o	+	+	+
Piment vert	+	+	+	+	+	o	+	+	+
Pili-pili	o	o	+	o	o	o	o	o	+
Poireau	o	o	+	o	o	o	o	o	o
Bush-butter	o	o	+	+	o	o	o	+	+
Tomate	o	o	+	o	o	o	o	o	+
Cécié	o	+	o	o	o	o	+	+	++

F) Fruits :

Quelques fruits frais mais peu variés figurent sur tous les marchés mais en quantités relativement peu élevées. Ce fait d'ailleurs est assez significatif; les fruits frais sont vendus en ville en quantités relativement importantes à l'usage des européens; en général, l'africain ne consomme que peu de fruits frais (croyance populaire : les fruits transmettent des vers aux enfants). La consommation principale des fruits a lieu en brousse : alimentation dite de cueillette, qui échappe d'ailleurs quantitativement aux enquêtes pondérales.

-avocat : fruit d'importation récente, l'avocat a pris une belle extension en forêt; en pays bamiléké, il est de taille plus réduite, mais figure cependant sur tous les marchés.

-ananas : assez peu courant malgré son abondance relative dans le pays.

-banane : la banane douce et la banane plantain sont de loin les fruits les plus abondants sur tous les marchés. Ici encore comme en forêt, nous pouvons les signaler comme étant des aliments de base, quotidiennement consommés.

-Buh : fruit violacé ovoïde ressemblant à un petit pruneau, le Buh est le fruit d'un grand arbre assez commun dans la région. On le trouve sur presque tous les marchés. La détermination botanique de cette espèce que nous n'avons pas encore rencontrée, sera faite ultérieurement.

-Citron : Le petit citron indigène très répandu dans la région forestière, se rencontre assez communément.

-Orange : Même fréquence que le citron.

Noms vernaculaires et scientifiques :

Avocat	Tchié dag	Persea americana	Lauraceae
Ananas	La	Ananas comosus	Bromeliaceae
Banane douce	Lat - pa	Musa sapientum	Scitamineae
Banane plantain	Lat	Musa paradisiaca	"
Citron	Citron	Citrus aurantifolia	Rutaceae
Orange	Orange	Citrus sinensis	"

Répartition :

	BALEVENG	FONGO- TONGO	BAMEND- JINDA	BAND- JOUR	FO UMBAN	FONDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	RABOUS- SAM
Avocat	+	+	+	+	o	+	+	+	++
Ananas	o	o	o	+	o	o	+	+	+
Banane douce	+	++	+	+	+	+	+	+	+
Banane plan.	++	++	++	++	+	+	+	++	+++
Buh	+	o	+	+	o	o	+	o	o
Citron	o	+	+	+	+	o	+	o	+
Orange	o	+	o	+	o	+	+	o	+

G) Matières grasses : Sont représentées presque exclusivement en pays Bamiléké par :

- l'huile de palme, qui n'est d'ailleurs pas fournie par la région mais est un produit d'importation de la région de YAOUNDE. Elle est vendue généralement en cales basses, quelquefois dans de curieux récipients sphériques, confectionnés comme les anciennes mongolfières à l'aide de feuilles de palmier cousues entre elles.
- la graisse de palmiste : très rare, n'a été rencontrée qu'une fois.

Noms vernaculaires et scientifiques :

Huile de palme	Nvat	Elaeis guinéensis	Palmae
Graisse de palmiste	Naa	Elaeis guinéensis	Palmae

Répartition :

	BALEVENG	FONGO- TONGO	BAMEND- JINDA	BAND- JOUR	FO UMBAN	FONDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUS- SAM
Huile de palme	++	++	++	+++	++	o	++	+++	+++
Graisse de palmiste	o	+	o	o	o	o	o	o	o

I) Viande et dérivés :

Abondance de viande sur tous les marchés.

- viande sur pied : animaux domestiques et de basse-cour
- viande en quartiers : surtout boeuf et porc.

Noms vernaculaires :

Chèvres : Mvi
 Moutons : Djin-jié
 Porcs : Guiné
 Viande de boeuf : Ben-néné
 Volailles : Gop

Répartition :

	BALEVENG	FONGO- TONGO	BAMEND- JINDA	BAND- JOURM	FOUMBAN	FONDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUS- SAM
Chèvres	+	+	++	+++	+	+	++	++	++
Moutons	+	+	++	++	++	0	+	+++	++
Porcs	++	+	++	++	++	0	+	+++	+
Viande de boeuf	0	0	++	++	++	+	+	++	+++
Volailles	+++	++	+++	++	++	0	++	++	++

- I) Oeufs : Sur presque tous les marchés, oeufs de poules et de canes, généralement de petite taille, mais pas très abondants, vu le nombre de volailles qui sont exposées sur les marchés.

Nom vernaculaire : Beb-sop

Répartition :

	BALEVENG	FONGO- TONGO	BAMEND- JINDA	BAND- JOURM	FOUMBAN	FONDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUS- SAM
	+	+	+	+	+	+	0	+	+

- J) Insectes : Aucun échantillon n'a pu être trouvé sur les marchés.

- K) Poissons et dérivés : Quelques spécimens de crevettes de rivière, crevettes de mer et poissons séchés ont été trouvés.
 Parmi les poissons séchés et fumés sigrelons

- Gadus sp., encore appelé Stock-fish, poisson d'importation européenne qui constitue actuellement l'un des aliments de base des populations urbaines. Peu fréquent.
- Siluridés : Ce sont les silures Synodontis et Auchenoglenis
- Ethmalosa dorsalis : assez fréquent.

Notons une plus grande abondance des poissons de rivière au détriment des poissons de mer.

Nom vernaculaire commun : Benfu

désigne tous les produits de la mer ou des rivières rencontrés.

Fréquence :

	BALEVENG	FONGO- TONGO	BAMEND- JINDA	BAND- JOUR	FOUMBAN	FONDJO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUSSAM
Crevettes de mer	o	o	++	o	+	o	o	o	+
Crevettes de rivière	o	o	++	o	+	o	o	o	+
Poissons séchés	o	o	++	++	+	+	+	++	++

L) Laits et fromages : Totalelement inexistant

M) Condiments et épices : Sous ce nom générique, nous entendons tous les produits d'origine végétale qui, par leur parfum spécial ou leur saveur prononcée, sont destinés à relever le goût de la cuisine indigène.

Mis à part le piment que nous avons classé dans les végétaux frais, il s'agit presque toujours de produits desséchés présentés en petits tas ou en brochettes, ou encore en chapelets.

Ils comprennent des graines, des fruits, des écorces, des bois aromatiques, des racines, des gousses.

Ce qui frappe à première vue lorsque nous pénétrons sur un marché, même d'importance réduite, c'est le "coin" des épices, comme il existe d'ailleurs un "coin" de l'arachide, de l'huile de palme ou des volailles:

Une très grande variété de ces condiments est proposée à l'acheteur; nous en avons trouvé douze espèces différentes, qui n'ont pu être déterminées botaniquement, car leur forme de présentation n'est pas assez complète pour permettre cette détermination qui sera faite ultérieurement.

Mendjean : Sorte de graine ovoïde ayant la forme d'un haricot, teinte beige café au lait, hile polaire ovale. La graine contient une amande composée jaune brunâtre, exhalant une forte odeur d'eucalyptil.

Assez répandu sur tous les marchés.

Lelo : Fragments d'un bois dur à aubier jaune, coeur rosé, écorce noirâtre. Le bois possède une forte odeur alliagée caractéristique.

Peu répandu.

Sop : Petits fruits ronds, rouge orangé en grappe à l'état frais, brun rougeâtre à l'état sec. Diamètre 5 m/m, déhiscence valvaire, graine discoïde ayant une forme de médiocre convergent, noire. Odeur eucalyptalée agréable. Très répandu.

Cécié : C'est la tomate indigène, *Lycopersicum esculentum* variété cér.siforme. Petite sphère brunâtre, racornie, de 2 cm. de diamètre, présentée en chapelets sur un fragment de liane souple. Peu répandue.

Netchuan : Petite gousse noirâtre, allongée, légèrement incurvée, contenant de petits grains ovoïdes jaune brun clair à hile polaire. Les gousses dégagent une forte odeur rappelant celle de l'essence de niacou.

Assez répandu.

Tchi : Petits fruits ovoïdes, en forme de poire allongée, verts, contenant des graines brunes ou vertes ayant la forme de grains de café, mais possédant une hile polaire.

Ils sont groupés par petites grappes autour d'un axe central sphérique.

Assez répandu.

Ké : Petit fruit séché, présenté en brochettes, ovoïde allongé, teinte brun rougeâtre, contenant des petits grains en forme de grains de café, à hile polaire.

Assez répandu.

Nidzoufo : Gros fragments d'une racine tortueuse jaunâtre, de 4 cm. de diamètre environ; aubier tendre, coeur formé de canaux longitudinaux juxtaposés en étoile à branches multiples. Odeur rappelant celle de l'aza foetida. Peu répandu.

Tchwenga : Gros fragments d'une racine tortueuse grisâtre de 5 cm. de diamètre environ, écorce épaisse de 1 cm. environ, profondément crevassée longitudinalement.

Assez répandu.

Galié : Fragments allongés, de racines tortueuses, homogènes, blanc crème, relativement lisses, diamètre 5 m/m environ, odeur vanillée chaude. Brisées elles laissent voir une moelle ligneuse, filamenteuse et un aubier légèrement gélatineux. Assez répandu.

Lep : Graines sphériques de 17 à 20 m/m de diamètre, entourées d'une mince coque brun foncé, amande jaune à quatre côtes marquées et hile polaire rond.

Téchetoum : Probablement *psophocarpus gonolobus* (?) grande gousse brun chocolat de 30 cm. de longueur, arquée, munie de 4 ailes plates dont deux latérales contenant les graines.

La pulpe visqueuse contenue dans la gousse possède une saveur sucrée et une odeur de casse.

Répartition :

	BALEVENG	FOUNDO- TOUNDO	BAMBEND- JINDA	BAND- JOUR	FOUMBAN	FOUNDO MEKOUET	BANA	BANGOU	BAFOUS- SAM
Mend'jean	+	+	+	+	o	o	o	+	+
Lelo	+	o	o	o	+	o	o	+	+
Sop	+	+	+	+	+	+	+	o	+
Cécié	o	o	+	+	o	o	o	o	+
Neatchuan	o	o	+	+	+	o	o	+	+
Tchi	+	+	o	o	+	o	+	o	o
Ké	o	+	+	+	+	+	o	o	+
Nd'zoufo	o	o	o	o	o	o	+	+	+
Tchwenga	+	o	o	+	+	+	o	o	+
Galié	+	o	+	o	o	+	o	+	o
Lep	+	o	+	o	o	o	o	+	+
Tchetchoum	o	o	+	+	o	+	o	+	o

N) Aliments divers :

Les aliments divers autres que ceux rencontrés jusqu'à maintenant ont été classés en trois catégories :

- sels alimentaires
- aliments composés
- boissons

Il pourrait peut-être paraître curieux de ranger les sels parmi les aliments; en effet, ces derniers n'ayant aucune valeur énergétique n'interviennent pas dans la couverture des besoins calorifiques. Leur rôle est cependant essentiel; c'est un rôle oligo-dynamique par l'apport des minéraux indispensables à l'équilibre biocatalytique de l'organisme.

1^o) Sels alimentaires : Le seul sel alimentaire des marchés Bamiléké est le sel marin raffiné. Nous avons pu trouver un seul exemplaire de sel de cendres obtenu par calcination de végétaux, lessivage des cendres et recristallisation grossière, mais cette vieille préparation traditionnelle a été abandonnée depuis que les relations se sont améliorées entre les régions maritimes et les régions de l'intérieur. Le sel marin figure sur tous les marchés sans exception, parfois présenté en tas, parfois emballé dans une feuille de bananier, parfois affectant la forme d'un petit tronc de cône emballé dans des feuilles.

2^o) Aliments composés : Ce sont les aliments issus de produits végétaux, dans les différents états de leurs composants.

- bâton de manioc : de même composition que le bâton de manioc Ewondo, à savoir : farine de manioc fermentée puis cuite, le bâton de manioc Bamiléké a une forme différente; il est enroulé dans une feuille de bananier.

Beignets : Toutes sortes de beignets qui ne diffèrent que par leur composition.

- beignet de maïs et makabo
- beignet d'arachide
- beignet de haricot et farine de blé
- beignet de maïs et huile de palme

Boule de farine de manioc : Présentation analogue au Fou-fou ewondo.

Gâteau de haricot : Pâte nauséabonde grisâtre, fabriquée à partir de farine de haricot et présentée dans une feuille de bananier.

3°) Boissons :

Elles sont peu variées: trois sortes principales :

- vin de raphia : préparé à partir du palmier raphia
- vin de palme
- bière de maïs.

Noms vernaculaires :

Sel :	Ngwa
Bâton de manioc :	Miodo
Beignets :	Makala
boule de farine de manioc :	Kem-Kem
gâteau de haricot :	Ken-Kné
vin de raphia :	Ndou-Kié
vin de palme :	"
bière de maïs :	Ndou-gofa

Fréquence :

	BALEVENG	FONGO-	BAMEND-	BAND-	BOUMBAN	FONDJO	BANA	BANGOU	BAFOUS-
				COM		MEKOUET			SAM
Sel	+	+	++	++	+	+	+	+	-
Bâton manioc	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Beignets maïs & makabo	o	o	+	o	o	o	o	o	+
Beignets d'arachide	o	o	+	o	+	o	o	o	+
Beignets haric, f, blé	o	o	o	o	o	o	o	+	o
Beignets maïs									
H. de palme	+	o	+	o	o	o	o	o	+
B.F. de manioc	o	o	+	+	o	+	o	+	++
Gâteau haric	++	++	++	+	o	o	+	+	o
Vin de raphia	++	++	++	++	o	+	o	+	o
Vin de palme	o	o	o	o	o	+	+	+	+
Bière de maïs	o	o	+	o	o	o	o	o	o
Vin rouge	o			o	o	o	o	o	+

Il faut remarquer la quasi-universalité du bâton de manioc qui peut être considéré comme un aliment de base.

Le vin de raphia est extrêmement répandu, tandis que le vin de palme est relativement rare et, chose curieuse, le vin rouge totalement absent des marchés. L'éloignement des centres en est peut-être la cause ?

Conclusions -

Que peut-on conclure de cette rapide étude sur l'alimentation de marché en pays Bamiléké ?

Les diverses catégories d'aliments trouvées au cours de notre tournée nous permettent d'affirmer que, loin de tendre au monophagisme propre aux régions déshéritées de l'Afrique, le Bamiléké possède une alimentation relativement variée.

- Féculents nombreux, propres à assurer un apport glucidique qui paraît au premier abord suffisant,
- Lipides peu variés mais en quantité suffisante,
- Protides assurés par la consommation d'aliments animaux variés et d'aliments végétaux riches,
- Vitamines apportées par une consommation polyvalente de légumes frais et fruits frais,
- Equilibre minéral assuré par la présence du sel marin.

Qualitativement, on peut dire que nous avons affaire à un type alimentaire complet. Seule restriction à ce tableau, l'absence quasi-totale des produits laitiers : lait, ~~beurre~~ et ~~fromages~~, qui sont de règle chez leurs voisins du Nord.

L'explication de cette carence est l'absence, qui n'est pas totale d'ailleurs, de troupeaux pour suffire à une population particulièrement dense par rapport au nombre total de têtes de bétail existantes.

Soulignons encore que cette étude n'a pas été entreprise quantitativement. Elle est simplement destinée à préparer des enquêtes approfondies qui seront effectuées ultérieurement.

La liste des aliments qui peuvent rentrer dans la catégorie des aliments de base sera donc la suivante :

- maïs
- igname
- makabo
- manioc
- canne à sucre
- arachide
- senence de courge
- haricot niébé
- banane douce
- banane plantain
- huile de palme
- chèvres
- moutons
- porcs
- volailles
- sel
- bâton de manioc
- vin de raphia

Cette liste, tout en étant limitative, marque un réel progrès sur les autres populations du Cameroun qui tendent, en particulier dans les régions du Nord, vers une alimentation dont le mil et le haricot niébé sont les représentants obligatoires à l'exclusion de toute autre production, pour la consommation quotidienne.

Race de cultivateurs, habitant dans un pays riche, le Bamiléké devrait pouvoir se suffire, et pourtant il existe des cas de carence, frustes il est vrai mais réels, de l'avis des médecins qui connaissent bien ces régions. Le problème est peut-être d'ordre traditionnel ou social, mais nous doutons qu'il soit d'ordre économique. Faut-il également souligner le caractère "avare" du peuple Bamiléké, âpre au gain et thésauriseur, dans la mauvaise utilisation des produits du sol ?

Le Problème ne pourra être résolu que lorsque nous aurons pu chiffrer la valeur de l'alimentation individuelle de l'indigène, et comme partout en Afrique, c'est un rôle d'éducation et d'exemple qui doit pouvoir modifier des erreurs parfois graves qui empêchent le plein épanouissement d'une race saine par définition.

TABLEAU RECAPITULATIF DE LA FREQUENCE
DES ALIMENTS BAMILEKES

Nom français	Nom vernaculaire	Nom scientifique	M A R C H E S											
			Bale-vang	Fongo-Tongo	Bamendjinda	Bandjoun	Foumban	Fondjo-Mekohet	Bana	Ban-gou	Barous-sam			
<u>I. Céréales</u>														
Maïs frais en épis	Ko Gofa	Zea mays	++	++	+	+	+	+	+	++	++	+++		
Maïs en grains	Gofa	Zea mays	+	+	+	+++	+	+	++	+	++			
Riz	Sa dag	-	+	0	0	0	0	0	+	0	+			
Riz	Kwet-dag	Oryza sativa	0	0	+	+	0	+	+	0	++			
<u>II. Racines à amidon</u>														
-	Nté	Dioscorea bulbifera	0	0	0	0	0	0	0	+	0			
Igname	Lié	Dioscorea sp.	+	+	+	+	0	+	++++	+++	+++			
Makabo	Kouka	Xanthosoma sp.	+	+	+	0	+	+	+	+	++			
Manioc	Kassiga	Manihot sp.	+	+	+	+	+	0	+	++	+++			
Patate douce	Djo	Ipomoea batatas	0	0	+	++	+	+	+	0	+			
Pomme de terre	Djo-dag	Solanum tuberosum	+	0	0	+	0	0	0	0	+			
Koro	Nté	Colocasia sp.	0	0	+	0	0	0	+++	0	+			
<u>III. Produits sucriers</u>														
Canne à sucre	Nkoum Kou	Saccharum officinale	+	+	++	+	0	+	+	+	++			
<u>IV. Pousses, noix</u>														
<u>Graines</u>														
Arachide	Biya	Arachis hypogea	+	++	++	++	++	+++	+	+++	+++			

Nom français	Nom vernaculaire	Nom scientifique	MARCHÉS									
			Balc- veng	Fongo- Tongo	Beu- jinda	Band- joun	Foum- ban	Fondjo Mekouet	Bana	Ban- gou	Barous- sam	
Calabasse	Dju-Tietchi	Legenaria vulgaris	o	o	+	o	o	o	o	o	o	+
courge	Dju-po	cucurbita sp.	+	o	+	++	+	+	+	+	++	++
haricot rouge violet	Kwet-dag	Phascolus sp.	o	++	++	++	+	o	o	o	++++	o
haricot noir	" "	"	o	++	+	+	+	o	o	o	+	++++
haricot chiné	" "	"	+	+	o	o	o	o	o	o	o	+++
Haricot niébé frais	" "	Vigna unguiculata	o	o	++	++	o	+	o	o	++	+
Haricot niébé sec	" "	"	++	+	++	++++	++	++++	++++	++++	+++	++++
Haricot noir petit	" "	Phascolus sp.	o	o	+	o	o	o	o	o	o	+
Haricot blanc	" "	"	o	o	+	o	o	o	o	o	o	+
Noix de coco	coconut	cocus nucifera	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o
Noix de kola décortiquée	Té-pi	Kola nitida	++	++	+	++	++	+	+	+	+	++
Noix de kola brute	pi	"	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o
Noix de palme	Nzapa	Elacis guinéensis	o	+	+	o	o	+	+	o	o	+++
Pois vandzou	Djou	voandzeia subterra- nea	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o
<u>V. Végétaux frais, légu- mes Feuilles</u>												
Choux verts	Djen-dag	Brassica oleracea	+	+	+	o	o	o	o	o	o	o
Haricot	Hou-Kwet	Phaséolus sp.	o	o	+	+	o	o	o	o	o	o
-	Djem	?	o	+++	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Cucurbitacées</u>												
Melon	Po	Cucumis melo	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o
Courge	"	Cucurbita sp.	+	+	+	++	+	o	+	+	+	+
<u>Racines, bulbes non féculents</u>												
Echalotte	-	Allium escalonicum	o	o	+	o	o	o	o	o	o	o

Nom français	NOM vernaculaire	Nom scientifique	M A R C H E S								
			Bale-veng	Fongo-Tongo	Baménd-jinda	Band-joum	Foum-ban	Fondjo-Mekouet	Bana	Ban-gou	Bafous-sam
<u>Végétaux divers</u>											
Gombo (fruit)	Kana Kana	Hibiscus esculentus	+	+	0	+	0	0	0	+	+
Piment rouge	Sog	Capsicum annuum	+	+	++	++	+	0	+	+	+
Piment vert	"	"	+	+	+	+	+	0	+	+	+
Pili-pili	"	"	0	0	+	0	0	0	0	0	+
Poireau	-	Allium porrum	0	0	+	0	0	0	0	0	0
Bush-butter	Tchié	Pachylobus edulis	0	0	+	+	0	0	0	+	+
Tomate	Cécié	Lycopersicum esculentum	0	0	+	0	0	0	0	0	+
-	Cécié	?	0	+	0	0	0	0	+	+	++
<u>Fruits</u>											
AVOCAT	Tchié dag	Persca americana	+	+	+	+	0	+	+	+	++
Ananas	La	Ananas comosus	0	0	0	+	0	0	+	+	+
Banane douce	Lat-pa	Musa sapientium	+	++	+	+	+	+	+	+	+
Banane plantain	Lat	Musa paradisiaca	++	++	++	++	+	+	+	++	+++
-	Buh	?	+	0	+	+	0	0	+	0	0
Citrons	Citron	Citrus aurantifolia	0	+	+	+	+	0	+	0	+
Oranges	Orange	Citrus sinensis	0	+	0	+	0	+	+	0	+
<u>Matières grasses</u>											
Huile de palme	Nvat	Elacis guinéensis	++	++	++	+++	++	0	++	+++	+++
Graisse de palme	Naa	"	0	+	0	0	0	0	0	0	0
<u>Viande et dérivés</u>											
Chèvres	Mvi	-	+	+	++	+++	+	+	++	++	++
Moutons	Djin-jié	-	+	+	++	++	++	0	+	+++	++
Porcs	Guiné	-	++	+	++	++	++	0	+	++	+
Viande de boeuf	Ben-néné	-	0	0	++	++	++	+	+	++	+++
Volailles	Gop	-	+++	++	+++	++	++	0	+++	++	++

Nom français	Nom vernaculaire	Nom scientifique	M A R C H E S									
			Balé : veng	Fongo : Tongo	Bamend : jinda	Band : jour	Foumè : ban	Fondjo : Mekouet	Bana	Bangou	Bafous : sam	
IX. <u>Oeufs</u>	Beb-sop	-	+	+	+	+	+	+	+	0	+	++
X. <u>Insectes</u>	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
II. <u>Poissons et dérivés</u>												
	Crevettes de mer Benfu	-	0	0	++	0	+	0	0	0	0	+
	Crevettes de rivière "	-	0	0	++	0	+	0	0	0	0	+
	Poisson séché "	-	0	0	++	++	+	+	+	+	++	++
III. <u>Laits et fromages</u>	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
III. <u>Condiments et épices</u>												
	- Mendjean		+	+	+	+	0	0	0	0	+	+
	- Lelo		+	0	0	0	+	0	0	0	+	+
	- Sop		+	+	+	+	+	+	+	+	0	+
	- Cécié		0	0	+	+	0	0	0	0	0	+
	- Neztchuan		0	0	+	+	+	0	0	0	+	+
	- Tchi		+	+	0	0	+	0	+	+	0	0
	- Ké		0	+	+	+	+	+	+	0	0	+
	- Nd'zoufo		0	0	0	0	0	0	0	+	+	+
	- Tchwenga		+	0	0	+	+	+	0	0	0	+
	- Galié		+	0	+	0	0	+	0	0	+	0
	- Lep		+	0	+	0	0	0	0	0	+	+
	- Tchetchoum		0	0	+	+	0	+	0	0	+	0
IV. <u>Divers</u>												
	- Sel	Ngwa	+	+	++	++	+	+	+	+	+	++
	- <u>Aliments composés</u>											
	Bâton de manioc Mindo	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Beignets maïs et makabo	Makab	0	0	+	0	0	0	0	0	0	+
	Beignets arachide "	"	0	0	+	0	+	0	0	0	0	+

TABLE DE VALEURS ALIMENTAIRES

Aliment	Humi- dité	Cen- dres	Glu- cides	Cellu- lose	Lipi- des	Proti- des	Cal- cium	Calories
Maïs frais	41,26	0,54	46,30	0,78	2,84	6,60	0,032	237,0
Riz	13,00	0,70	78,90	0,40	0,70	6,70	0,014	348,7
Dioscorea bulbifera	77,80	0,70	18,00	0,67	0,26	1,37	0,026	79,8
Igname	63,80	0,76	27,96	3,60	0,10	3,21	0,052	125,5
Makabo	62,18	1,20	30,40	2,14	0,38	4,81	0,048	144,2
Manioc	60,10	1,02	34,80	1,20	0,30	0,90	0,025	145,5
Patate dce	61,88	0,92	35,52	0,32	0,22	3,37	0,036	157,5
P.de terre	78,00	1,00	18,90	0,40	0,10	2,00	0,007	84,5
Taro	72,50	1,20	24,20	0,90	0,20	1,90	0,019	106,2
Canne sucre	83,00	1,20	14,50	0,95	0	0,40	-	59,6
Arachide	7,76	2,30	16,45	2,80	40,18	26,60	0,068	534,2
Course (graine)	6,01	4,68	10,10	1,30	46,30	27,80	0,072	568,3
Haricots	11,00	3,10	61,60	4,40	2,10	22,20	0,137	354,1
Niébé	12,14	5,44	46,20	1,20	2,18	28,00	0,068	316,4
Noix de coco	41,30	2,60	10,70	3,48	36,70	4,10	0,120	389,5
Noix de palme	7,20	3,15	12,50	12,80	51,50	9,80	-	552,7
Voandzou	58,00	1,50	24,00	2,10	3,00	2,00	-	131,0
Chou brocoli	85,80	1,00	8,70	1,30	0,30	4,30	0,075	54,7
Melon	92,60	0,50	6,00	0,50	0,20	0,70	0,017	28,6
Course	89,20	1,22	5,50	0,69	0,92	1,31	0,036	35,5
Echalotte	81,00	0,80	17,00	0,80	0,20	1,30	0,025	75,0
Gombo	87,00	0,90	6,20	1,00	0,40	2,00	0,060	36,4
Piment rouge	89,50	0,70	8,00	1,50	0,30	1,50	0,015	40,7
Piment vert	92,80	0,50	5,30	1,40	0,20	1,20	0,015	27,8
Poireaux	87,80	0,80	9,40	1,20	0,20	1,80	0,060	46,6
Bush butter	57,32	0,96	2,60	11,80	23,46	4,80	0,035	240,7
Tomate	93,80	0,60	4,20	0,60	0,30	1,10	0,015	23,9
Avocat	70,00	1,00	5,00	1,30	15,00	2,00	0,020	163,0
Ananas	86,70	0,40	12,20	0,50	0,20	0,50	0,015	52,6
Banane douce	73,50	0,80	24,00	0,50	0,40	1,30	0,005	104,8
Banane plan- tain	68,20	0,90	29,20	0,40	0,50	1,20	0,011	126,1
Citron	88,70	0,50	9,50	0,90	0,50	0,80	0,040	45,7
Orange	87,10	0,50	11,30	0,80	0,20	0,90	0,033	50,6
H.de palme	0,20	0,004	0	0	99,00	0	0,005	891
Viande de chèvre & de mouton	72,00	-	0	0	11,00	17,00	0,010	167,0
Viande de porc maigre	50,00	-	0	0	35,00	14,00	0,008	371,0
Viande de boeuf maigre	66,00	-	0	0	8,00	22,00	0,010	160,0
Volailles	73,00	-	0	0	7,00	11,00	0,015	139,0
Oeufs de poule	75,00	-	0,60	0	11,00	13,00	0,054	153,4
Crevettes séchées	16,68	9,54	0	0	0,88	70,80	1,740	291,1
Poisson séché salé	35,00	12,00	0	0	4,00	47,00	0,180	204,0
Mendjean	11,90	2,30	9,70	8,82	21,12	14,87	-	288,3

Aliment	Humi- dité	Cen- dres	Gluci- des	Cellu- lose	Lipi- des	Proti- des	Cal- cium	Calories
Lelo	9,84	6,40	12,20	35,98	0,70	14,87	1,600	114,6
Sop	18,76	2,78	12,05	20,68	16,10	12,03	0,200	241,2
Cécié	13,75	1,80	23,30	3,10	0,95	8,75	-	136,7
Neatchuan	31,43	1,96	8,87	12,03	12,70	13,13	0,240	202,3
Tchi	52,70	1,20	7,30	27,62	1,94	1,38	0,184	52,2
Ké	26,46	3,20	12,20	15,94	5,92	4,87	0,216	121,5
Ndzoufo	75,40	1,06	12,45	1,32	0,40	11,38	0,172	98,9
Tchwenga	40,76	2,60	13,00	11,66	0,74	5,75	0,172	81,6
Galié	40,60	1,20	25,60	3,90	1,00	14,30	0,170	168,6
Lep	44,03	0,40	37,20	-	0,50	13,18	-	206
Tchetchoum	24,70	6,27	26,20	1,02	0,50	14,75	0,072	168,3
Bâton manioc	35,26	0,48	45,20	1,82	1,20	3,94	0,044	207,3
Beign. arachi- de	3,40	3,08	37,44	-	26,58	12,25	0,080	438
Beignets de maïs	43,24	0,36	32,80	0,28	26,82	3,50	0,056	386,6
Boule de farine manioc	13,24	0,36	70,00	0,80	0,24	1,67	0,048	289
Gâteau de haricot	68,16	0,52	9,86	-	13,62	7,00	0,084	190
Vin de palme	98,00	-	1,50	-	0,30	0,10	-	9,1
Bière de maïs	91,12	0,16	6,96	0,17	-	1,40	0,010	33,4

BIBLIOGRAPHIE :

- | | |
|---|-----------------|
| - Food composition Tables Minerals and Vitamins | F.A.O. 1954 |
| - Bulletin de la Société d'Etudes Camerounaises | I.F.A.N. |
| - Tropical Nutrition and dietetic | Nicholles |
| - The useful plant of West Tropical Africa | Dalziel |
| - Flora of West Tropical Africa | Hutchinson |
| - Tropical planting and gardening | H.F. Mac Millan |
| - Tables de composition des aliments | L. Randoin |