

P A R T I E III.-

NOTE SUR QUELQUES HABITUDES
ALIMENTAIRES DANS LA PLAINE DES MBOS

par

A. JOSEPH (1) et P. LEFRANCOIS (1)

1. Enquête nutritionnelle.

Ce travail est le résultat d'une enquête effectuée dans plusieurs agglomérations de la plaine des Mbo entre le 10 et le 22 juin 1974.

1.1. Méthode

L'enquête a porté sur 113 ménages de la plaine (tableau 1), soit une population de 621 personnes.

A chaque mère de famille, un questionnaire simple était posé. Il était destiné à connaître les aliments couramment consommés et les préférences alimentaires des personnes interrogées.

Tableau 1 : Enquête alimentaire sur les familles de la plaine.

Effectif Ville ou village	Habitants	Enquête portant sur	
		n/familles	n/personnes
SANTCHOU	900 - 2000	28	169
FOMBAP	300 - 900	17	69
NGWATTA	300 - 900	20	123
SEKOU	25	3	19
MAMI-FOUFOU	moins de	4	28
	300		
MOATONG	" 300	3	10
NGAMBO	" 300	12	84
BALE	" 300	15	55
EBANG-MAMA	" 300	11	64
TOTAL		113	621

(1) - Nutritionniste de l'ORSTOM

1.2. Habitudes alimentaires

Les aliments les plus consommés sont les tubercules (macabo, taro, manioc). A l'époque étudiée, les habitants ne consommaient pas d'igname, la récolte de ce tubercule se faisant seulement au mois de juillet.

Les modes de préparation des différents aliments sont nombreux et variés.

Le macabo est préparé de la manière suivante : il est épluché, lavé, cuit à l'eau dans une marmite avec parfois du poisson ou de la viande ; de l'huile, du sel et du piment sont ajoutés.

Le manioc et le taro peuvent être consommés en "couscous". Ils sont épluchés, lavés, rapés et mis à sécher. Réduits en farine, celle-ci est tamisée avant la cuisson à l'eau bouillante. La ménagère façonne des boules que l'on accompagne avec la sauce.

Une préparation à base de manioc est très appréciée : il s'agit du koki de manioc. La ménagère épluche le manioc et les patates douces, les coupe en petits morceaux et mélange le tout dans un mortier avec des feuilles de taro hachées menu ; on ajoute de l'huile, du sel et du piment. La pâte constituée est enveloppée dans des feuilles de bananier. Elle cuit à la marmite avec un peu d'eau pendant environ 2 h.

Le maïs est également un aliment de base très consommé dans la plaine.

En général, cuit à l'eau ou grillé, on peut aussi le consommer en "koki" ou en "koukourou".

"Koki" de maïs

Les épis sont égrainés et cuits à l'eau bouillante pendant environ 30 mn. Les graines sont ensuite écrasées à la meule dormante ou avec simplement une pierre. La pâte est mélangée intimement avec des feuilles de taro, auxquelles on ajoute de l'huile et du sel. Elle est cuite en boules enveloppées dans les

feuilles de bananier (comme pour le "koki" de manioc).

"Koukourou" de maïs

Les grains de maïs sont écrasés puis tamisés. La farine est cuite à l'eau bouillante. Dans la bouillie on ajoute un peu de lait et du sucre.

Le plantain est un aliment très répandu : on le mange soit cuit à l'eau ou frit, soit préparé en koki (comme pour le manioc ou le maïs).

Les légumineuses font l'objet de plusieurs plats traditionnels appréciés par les Bamiléké et les Mbo. Les modes de préparations des haricots varient selon la grosseur des grains.

Haricots gros grains. Cuits à l'eau bouillante, ils sont mis à égoutter dans un panier. Lors de la cuisson, dans une marmite contenant de l'huile de palme, on ajoute les haricots entiers, les oignons, du sel et du piment, parfois de la viande. Ce plat accompagne le macabo, le plantain.

Haricots petits grains. Dans la plaine des Mbo, la ménagère les cuit de 2 manières différentes :

. "Koki" de haricots :

Les haricots secs sont mis à tremper dans l'eau froide. On enlève la peau. Les grains sont écrasés au mortier et mélangés avec de l'huile, du sel, du piment avant de façonner des boules. Celles-ci sont enveloppées dans des feuilles de bananier. La cuisson avec un peu d'eau au fond de la marmite dure environ 2 h. Les enveloppes sont retirées avant la consommation. Ce plat accompagne, le manioc, le macabo (épluché et cuit) et le taro (non épluché, cuit et épluché au moment de la consommation).

Un autre mode de préparation typiquement Mbo est une variante du précédent. La cuisinière laisse tremper les haricots 3 h environ puis écrase les grains entiers avec la peau. Elle ajoute à la pâte un peu d'eau, parfois du poisson, de l'huile, du piment et du sel. Les boules sont enveloppées dans les feuilles de bananier et sont mises à cuire pendant 5 h environ. Ce "koki" peut accompagner tous les aliments de base.

Les habitants de la plaine consomment des légumes qui correspondent à différentes variétés de feuilles. Ces légumes sont cultivés à proximité des cases. Les noms locaux en Mbo et en bamiléké nous ont été fournis sur les lieux de l'enquête. Les résultats sont consignés sur le tableau 2.

Tableau 2 : Légumes consommés dans la plaine

Famille Botanique	Nom scientifique (1)		Nom vernaculaire	
	Genre	Espèce	Mbo	Bamiléké
Amaranthacées	Amaranthus	hybridus L	Gri	-
Astéracées	Vernonia	Colorata	Ndollé (Wild)	Mekang tick
Astéracées	Vernonia	amygdalina	Ndollé (Del)	-
Astéracées	Vernonia	sp.	Akancau	Mekang
Solanacées	Solanum	nigrum L.	Essisang	Nzap
Cucurbitacées	Cucurbita	pepo L.	Ndombo	Ntchiu

Nous avons retenu quelques préparations culinaires à base de feuilles.

"Gri"

On le prépare soit sous forme de légumes, soit en sauce pour accompagner le macabo ou le plantain.

- . en légume : les feuilles sont cuites pendant 1 h environ à l'eau bouillante ; égouttées et mélangées avec de l'huile, des oignons du sel et du piment, elles accompagnent le macabo, le plantain ou peuvent se consommer seules.

(1) Nous remercions Monsieur SATABIE, botaniste à l'herbier national de Yaoundé pour l'aide qu'il nous a apportée dans les déterminations botaniques.

- . en sauce : on fait frire dans de l'huile, la viande, les oignons, les arachides, on ajoute du sel et du piment et c'est seulement à la fin qu'on jette dans la marmite les feuilles coupées en très petits morceaux.

"Ndombo"

C'est un mets de choix préparé avec des jeunes pousses de melon. Le mode de cuisson est identique au "gri".

"Ndollé"

La ménagère découpe les feuilles, les pile et les lave au moins 3 fois afin de les débarasser de leur amertume. Dans l'huile chaude, elle ajoute les feuilles d'abord puis les arachides écrasées, l'oignon, la viande ou le poisson et assaisonne avec du sel et du piment. On laisse cuire jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse ; celle-ci accompagne le couscous (maïs, macabo) ou les aliments cuits à l'eau (tubercules ou plantain).

"Essisang"

Les feuilles sont cuites pendant 5 h environ à l'eau bouillante. Une fois égouttées, elles sont frites dans une casserole avec de l'huile de palme. Elles se mangent avec le macabo ou le plantain, mais ne se préparent jamais en sauce.

1.3. Résultats de l'enquête

En général chaque famille fait 3 repas par jour. En dehors des repas, les habitants de la plaine mangent des fruits (ananas, banane, canne à sucre).

Les fréquences de consommation de chaque aliment sont consignées sur le tableau ci-après :

Tableau 3 : Fréquence de consommation des aliments

Aliment	Tu-ber-cule :	maïs :	Plan-tain :	Riz :	Vian-de :	Pois-son :	Oeufs :	Hari-cots :	Feuil-les :	Huile de palme
Fréquence de consommation par semaine.	6-8	4-6	1-4	0-1	0-2	1-4	0-1	1-2	1-3	de 0,3 à 0,7 l par personne/semaine

On notera la place importante qu'occupent les aliments amylicés dans le régime. Les aliments protidiques d'origine animale sont moyennement consommés ; toutes les familles mangent du poisson (fumé ou frais) acheté au marché ou à la SIPEC (Société des Pêcherie du Cameroun dont le réseau de distribution est étendu en brousse). Les fréquences de consommation des haricots et des feuilles sont moyennes, ces aliments constituant un apport de protéines végétales non négligeables.

Les résultats de l'enquête ont été analysés en tenant compte de 3 paramètres jugés importants :

- le nombre de personnes de la famille
- l'origine des aliments (marché ou champ)
- la situation géographique du lieu d'enquête.

1.3.1. Influence de la taille de la famille

Nous n'avons pas noté de variation sensible de la consommation des aliments amylicés lorsque la taille du groupe alimentaire augmente.

Pour les aliments protidiques, la fréquence de consommation de viande diminue chez les familles de plus de 10 personnes.

Cependant, les familles nombreuses consomment plus de haricots et de feuilles ce qui accroît leur apport d'origine végétale.

1.3.2. Origine des aliments.

Les aliments de base proviennent pour la plus grande part des plantations de cultures vivrières (tableau 4).

L'origine des aliments varie avec l'importance de la famille. Les familles moyennes produisent presque tous les aliments nécessaires à leur alimentation contrairement aux familles de 8 personnes ou plus. Ceci s'expliquerait par le fait que la production vivrière familiale ne suffit plus à couvrir les besoins de la famille, lorsque celle-ci est nombreuse.

Tableau 4 : Pourcentage des aliments consommés venant du champ.

Aliments	Population : enquêtée	Familles de 8 : personnes ou : plus	Célibataires
Tubercules	: 76	: 55	: 34
Plantain	: 80	: 68	: 50
Mais	: 88	: 80	: 43
Feuilles	: 90	: 85	: 75
Haricots	: 57	: 40	: 0

De même, on remarque que les célibataires produisent peu d'aliments de base. Souvent les hommes sont manoeuvres dans les plantations, ils sont étrangers au village et ne font pas de cultures vivrières ce qui explique l'importance de leurs achats au marché.

Les aliments protidiques viennent le plus souvent du marché : viande (67%), poisson (96%), oeufs (58%).

1.3.3. Influence de la situation géographique

La consommation moyenne de viande est plus élevée à Santchou (plus de 2 fois par semaine) que dans les autres villages et en particulier à Balé (moins d'une fois par semaine).

Le poisson est consommé de manière analogue quelle que soit la répartition géographique. Ceci est imputé à ce que cette marchandise est largement disponible sur les marchés et peut être acheté à des marchands ambulants, en brousse. A Balé, on mange plus de haricots et de feuilles que dans les autres régions de la plaine.

Schématiquement en examinant les résultats du tableau 5 et en utilisant pour critère l'importance des achats à l'extérieur on peut distinguer 3 zones dans la plaine :

— une zone urbaine centrée sur Santchou où les habitants achètent environ 30% des aliments de base au marché. Ce dernier a lieu 2 fois par semaine. Les familles disposeraient d'un revenu supérieur à la moyenne de la population ce qui expliquerait le volume des achats.

- une zone suburbaine assez proche de Santchou avec les villages de Fombap, Ngwatta où les ménagères achètent 20% de leurs aliments de base au marché.

- une zone périphérique regroupant les villages de Balé, Ebang-Mama, Sékou. Elle est caractérisée par l'éloignement des villes, des marchés moins fréquents (tous les 8 ou 10 jours).

A Balé, 15 % des aliments de base proviennent du marché.

Ebang-Mama est l'exemple type du village où les habitants vivent pratiquement en autarcie (tableau 5). Ils produisent leurs aliments, chassent du gibier. Les achats alimentaires à l'extérieur sont représentés par le poisson et l'huile de palme.

Tableau 5 : Pourcentage des aliments consommés venant du marché.

Aliment Localité	Tuber- cules	Plan- tain	Maïs	Viande	Pois- son	Oeufs	Hari- cots	Feuil- les	Huile de palme
SANTCHOU	42	28	18	77	91	62	62	23	96
FOMBAP	16	20	7	86	100	56	45	11	87
NGWATTA	22	15	8	58	95	66	71	8	83
SEKOU	,15	0	0	75	100	0	0	0	100
BALE	14	17	15	0	100	0	30	0	60
EBANG-MAMA	0	0	0	0	100	0	0	0	91

1.3.4. Cas d'un aliment : l'huile de palme

Pour la majorité des familles, nous avons pu évaluer l'importance des achats d'huile de palme. Nous en avons déduit la consommation moyenne qui est de 0,5 litre par personne et par semaine.

La quantité d'huile utilisée pour la cuisine diminue lorsque le nombre de personnes dans la famille augmente (tableau 6).

Tableau 6 : Volume d'huile de palme utilisé en fonction de la taille de la famille.-

Nombre de personnes dans la famille	1	2-3	4-5	6-7	8-9	10 ou plus
Volume d'huile en l/personne/semaine.	1,6	0,6	0,5	0,3	0,4	0,3

En zone équatoriale ou subéquatoriale, l'huile de palme est un aliment particulièrement intéressant, parce qu'il est riche en carotène (provitamine A).

La teneur en carotène de l'huile varie avec le degré de maturité des fruits ; elle est de 300 à 1300 microgrammes d'équivalents béta carotène/g d'huile (FAO, 1968).

Connaissant l'apport journalier moyen en huile de palme et le besoin en vitamine A fixé à 4 500 microgrammes de béta carotène par adulte et par jour (FAO, 1967), nous ne déduisons que le besoin vitaminique A de la population étudiée est largement couvert.

L'apport en vitamine A assuré par l'huile de palme est de 3 à 15 fois supérieur au besoin.

2. Consommation du riz.

2.1. Généralités et fréquence de consommation.

Pour l'ensemble de la population, la consommation moyenne de riz est faible à l'époque considérée (1 fois toutes les 3 semaines).

Toutes les femmes interrogées connaissent le riz et en ont déjà mangé. Elles apprécient le riz parce que cette nourriture est bonne au goût et qu'elle leur "donne de la force". Cet aliment présente l'avantage d'être facile à préparer et est utile pour varier les menus.

Le riz est souvent considéré comme un plat de luxe que l'on sert pour les fêtes ou quand on reçoit des invités.

En général, les femmes préfèrent les aliments de base traditionnels (tubercules; plantain, maïs) du fait qu'elles les cultivent elles-mêmes et que ces aliments les rassaient mieux.

Le tableau ci-dessous montre que 76% des femmes interrogées n'ont pas préparé de riz dans la semaine écoulée.

En résumé les gens mangent peu de riz. Nous expliquerons cet état de fait plus loin.

Tableau 7 : Pourcentages des familles interrogées qui mangent du riz 0,1, ou 2 fois/semaine.

Fréquence de consommation du riz	0	1	2
Nombre de familles	86	19	8
Pourcentage	76	17	7

2.2 . Modes de préparation du riz.

En moyenne, on prépare 200 g de riz par personne et par repas. Nous avons relevé plusieurs recettes de riz au cours de l'enquête.

Toutes les ménagères connaissent au moins une préparation. Elles lavent le riz, le mettent à cuire avec un égal volume d'eau. Elles font frire dans une autre marmite contenant de l'huile de palme, des oignons, des arachides, et de la viande éventuellement. On mange le riz avec cette sauce.

Si la ménagère dispose de moins de temps elle peut faire cuire ensemble le riz, l'huile, la viande ou le pois^{son}, les tomates et ajouter du sel et du piment ; ou encore elle le fait revenir à la poelle avec de l'huile de palme.

D'autres femmes préparent le riz en couscous ou en "koukourou", comme elles ont l'habitude de le pratiquer pour les autres aliments (maïs, etc.).

Couscous de riz :

Le riz est pilé, tamisé. Réduit en farine, il est cuit à l'eau bouillante. La bouillie s'épaissit. Avant de consommer, le couscous est mis à bouillir. Il s'accompagne d'une sauce.

"Koukourou" du riz :

Deux façons de préparer le koukourou de riz, la première est identique à celle des Mbo. La seconde est le propre d'une famille Haoussa résidant à Ebang-Mama.

a) Le riz lavé est cuit dans 3 fois son volume d'eau jusqu'à obtenir la consistance d'une bouillie. On ajoute un peu de lait et du sucre. Ce plat se mange de préférence le matin.

b) Le riz est cuit à l'eau avec de la farine de maïs. On tourne régulièrement jusqu'à ce que le mélange devienne épais. On ajoute du sucre. Le riz reste en grains contrairement à la préparation précédente.

En règle générale les gens préfèrent le riz long parce qu'il ne colle pas au cours de la cuisson. Le riz rond peut être utilisé pour préparer le couscous ou le koukourou.

2.3. Considérations socio-économiques

Il ressort de cette enquête que les familles consomment peu de riz parce qu'il est cher ; son prix est passé de 60 à 160 F en un an environ.

En juin, la consommation de riz était plus élevée en zone urbaine et suburbaine que dans les villages périphériques où elle est nulle (Balé, Ebang-Mama, Sékou).

Tout le riz consommé provenait du marché. Nous pensons que ces résultats seraient inversés en saison sèche (novembre-décembre) à l'époque où l'on récolte le riz (cas de Ebang-Mama).

65% des femmes interrogées souhaiteraient cultiver le riz afin d'en manger et de vendre une partie de leur récolte.

Certaines femmes ne veulent pas le cultiver à cause de leur état de santé, de leur âge avancé et aussi parce qu'elles sont déjà suffisamment occupées avec leur plantation et leur famille.

Quelques unes pensent que la riziculture est un travail plus fatigant que les cultures vivrières traditionnelles.

La majorité des gens souhaiterait que le prix du riz soit ramené à 60 F/kg (cours de l'an dernier) afin de pouvoir en manger plus fréquemment.

Une enquête menée à Madagascar par FRANCOIS P. (1962) a mis en évidence une liaison entre la fréquence de consommation du riz et le niveau de vie : la consommation de riz tend à s'élever dans les classes sociales favorisées.

A Ebang-Mama, nous avons rencontré plusieurs femmes qui cultivent le riz pluvial. Le mode de culture est artisanal. Il est transmis de mère à fille. Cette tradition pourrait être issue de la colonisation allemande durant laquelle plusieurs essais de riziculture avaient été entrepris.

Les femmes défrichent le terrain et plantent le riz en juillet entre les jeunes plants de caféiers. La récolte est effectuée en novembre. On met le riz paddy dans des sacs de café. Les chaumes de riz sont enfouies sur place. L'année suivante, elles défrichent un autre bout de terrain pour y planter à nouveau de jeunes caféiers et du riz.

Nous avons estimé la surface cultivée en riz d'après le nombre de pieds de caféiers dans le champ et sachant que l'on plante environ 1 000 pieds de caféiers/ha.

Tableau 8 : Caractéristiques de 4 plantations de riz à Ebang-Mama

Surface cultivée en hé	:	0,1	:	0,2	:	0,3	:	0,5
Nombre de plantation	:	1	:	1	:	1	:	1
Nombre de sacs de paddy récoltés	:	1	:	2	:	2	:	inconnu

Le riz est décortiqué au mortier à l'aide de pilon. La plus grande partie de la production est autoconsommée. A chaque récolte, on met de côté une quantité de grains pour ensemençer l'année suivante.

4. Valeur alimentaire des aliments de base consommés.

Dans une étude nutritionnelle, il est intéressant de connaître la valeur alimentaire des aliments consommés.

Nous avons reporté dans le tableau 9 la composition chimique de quelques aliments de la région.

Les tubercules et le plantain sont caractérisés par une forte teneur en eau (60 p. 100 environ) leur pauvreté en protéines et un taux de glucides élevé (30 % du poids frais).

Le maïs et le riz sont des céréales dont les grains ont une faible teneur en eau (12%). Ils sont riches en glucides (75 % du poids frais) et ont un taux de matières azotées de 7 à 9% environ.

Le troisième groupe d'aliments rassemble les légumes. Ils ont une forte teneur en eau et contiennent 30 % de protéines (rapportées à la matière sèche).

Tableau 9 : Composition chimique des aliments (FAO, 1968) en g/100 g de matière fraîche.

Aliment	Composi- tion en g/100g	Humi- dité %	Proti- des Ntx 6,25	Lipi- des	Gluci- des totaux + cel- lulose	Cellu- lose	Cendres	Ca mg	P mg
Manihot esculen- ta (manioc)		62,0	1,2	0,2	35,7	1,1	0,9	68	42
Xanthosoma sp. (macabo)		64,4	2,2	0,2	32,0	1,0	1,2	16	47
Colocasia escu- lenta (taro)		73,1	1,8	0,1	23,8	1,0	1,2	51	88
Musa paradisia- ca (plantain mûr)		65,4	1,2	0,3	32,1	0,5	1,0	8	38
Zea mays (Maïs variété pâle)		11,8	8,6	4,3	73,9	1,4	1,4	6	182
Oryza sativa (riz poli)		12,0	7,0	0,5	79,9	0,4	0,6	9	127
Amaranthus hy- bridus		84,0	4,6	0,2	8,3	1,8	2,9	410	103
Vernonia amyg- dalina		82,6	5,3	0,4	10,0	1,5	1,7	145	67
Solanum nigrum		87,8	3,2	1,0	6,4	2,2	1,6	200	54
Cucurbita pe- po (feuilles)		89,2	4,0	0,2	4,4	2,4	2,2	477	136

Les céréales et les feuilles sont des aliments nécessaires dans la ration car elles assurent un apport azoté plus élevé que les tubercules (ou le plantain) ; sur le plan minéral, les feuilles et les tubercules assurent un meilleur équilibre.

La composition chimique des aliments évolue au cours de leur préparation et de la cuisson. Souvent les aliments subissent un traitement qui les rendent propres à la consommation.

C'est le cas du manioc qui subit plusieurs opérations successives avant d'être consommé : épluchage, rouissage, broyage, lavage, séchage. La valeur nutritive des aliments en général (SCHROEDER, 1971) et du manioc en particulier diminue au cours de ces traitements (FAVIER et al. 1971).

De même le riz est usiné avant d'être commercialisé. Il est décortiqué afin de séparer les balles et les brisures du grain. Ensuite le grain décortiqué est blanchi, poli etc.

Au cours de ces transformations technologiques, le riz perd ses enveloppes celluloses, le germe (riche en lipides) et la plus grande partie des minéraux qui sont fixés à la périphérie du grain, sous les enveloppes (tableau 10).

Tableau 10 : Evolution de la composition chimique du riz au cours de l'usinage (CERIGHELLI, 1955).

Composi- tion chimique en g p. 100	variété du Sud-vietnam	riz paddy	riz car- go	riz blanchi
Humidité	:	13,0	13,9	13,8
Lipides	:	2,1	2,0	0,5
Protides	:	6,7	7,9	7,4
Cellulose	:	8,8	0,6	0,2
Glucides	:	64,0	74,5	77,5
Cendres	:	5,4	1,2	0,5
	:			

Le riz est une céréale intéressante par le fait qu'elle apporte plus d'acides aminés souffés indispensables que les autres aliments (tableau 11).

Tableau 11 : Composition des aliments en deux acides aminés essentiels en g/100 g de protéines (BUSSON, 1965).

Aliment	acide aminé	Lysine	Méthionine
Manioc		3,9	1,0
Taro		4,0	1,4
Plantain		4,1	2,0
Mais		3,1	1,8
Riz blanchi		4,0	2,9

4. Conclusions :

Après cette enquête de consommation des aliments dans la plaine des Mbo, il reste à préciser si tous les besoins nutritionnels sont couverts.

Pour ce faire, il faudrait effectuer une enquête nutritionnelle par pesée afin d'évaluer la consommation journalière de chaque aliment. Nous en déduirions les apports journaliers individuels en calories, protides, acides gras indispensables, minéraux et vitamines que l'on comparerait aux besoins.

Cependant nous pouvons raisonnablement penser que le besoin énergétique est couvert grâce à l'apport important sous forme d'aliments riches en amidon (tubercules, plantain, maïs).

L'apport protidique paraît médiocre sous forme de produits animaux : la consommation de viande est très faible, deux ou trois fois par semaine du poisson fumé et pratiquement pas d'oeufs.

Dans le cas particulier du besoin en vitamine A, nous avons vu qu'il est largement couvert grâce à l'huile de palme.

Les fruits apportent aussi du carotène, (mangue, papaye, avocat, goyave).

Le riz est actuellement peu consommé (1 fois par semaine) à cause de son prix de revient élevé. La production intensive du riz pluvial fera d'une part diminuer le prix de vente de cette denrée et limiter son importation de l'étranger, d'autre part assurera un supplément en protéines végétales de la ration alimentaire.

Nous présenterons dans les conclusions générales (partie IV), les études complémentaires qui pourraient être effectuées après cette enquête préliminaire.

BIBLIOGRAPHIE.-

- BUSSON F. Plantes alimentaires de l'ouest africain.
Imprimerie Le Comte, Marseille, 1965 .
- CERIGHELLI R. Cultures tropicales. I. Plantes vivrières. Nouvelle
Encyclopédie Agricole, Baillièrè éditeur, 1955.
- FAVIER J.C., CHEVASSUS-AGNES S., GALLON G. La technologie tradi-
tionnelle du manioc au Cameroun. Influence sur la va-
leur nutritionnelle. Ann. Nutr. Alimen. 1971, 25,
(1), 1-59.
- Food Composition table for use in Africa,
ROME 1968.
- FAO/1967. Besoins en vitamine A, thiamine, riboflavine, niacine,
Rapport n° 41- ROME .
- FRANCOIS P. Budget et alimentation des ménages ruraux de Madagas-
car, 1962, tome III, Nutrition et sociologie élimen-
taire Publ. Univ. Coopération Paris.
- SCHROEDER H.A. Losses of vitamins and trace minerals resulting
from processing and preservation of foods. Amer J.
of Clinical Nutrition, 1971, 24, 562.

Joseph Ange, Le François Patrice. (1974)

Note sur quelques habitudes alimentaires dans la plaine des Mbos

In : Prospection entomologique sur les vecteurs de maladies tropicales et quelques aspects nutritionnels dans la plaine des Mbos, Cameroun (du 11 au 22 juin 1974)

Yaoundé : ORSTOM, 60-77.