

NOTE SUR LES RÉGIMES A PRESCRIRE AUX AFRICAINS ATTEINTS DE DIABÈTE

par

Docteur R. MASSEYEFF

*Chargé de Recherches de l'Office Scientifique
et Technique Outre-Mer*

GÉNÉRALITÉS

La diététique occupe une place primordiale dans le traitement du diabète. Le but de cette note est de proposer quelques solutions adaptées au régime coutumier des Africains.

Chez le Noir comme ailleurs, le diabète est une maladie du riche ou, pour reprendre une expression de FLEISCH, une maladie du bien-être.

Ce sera donc chez des sujets aux alentours de la cinquantaine et souvent obèses qu'on l'observera avec prédilection.

La règle diététique la plus généralement observée consiste à réduire fortement l'ingestion de glucides et légèrement le taux calorique de la ration.

Or, il s'agit en Afrique d'un problème difficile, car le régime alimentaire traditionnel se caractérise précisément par sa richesse en glucides. On est pourtant conduit à prescrire des régimes hyperprotidiques qui ont l'inconvénient d'être coûteux, ce qui n'est pas trop grave si le diabétique est d'un niveau économique élevé.

Mais il faut encore dire que le diabète est une maladie très particulière qui exige un effort de coopération active de la part du malade. Une thérapeutique judicieuse exige du patient un perpétuel effort d'intelligence et d'adaptation, une bonne connaissance de la nature de sa maladie et un réel et constant effort de volonté. C'est assez dire la difficulté de ce problème en Afrique, et l'on peut admettre que par son niveau d'éducation autant que par son niveau de vie, l'Africain moyen n'est pas mûr pour être diabétique !

Il y a donc nécessité d'éduquer le diabétique, mais le problème est ardu. Il n'est pas facile de modifier le régime alimentaire hyperglucidique auquel le malade est habitué, et de lui faire renoncer à certains aliments qui sont la base quotidienne de sa nourriture. Il faut, croyons-nous, insister sur le fait que le bouleversement apporté par la diétothérapie au régime alimentaire est dans ce cas beaucoup plus complet que pour un Français, par exemple. L'alimentation traditionnelle comporte quotidiennement, dans certaines régions, des quantités importantes de denrées telles que le mil, le maïs, la farine de manioc, qui sont incompatibles avec une diététique correcte. Ceci est l'aspect négatif de la diététique : interdiction de certains aliments.

O. R. S. T. O. M. Fonds Documentaire

26 NOV. 1984

N° : 16.019

Cote : B

En revanche, le malade a le plus grand intérêt à s'adapter à des aliments qu'en règle générale il n'a pas l'habitude de consommer. C'est le cas des œufs, des viandes en grillades (la viande se consomme habituellement en sauce en Afrique) et éventuellement du fromage. Il y a donc grand intérêt à insister sur cet aspect positif du traitement : effort d'adaptation à des aliments et des modes culinaires nouveaux pour pallier le déficit qu'entraînent les interdictions précédentes.

Les deux tableaux suivants ont groupé les aliments en deux catégories selon leur richesse en glucides.

Une simple lecture indique les aliments qu'il faut interdire aux diabétiques : la farine de manioc, le tapioca indigène, toutes les céréales (sauf peut-être le pain en quantité contrôlée), les fruits très sucrés et les fruits secs, les beignets de tous ordres, et les sucreries en général.

Il apparaît que les problèmes posés par le traitement du diabète dans le Nord-Cameroun où le mil est l'aliment strictement quotidien dont un Foulbé ou un Kirdi ne peut guère se passer, sont pratiquement insolubles, si le malade ne révolutionne pas complètement ses habitudes alimentaires.

Aliments riches en glucides

(contenant plus de 14 grammes de glucides pour 100 grammes de partie comestible).

100 grammes de la partie comestible contiennent en glucides (1) :

Tubercules :

Manioc	35 grammes	
Farine de manioc (<i>vouvou</i>) ..	70 »	(dosage IRCAM)
Tapioca (<i>ngari</i>)	80 »	(dosage IRCAM)
Bâton de manioc	45 »	(dosage IRCAM)
Macabo	31 »	
Taro	24 »	
Igname	24 »	
Patate douce	27 »	
Pomme de terre	19 »	

Céréales :

Mil	74 grammes
Maïs	73 »
Riz	78 »
Farine de blé	75 »
Pâtes alimentaires	76 »
Pain	32 »

Légumineuses :

Haricots et pois secs	de 40 à 60 selon les variétés
Pois souterrain	57 grammes (dosage Ircam)

(1) Sauf indication contraire, ces chiffres sont extraits des Tables de Composition des Aliments pour l'usage international de la F.A.O. Dans la grande majorité des cas, ces valeurs ont été contrôlées pour le Cameroun par des dosages effectués au laboratoire de la Section de Nutrition de l'IRCAM.

Fruits farineux :

Banane plantain	29 grammes	
Banane douce	24 »	
Fruit de l'arbre à pain	25 »	(dosage IRCAM)
Fruit du baobab	42 »	(dosage IRCAM)

Amandes :

Noisettes indigènes (<i>Kome</i> en Ewondo)	54 grammes	(dosage IRCAM)
--	------------	----------------

Fruits :

Cola	55 grammes	
Tamarin	66 »	(dosage IRCAM)
Dattes	70 »	
Fruits secs en général	70 »	

Divers :

Sucre	100 grammes	
Bonbons	100 »	
Chocolat	62 »	
Pâtisseries	de 60 à 90 environ	
Biscuits secs	75 grammes	
Beignets divers	50 »	environ

Aliments pauvres en glucides

(contenant 14 grammes, ou moins de 14 grammes, de glucides pour 100 grammes de partie comestible).

100 grammes de partie comestible contiennent en glucides :

Aliments d'origine animale :

Viande de tous animaux	de 0 à 1 gramme	
Poissons frais, fumés, séchés..	0 »	
Crevettes	0 »	(dosage IRCAM)
Termites	0 »	(dosage IRCAM)
Chenilles comestibles	0 »	(dosage IRCAM)
Criquets	1 »	(dosage IRCAM)
Escargots	0 »	(dosage IRCAM)
Œufs	1 »	
Lait frais et lait en poudre reconstitué	5 grammes	
Fromages	de 2 à 5 grammes	

Corps gras :

Huiles, graisses et beurre	0 gramme
---------------------------------	----------

Graines :

Arachide	10 grammes
Graines de courge et de diverses cucurbitacées	10 »
Sésame	10 »

Légumes :

Fruit de <i>Pachylobus edulis</i> (nom Ewondo : <i>Sá</i>)	3	grammes (dosage IRCAM)
Carottes	10	»
Oignons	9	»
Tomates	4	»
Courges indigènes	6	»
Feuilles séchées (sauf baobab)	de 1 à 6	g (dosage IRCAM)
Feuilles de baobab séchées ..	14	» (dosage IRCAM)
Fruit du gombo séché	14	» (dosage IRCAM)
Feuilles vertes fraîches	de 2 à 5	g.

Fruits :

Ananas	12	grammes
Avocat	5	»
Canne à sucre	12	»
Citron	9	»
Noix de coco	11	»
Corossol	7	»
Goyave	10	»
Mangue	9	»
Orange	9	»
Papaye	10	»

Boissons :

Vin de palme frais	14	grammes (NICHOLLS : Tropical Nutrition and Dietetics)
fermenté	2	» - <i>id.</i> -
Bière de mil	3	» (dosage IRCAM)
Vin rouge	de 0 à 1	gramme

Nous proposons dans les pages suivantes six rations-type : une à 80 grammes de glucides, l'autre à 120 grammes, et quatre à 150 grammes. On ne saurait évidemment conseiller l'usage d'un régime à 80 grammes chez un malade libre : ce régime est un régime d'hôpital pour un malade soigneusement suivi. Les régimes d'entretien pour diabète gras seront au moins de 150 grammes de glucides par jour et il y a souvent lieu d'être plus libéral (200 et 250 grammes).

Il est difficile de trouver des aliments convenables pour les diabétiques des pays de savane, où l'aliment coutumier est le mil. Aussi sera-t-il malaisé de trouver dans ces régimes une assez grande variété d'aliments source de glucides. Toutefois, on peut trouver parfois dans ces régions (comme par exemple le Nord-Cameroun) du manioc, de la patate douce et certains tubercules sauvages de composition similaire (en Fulfuldé : *nguradje* et *djadidje*). Ces aliments permettent d'assurer la ration hydrocarbonée avec une source moins concentrée que le mil.

RÉGIME A 80 GRAMMES DE GLUCIDES

	Quantité calculée sur la partie comestible	Quantité incluant les déchets (coques, os, épluchures, etc.)
<i>Au choix :</i>		
Viande	100	125
Poisson ou crevettes séchés	100	variable
ou poisson frais	200	variable
Deux œufs	100	110
<i>Au choix :</i>		
Arachides	100	140
Graines de courge	100	170
Sésame	100	100
Huile de palme, de coco ou d'arachide	70	70
Feuilles vertes fraîches	400	variable
Fruits de la catégorie « pauvres en glucides »	100	variable
<i>Au choix :</i>		
Manioc en tubercules	120	160
Macabo	140	175
Taro	180	220
Igname	180	210
Patate douce	160	190
Banane plantain	150	230
Pomme de terre	220	260
Pain	80	80

Ce régime assure environ 2.000 calories avec environ 135 grammes de lipides et 80 grammes de glucides. Il est donc très restrictif en glucides et fortement déséquilibré. Il n'y a pas intérêt à le poursuivre longtemps. Si l'on désire prescrire un régime plus pauvre en calories, on doit d'abord diminuer l'huile de palme, puis l'arachide. On peut éventuellement aussi supprimer les œufs (150 calories).

RÉGIME A 120 GRAMMES DE GLUCIDES

	Quantité calculée sur la partie comestible	Quantité incluant les déchets (coques, os, épluchures, etc.)
<i>Au choix :</i>		
Viande	100	125
Poisson ou crevettes séchés	100	variable
ou poisson frais	200	variable
Deux œufs	100	110

Au choix :

Arachides	100	140
Graines de courge	100	170
Sésame	100	100
Huile de palme, de coco ou d'arachide	50	50
Feuilles vertes fraîches	400	variable
Fruits de la catégorie « pauvres en glucides »	100	variable

Au choix :

Manioc (tubercules)	250	330
Macabo	270	340
Taro	350	430
Patate douce	300	360
Igname	350	400
Banane plantain	280	420
Pomme de terre	430	500
Pain	160	160

Ce régime assure environ 2.000 calories et comporte 122 grammes de glucides. Il comporte environ 115 grammes de lipides. Si l'on désire prescrire un régime moins énergétique, on peut supprimer les œufs, ou la viande, ou le poisson, et diminuer la quantité d'arachides.

RÉGIME A 150 GRAMMES DE GLUCIDES**Ration I :**

	Quantité calculée sur la partie comestible	Quantité incluant les déchets (coques, os, épluchures, etc.)
<i>Au choix :</i>		
Viande	100	125
Poisson ou crevettes séchés	100	variable
Poisson frais	200	variable
Deux œufs	100	110
<i>Au choix :</i>		
Arachides	60	85
Graine de courge	60	100
Sésame	60	60
Huile de palme, de coco ou d'arachide	60	60
Feuilles vertes fraîches	400	variable
Fruits de la catégorie « pauvres en glucides »	100	variable
<i>Au choix :</i>		
Manioc en tubercules	350	470
Macabo	380	470
Taro	500	600
Igname	500	580

Patate douce	430	520
Pommes de terre	610	720
Banane plantain	400	600
Pain	230	230

Ce menu assure environ 2.000 calories avec 153 grammes de glucides et 109 grammes de lipides. On peut avoir intérêt à associer deux des aliments prévus dans les rubriques « au choix » en ne prenant que la moitié de la quantité indiquée, par exemple 190 grammes de macabo (partie comestible), 250 grammes de taro et 115 grammes de pain.

Ration II :

	<i>Quantité calculée sur la partie comestible</i>	<i>Quantité incluant les déchets (coques, os, épluchures, etc.)</i>
<i>Au choix :</i>		
Viande	100	125
Poisson ou crevettes séchés	100	variable
Poisson frais	200	variable
Deux oeufs	100	110
<i>Au choix :</i>		
Arachides	60	85
Graines de courge	60	100
Sésame	60	60
Haricots secs ou pois souterrains ...	70	70
Huile de palme, de coco ou d'arachide	50	50
Feuilles vertes fraîches	400	variable
Fruits de la catégorie « pauvres en glucides »	100	variable
<i>Au choix :</i>		
Manioc en tubercules	250	330
Macabo	270	340
Taro	350	430
Igname	350	400
Patate douce	300	360
Pommes de terre	430	500
Banane plantain	280	420
Pain	160	160

Ce menu assure environ 1.950 calories avec 152 grammes de glucides et 94 de lipides.

Ration III :

	<i>Quantité calculée sur la partie comestible</i>	<i>Quantité incluant les déchets (coques, os, épluchures, etc.)</i>
<i>Au choix :</i>		
Viande	80	100
Poisson ou crevettes séchés	80	variable
ou poisson frais	160	variable

Au choix :

Arachides	50	70
Graines de courge	50	85
Sésame	50	50
Haricots secs ou pois souterrains secs	70	70
Huile de palme, de coco ou d'arachide	50	50
Feuilles vertes fraîches	400	variable
Fruits de la catégorie « pauvres en glucides »	100	variable

Au choix :

Manioc en tubercules	250	330
Macabo	270	340
Taro	350	430
Igname	350	400
Patate douce	300	360
Pommes de terre	430	500
Pain	160	160
Banane plantain	280	420

Ce menu assure environ 2.000 calories avec 149 grammes de glucides et 90 grammes de lipides.

Ration IV :

	Quantité calculée sur la partie comestible	Quantité incluant les déchets (coques, os, épluchures, etc.)
Viande	125	150
<i>Au choix :</i>		
Arachides	70	120
Graines de courges	70	120
Sésame	70	70
Haricots secs ou pois souterrains ...	70	70
Huile de palme, de coco ou d'arachide	50	50
Feuilles vertes fraîches	400	variable
Fruits de la catégorie « pauvres en glucides »	100	variable

Au choix :

Manioc en tubercules	250	330
Macabo	270	340
Taro	350	430
Ignamé	350	400
Patate douce	300	360
Pommes de terre	430	500
Banane plantain	280	420
Pain	160	160

Ce menu assure environ 2.000 calories avec 151 grammes de glucides et 97 de lipides.

RECETTES CAMEROUNAISES A CONSEILLER AUX DIABÉTIQUES

Les recettes suivantes proviennent pour la plupart de la coutume culinaire Ewondo (Cameroun) mais peuvent se retrouver chez un bon nombre d'autres races. Elles sont évidemment choisies en fonction de la pauvreté en glucides des aliments qui les composent. Elles sont empruntées à un exposé que fit M^{lle} CAMBON aux Professeurs d'Enseignement Ménager du Cameroun, lors d'un stage d'études sur l'alimentation organisé par la Section de la Nutrition et Alimentation de l'I.R.C.A.M.

Quelques soupes :

Soupe d'arachides ou de graines de courge :

Une boîte de cigarettes d'arachides ou de graines de courges décortiquées est écrasée sur une pierre. Pendant ce temps, on fait bouillir deux litres d'eau. On délaye la pâte dans l'eau bouillante. On y écrase quelques tomates, une poignée d'oignons. On laisse cuire dix minutes. Saler et servir chaud.

Soupe de poisson :

Préparer le poisson, le nettoyer et le couper en morceaux. Prendre quelques tomates mûres, les laver et les écraser sur la pierre sans jeter ni la peau ni les graines.

Faire chauffer de l'huile de palme dans un fait-tout, et quand elle chante, y jeter le poisson et le laisser roussir quelques minutes. Ajouter la pâte de tomate. Pendant que le tout mijote, écraser du piment, de petits oignons et des crevettes séchées. Les mettre dans le fait-tout avec un litre d'eau environ. Saler. Laisser bouillir pendant trente à quarante minutes. Pour 1.500 grammes de poisson frais, il faut 300 à 350 grammes de tomates, 150 grammes d'huile de palme, 40 grammes de piment, 100 à 150 grammes d'oignons, 30 à 40 grammes de crevettes séchées, 15 grammes de sel.

Soupe de viande :

Couper la viande en morceaux, la laver, la faire revenir dans un fait-tout avec de l'huile de palme.

Préparer une sauce avec des arachides grillées puis écrasées, des crevettes séchées, des oignons, du piment et du sel. Quand la pâte est bien mélangée, la diluer dans un litre d'eau environ. Faire bouillir. Jeter la viande revenue dans cette sauce et cuire à petit feu pendant une heure et demie.

Pour un kilo de viande, il faut 150 grammes d'arachides décortiquées, 60 grammes de piment, 35 grammes de crevettes séchées et 15 grammes de sel.

Un plat de légumes :

Plat de feuilles de manioc (« kpem ») :

Prendre de jeunes feuilles de manioc, enlever les pétioles et en faire une pâte verte, soit sur la pierre à écraser, soit dans un mortier. Verser dans une marmite, recouvrir d'eau et porter à ébullition sur feu vif. Il faut laisser cuire à feu moyen pendant environ vingt

minutes jusqu'à ce que la bouillie ait perdu son âcre odeur et soit devenue vert clair, et que l'eau soit complètement évaporée.

Pendant ce temps, on prépare l'*esuk* :

Laver des noix de palme, les mettre dans une marmite, les recouvrir d'eau, et les porter à ébullition sur feu vif. Elles doivent bouillir pendant 20 à 30 minutes. Retirer du feu, égoutter et verser les noix chaudes dans un mortier à pilon. Piler et verser ces noix écrasées dans une écuelle d'eau froide. Pétrir longuement ce mélange de façon à extraire toute la matière grasse. Quand ce travail est terminé, passer sur un filtre : on obtient un liquide rougeâtre appelé *esuk*, dans lequel on fait cuire tous les légumes verts bouillis.

Quand l'*esuk* est prêt, on le verse sur les feuilles cuites, bien remuer, laisser bouillir un quart d'heure environ jusqu'à ce que la mousse jaune ait disparu. Avant de servir, écraser une poignée de piment que l'on incorpore après la cuisson.

Deux plats de graines de courges :

Ecraser sur la pierre des graines de courges décortiquées. Ajouter à cette pâte du poisson frais, fumé ou séché, coupé en petits morceaux. Ecraser du piment et des oignons. Mélanger le tout, saler et ajouter de l'eau jusqu'à ce que la pâte devienne gluante. La verser dans de l'huile chaude et la faire cuire.

Variante :

La préparation est la même, mais à la place du poisson on peut mettre soit de petits morceaux de viande, soit des pousses de macabo, ou d'autres feuilles. Cette pâte n'est pas cuite dans l'huile, mais enveloppée dans des feuilles de bananier soigneusement repliées pour éviter que l'eau ne soit en contact avec la pâte. La cuisson se fait soit au bain-marie, soit sous la cendre chaude.

Un plat d'arachides :

Prendre un kilo d'arachides décortiquées et les griller sur une tôle. Cette opération est importante : il faut bien griller les graines jusqu'à ce qu'elles soient sèches et craquantes, mais éviter de les brûler. Les écraser à plusieurs reprises sur la pierre jusqu'à ce que la pâte soit devenue bien fine et laisser suinter quelques gouttes d'huile. Ajouter sel et piment. On en fait de petits paquets dans des feuilles de bananier ramollies à la flamme. On peut, si l'on veut, cuire ces paquets au bain-marie ou les réchauffer sous la cendre. Ce plat se conserve très longtemps.

Ces recettes sont celles de plats d'accompagnement : il reste à conseiller aux diabétiques d'utiliser le moins possible d'aliments de base (manioc et tubercules divers, banane plantain) en consommant ces mets.

*Travail de la Section de Nutrition
de l'Institut de Recherches du Cameroun
(Office de la Recherche Scientifique
et Technique Outre-Mer).*

Travail reçu le 3 novembre 1954.

NOTE SUR LES RÉGIMES A PRESCRIRE
AUX AFRICAINS ATTEINTS DE DIABÈTE

par

Docteur R. MASSEYEFF
*Chargé de Recherches de l'Office Scientifique
et Technique Outre-Mer*

O. R. S. T. O. M. Fonds Documentaire

- 6 NOV. 1984

N° : 16019

Cote : B

Extrait de
"MÉDECINE TROPICALE" - N° 1
Janvier-Février 1955

◆◆

16019



B16.019