

L * A L I M E N T A T I O N
A U
C A M E R O U N

---oOo---

Joseph LAURE
Section de Nutrition
Centre I.R.CAM - O.R.S.T.O.M.
Y A O U N D E

B
20.562

29 OCT. 1966 Juin 1968

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

N° : 20.562

Cpte : D 37

ZONES DE VEGETATION DU CAMEROUN

Le Cameroun qui s'étire sur plus de 1 200 km du Sud au Nord, du golfe de Guinée au lac Tchad avec des régions de plaines, de plateaux et de montagnes présente une grande variété de climats et de végétations. Presque tous les types de climat et de végétations rencontrés en Afrique au sud du Sahara se retrouvent dans ce pays, ce qui permet de dire que le Cameroun est sous cet aspect un résumé de l'Afrique.

Chaque région a son type d'alimentation, fonction de la végétation et du climat. Cinq grandes zones se succèdent du Sud au Nord.

Au Sud, la zone guinéenne équatoriale, c'est la grande forêt dense humide. Les deux plus grandes villes du Cameroun, Douala et Yaoundé sont dans cette zone.

L'alimentation est à base de tubercules (le taro, le macabo et le manioc étant les plus consommés) et de la banane plantain.

L'élevage est rare et difficile à cause de la mouche tsé-tsé. La pêche existe surtout sur le littoral.

La deuxième zone est la zone guinéenne préforestière (région de Yoko - Bafia - Bétaré-Oya) caractérisée par l'alternance de galeries forestières et de zones de savane.

Les cultures vivrières restent les mêmes qu'en forêt équatoriale humide mais la banane plantain diminue au profit des seuls tubercules en passant de la forêt à la savane.

Le plateau de l'Adamaoua, à 1 000 m d'altitude en moyenne, constitue la troisième zone ou zone soudano-guinéenne.

Cette région, couverte de savane arbustive est la zone d'élevage par excellence, les troupeaux de bovins notamment y sont nombreux.

.../...

La banane plantain a disparu. Les tubercules constituent encore l'essentiel de la nourriture dans la partie sud de cette région tandis que dans la partie nord apparaissent les mils et les sorghos.

La quatrième zone ou zone soudanienne avec le bassin de la Bénoué (Garoua) est un pays de savanes arborées et de forêts claires et sèches.

Le sorgho et le mil sont la base de l'alimentation. Cette région s'étire vers le nord, à la frontière du Nigéria, à cause des montagnes.

L'élevage existe mais il est moins important que dans l'Adamaoua et que dans la dernière région au nord du pays : la zone sahé-lienne qui est une région plate, couverte de yaérés inondés une partie de l'année et de steppes à épineux.

L'élevage est extensif. Le mil moins exigeant que le sorgho peut encore être cultivé.

Cette région est riche en poissons provenant du lac Tchad et des zones inondées par le Logone, le Chari et autres cours d'eau souvent intermittents du bassin Tchadien.

Enquête de consommation -

Les enquêtes de consommation alimentaire effectuées depuis 15 ans, notamment par l'I.R.CAM.-O.R.S.T.O.M. permettent de mieux connaître les habitudes alimentaires, les quantités consommées et leurs conséquences sur la santé des habitants. Actuellement une de ces enquêtes a lieu à Djohong près de Meiganga dans l'Adamaoua.

Ces enquêtes, certes insuffisantes et imparfaites, permettent cependant d'avoir une idée de l'état nutritionnel avec les points positifs et les efforts à faire pour l'améliorer.

Les principaux résultats de ces enquêtes peuvent se résumer ainsi :

Apport énergétique -

La quantité de calories semble en général suffisante notamment en zone forestière (ces calories sont surtout fournies par l'aliment de base : tubercules ou plantain dans le Sud, mil ou sorgho dans le Nord). Elle est insuffisante chez certaines populations de l'Adamaoua et de l'Est, dans les quartiers périphériques des grandes villes, de Douala notamment, où le chômage est important et où les gens n'ont plus de champs à cultiver comme au village. Enfin les habitants des montagnes du Nord connaissent de graves disettes aux périodes de soudure. Le manque de terres nouvelles pour cultiver le mil, l'expansion de la culture du coton sur les meilleures terres au détriment des cultures vivrières ne permettent pas de faire face à l'augmentation de population d'une région très peuplée.

Dans les régions où l'apport calorique est en moyenne suffisant pour l'ensemble de la population, il existe cependant des inégalités entre les familles. Les familles nombreuses n'ont pas toujours suffisamment à manger pour des raisons économiques, mais aussi par manque de temps matériel pour préparer un repas copieux pour tous.

Apport en protéines -

Elles sont apportées par les aliments nécessaires à la croissance et à la construction du corps humain.

Les protéines sont contenues en très petites quantités dans les tubercules et la banane plantain, en quantités plus importantes dans les céréales (mils, sorghos, maïs, riz).

Les légumineuses (arachides, haricots, pois, vouandzou) en contiennent beaucoup. Cependant toutes les protéines ne sont pas de la même valeur, de la même qualité.

Pour que l'adulte puisse rester en bonne santé mais surtout pour que l'enfant, l'adolescent puissent grandir correctement, pour que la femme enceinte et allaitante puisse construire et nourrir de façon satisfaisante son enfant, il faut qu'une partie des protéines, la moitié au moins, soit d'origine animale, sans cela de graves troubles (kwashiorkor) peuvent apparaître, notamment chez l'enfant au moment de sevrage. De plus un manque de protéines diminue considérablement la résistance de l'organisme aux maladies.

Dans le Sud-Cameroun la quantité de protéines est faible : tubercules et plantain n'en apportant pratiquement pas. La viande est rare et chère. Les régions du littoral ont un apport en protéines d'origine animale suffisant grâce à la consommation du poisson, consommation qui est à développer.

Dans l'Adamaoua les nomades boivent le lait (riche en protéines) de leurs troupeaux et les sédentaires sont d'excellents chasseurs.

Au Nord l'apport en protéines est souvent suffisant en quantité grâce aux arachides (riches en protéines), aux mils et aux sorghos, mais pas en qualité : les protéines d'origine animale étant consommées en trop faible quantité malgré la présence d'un troupeau et de ressources en poisson importants.

Minéraux et vitamines -

La vitamine A ne fait défaut que dans le Nord et chez certains sédentaires du Centre et de l'Est (Les Bayas), probablement à cause d'une faible consommation de fruits et légumes et à cause de l'absence d'huile de palme. Dans les régions de palmier à huile cette vitamine est surabondante.

Les vitamines du groupe B sont en quantités suffisantes pour la B1 (thiamine) et la PP (niacine). Les Bayas manqueraient cependant de vitamine B1 (thiamine), mais la vitamine B2 (riboflavine) présente dans le poisson, la viande, les oeufs et certains légumes est déficiente dans l'ensemble du pays.

Pour ce qui est de la vitamine C dont les fruits et les légumes verts sont riches elle manque dans le Nord et dans l'Adamaoua car pendant la longue saison sèche, fruits et légumes frais sont rares.

Dans le Sud du pays, fruits et légumes sont en quantité suffisante mais les adultes ne mangent pas assez de fruits qui sont des aliments aussi importants que les autres et pas seulement des friandises pour les enfants.

Pour les aliments minéraux tels que le fer et le calcium peu de choses précises peuvent être dites.

L'iode manque sûrement dans les régions où les goitres sont nombreux : pays Bamoun, régions de l'Est notamment.

Quelques causes de malnutrition au Cameroun et les améliorations possibles -

Les régimes alimentaires du Cameroun varient suivant les régions mais sont tous basés sur un aliment de base : mil ou sorgho dans le Nord, tubercules ou banane plantain dans le Sud.

Bien sûr la sauce comprenant beaucoup de choses : arachides, feuilles diverses, huile de palme, légumes, un peu de viande ou de poisson, épices, etc..., varie mais elle n'est pas toujours suffisante pour équilibrer le repas.

Les tubercules et la banane plantain donnent l'impression d'avoir bien mangé mais ils sont malheureusement très pauvres en protéines.

Une augmentation progressive et à encourager de la consommation de maïs et de riz (plus riches en protéines) des légumineuses (dont les arachides et les haricots) améliorera l'alimentation.

Dans les zones de forêts des essais d'élevage de bovins résistant à la trypanosomiase transmise par la mouche tsé-tsé sont en cours.

Une éducation des populations aidera à transformer certaines coutumes interdisant des aliments d'origine animale à ceux qui en ont le plus besoin : les enfants et les femmes enceintes et allaitantes et permettra d'éviter certaines conséquences néfastes pour la santé de ces enfants et de ces femmes.

Dans les régions où l'élevage existe, la traite des vaches et la consommation du lait ne sont pas partout pratiquées.

De plus le troupeau est encore trop souvent une marque de richesse et de prestige et pas assez un moyen d'améliorer l'alimentation. C'est ainsi que l'on constate des consommations faibles de protéines d'origine animale et de vitamine B2 dans des régions d'élevage. Ce paradoxe disparaîtra peu à peu avec le temps et en faisant comprendre à ces populations ce qu'elles perdent pour leur santé.

Pour améliorer la nutrition au Cameroun il faut agir à tous les niveaux :

- améliorer la production par la conservation et l'enrichissement des sols, par la sélection d'espèces végétales et animales, par l'augmentation des cultures vivrières notamment dans les régions où les disettes sont fréquentes et graves,
- moderniser les techniques agricoles par l'apprentissage de la culture attelée par exemple,

- augmenter et sélectionner le cheptel et en consommer la viande en plus grande quantité.
- développer la pêche et améliorer la conservation du poisson et surtout sa commercialisation.

De gros efforts sont faits de ce côté. C'est ainsi que la pêche est en pleine expansion sur le littoral. Le poisson frais, conservé dans la glace ou surgelé approvisionne les villes et tend à se répandre de plus en plus loin, mais beaucoup reste encore à faire.

Les moyens artisanaux de conservation du poisson : fumage - séchage dans la zone forestière, séchage au soleil et depuis peu salage puis séchage, ce qui améliore considérablement le temps de conservation dans la région du lac Tchad, permettent d'apporter du poisson dans des villages et dans des régions éloignées des lieux de pêche. Ces méthodes traditionnelles améliorées peuvent rendre de très grands services pour la pénétration du poisson loin des lieux de capture. L'on voit tout de suite que l'amélioration du réseau routier et ferroviaire aide la commercialisation et l'échange des produits entre les régions.

L'importation croissante de produits alimentaires, tout en causant une perte importante de devises, augmente aussi la dépendance économique du pays de l'étranger.

Les élites du pays ont ici un grand rôle d'exemple à jouer. Qu'ils mettent un point d'honneur à consommer les produits africains chaque fois que cela est possible. Ce qui tend d'ailleurs à se généraliser dans plusieurs pays. L'allégement des tâches ménagères de la femme (par exemple par l'installation de moulins à mil dans les villages, par l'aménagement de puits d'eau commodes à proximité des habitations) libère la femme pour d'autres tâches plus productives.

En un mot l'amélioration de l'état de nutrition et de santé est intimement lié au développement global du pays. Elle nécessite une collaboration étroite et une coordination permanente de tous les services et ministères intéressés.

Yaoundé, juin 1968

Joseph LAURE