

Savoir nutritionnel chez les Massa du Cameroun

DE GARINE Igor

CNRS France, 31 bis, rue de Sèvres, 92100 BOULOGNE

La valeur nutritionnelle du régime alimentaire des sociétés traditionnelles est objet de controverse et l'on peut se demander si les savoirs populaires tiennent compte des besoins biologiques des différentes catégories d'individus d'une société.

Les observations de KATZ *et al.* (1974) au Mexique sur la façon de préparer les galettes de maïs en ajoutant de la chaux à l'eau de cuisson sont devenues classiques. L'hydrolyse alcaline qui se produit a pour effet de libérer la niacine et de diminuer les risques de pellagre dans une population où le maïs constitue l'aliment de base (DUPIN 1969 : 104).

Inversement, il n'existe pas de sagesse traditionnelle profonde percevant clairement les besoins spécifiques des groupes vulnérables correspondant à la croissance, aux fonctions reproductives de la femme et à sa lactation, ... Il arrive souvent que la répartition de la nourriture soit fonction du volume en trois dimensions des membres du groupe familial (CANTOR *et al.* 1979) et il est fréquent qu'après le sevrage, le régime alimentaire des enfants soit carencé en protéines animales (WALDMANN 1975).

La relation entre la consommation alimentaire et l'état nutritionnel n'est pas toujours clairement perçue. Elle apparaît aussi bien imputable à des causes matérielles, objectives, qu'à des causes surnaturelles traduisant des représentations symboliques caractéristiques de la culture (DE GARINE 1979 : 77 ; 1984).

Les Massa du Cameroun fournissent un exemple notoire d'une société dans laquelle l'ingestion de nourriture est clairement perçue comme liée à l'embonpoint. Dans cette population, le bétail constitue l'élément le plus valorisé de la culture ; il faut remettre un prix de la fiancée de dix vaches à son futur beau-père pour parvenir à se marier. Les hommes prospères sont engagés dans un système de prêt de vaches (*golla*), dont ils boivent le lait, témoignant ainsi de leur affection mutuelle, de leur aisance et de la valeur de prestige accordée au lait.

Mais ce sont les cures d'engraissement du *guru* qui sont les plus significatives. A différentes périodes de l'année (d'une durée de deux à sept mois), les hommes vivent auprès du troupeau. Ils en boivent le lait et reçoivent une ration alimentaire (principalement une bouillie épaisse de sorgho : la boule) plus importante que les autres villageois. Ils se livrent à la danse et à la lutte pour exhiber leur propre force, leur beauté et la prospérité de leur village (*cf.* DE GARINE et KOPPERT 1991 ; DE GARINE, sous presse *a*). On se rend au *guru* pour : boire du

lait (*ci mira*), devenir beau (*naa*) et grossir (*nya* — croître), exhiber son prestige et celui de ceux qui assurent matériellement la cure. Il existe deux formes de *guru* : l'une collective et l'autre individuelle. Le *guru* collectif se déroule aux diverses saisons de l'année pour une durée variable. Les participants y ingèrent quotidiennement une moyenne de 4 125 kcal et 83 g de protéines animales. Ils possèdent un régime privilégié par rapport aux hommes adultes du village, dont le régime est de 3 050 kcal et 45 g de protéines animales. Sur le plan qualitatif, le bénéfice principal de leur régime provient du lait dont ils

Figure 1

Sujet (b) à la fin de sa cure d'engraissement individuelle (passant de 61 kg à 93 kg), 1976, village de Kogoyna



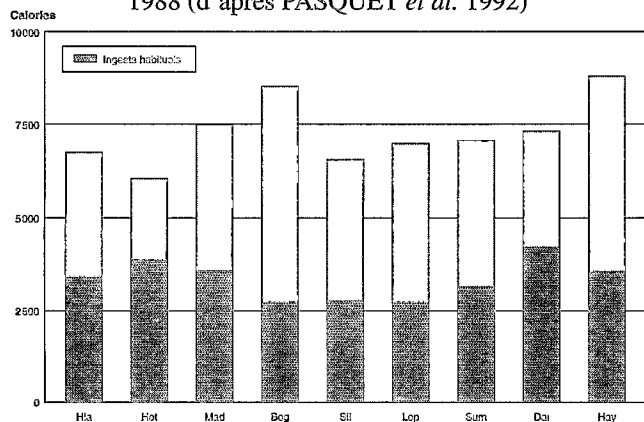
consomment au moins 1,5 l par jour contre environ 100 g chez les villageois ordinaires. Ils pèsent constamment entre 2 et 4 kg de plus que les hommes de leur classe d'âge (GARINE et KOPPERT 1991 : 2), ce qui leur confère une silhouette légèrement enveloppée fortement valorisée, en particulier par les femmes (DE GARINE, sous presse a).

Le *guru* individuel (*guru walla*), sur lequel est centré le présent article, dure environ deux mois. Il se déroule au cours de la saison des pluies de juillet à septembre, moment où se produit la période de pénurie alimentaire pour les villageois ordinaires, ce qui affirme son caractère d'institution ostentatoire. Il correspond à un record d'ingestion et de prise de poids dans une population non expérimentale atteignant des chiffres supérieurs à ceux observés sur des détenus du pénitencier du Vermont par SIMS *et al.* (1968).

Parmi les deux sujets observés en 1976, le premier (a) passa de 75 kg à 109 kg en deux mois, c'est-à-dire un gain de poids de 34 kg ; l'accroissement de poids du second (b) fut de 26 kg en cinq mois (Fig. 1), ce qui ne l'empêcha pas d'ingérer quotidiennement 13 422 kcal en moyenne au cours de la 4^e semaine de sa cure.

Fig. 2

Consommation calorique moyenne de 9 participants d'une cure d'engraisement individuelle, village de Kogoyna 1988 (d'après PASQUET *et al.* 1992)

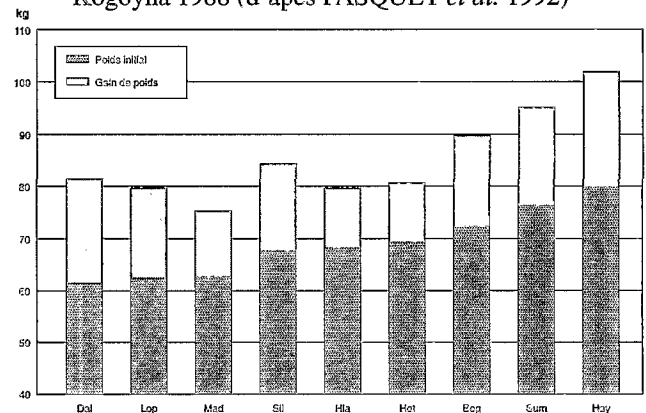


Au cours de l'enquête anthropobiologique réalisée en 1988 sur 9 sujets volontaires (PASQUET *et al.* 1992), les chiffres sont moins élevés. Ils restent spectaculaires : sur une durée de 61 jours, la consommation quotidienne a été de 7 500 kcal (Fig. 2) et la prise de poids de 17 kg (Fig. 3).

On notera qu'il est interdit aux participants au *guru walla* d'effectuer des efforts physiques, et même de quitter le lieu de leur retraite, afin de prendre du poids rapidement. On peut penser ici que les Massa possèdent une connaissance empirique des effets de la dépense énergétique sur la masse

Fig. 3

Prise pondérale de 9 participants au Guru Walla à l'issue de 2 mois de « cure » d'engraisement individuelle, village de Kogoyna 1988 (d'après PASQUET *et al.* 1992)



corporelle. L'un des deux aliments vedettes de la cure est le sorgho rouge (*Sorghum caudatum*), dont on confectionne une pâte épaisse (*funa* — la « boule »), analogue à la polenta. Elle est consommée journalièrement. Il s'agit ici du pain quotidien, de la « super-nourriture culturelle » (JELLIFFE 1967), à tel point que les Massa rendent l'idée de vivre par « *ti funa* » — « manger la boule ». C'est à la bouillie épaisse de sorgho rouge que sont introduits les nourrissons et que se forge leur goût. Aliment de base, le sorgho rouge est une nourriture symboliquement (on pourrait écrire moralement) adéquate. Elle possède un caractère rituel et emblématique pour les Massa qui la considèrent comme nourrissante et propre à assurer la satiété, ce qui n'a rien d'étonnant car la farine non blutée et insuffisamment tamisée contient une proportion non négligeable de glucides non digestes, accroissant le sentiment de satiété et faisant de la digestion un processus de longue haleine, positivement apprécié dans le cadre de la culture : « *an hop hopiya* » — « je suis plein » comme disent les Massa.

On ne saurait oublier l'aliment central du *guru*, le lait, dont la traite et la consommation sont des éléments de prestige et de plaisir. Il occupe une place à part dans le régime. Sans doute le considère-t-on comme nourrissant mais c'est surtout un aliment de joie qui manifeste l'euphorie, la prospérité matérielle et la protection des puissances surnaturelles. Son utilisation est en conséquence interdite au cours des périodes de deuil.

C'est toutefois surtout de la qualité physique de la nourriture qu'il est question. Avant d'en avoir une perception gustative, les participants aux cures d'engraisement en ont une expérience tactile. Ils mélangent eux-mêmes à la main longuement et soigneusement (*subulla*) la boule de sorgho au lait ou à l'eau afin d'en consommer les bouillies épaisses dont ils se gaveront. (Fig. 2) Si le vocabulaire des Massa est relativement pauvre en ce qui concerne les saveurs (DE GARINE,

Fig. 4

Consommation de la bouillie de sorgho et de lait au *guru* collectif, 1976, village de Lokoro



sous presse b), il est riche dans le domaine de la texture. La boule de sorgho ne saurait être trop farineuse (*haskaa*), grumeleuse (*barsaki*), trop dure (*fu rasiya*), trop lourde (*bordumu*). Elle ne saurait non plus être collante (*tulbugu*) ou trop liquide (*nyo*). Elle ne saurait enfin être trop sèche pour être avalée (*girgidik*) mais onctueuse au palais (*yelwen yelwen*).

C'est de façon parallèle que l'on veille à l'état des selles du participant au *guru walla*. Il doit déféquer à proximité de son lieu de retraite et sous surveillance pour éviter les manipulations magiques auxquelles pourraient donner lieu ses excréments.

Le poids des aliments et leur volume jouent un rôle majeur. Les calabasses pleines de bouillie de sorgho rouge mélangé à du lait ou à de l'eau — ou le gâteau de sorgho accompagné de sauce — consommés au cours de plus de dix prises quotidiennes représentent plus de dix kilogrammes de nourriture. (Tableau 1) Ceux-ci doivent se forcer un passage dans l'appareil digestif du consommateur. Au début de leur cure, on administre d'ailleurs aux candidats une décoction de racines amères (*Balanites aegyptiaca* ou de *Gardenia erubescens* par exemple) afin de les faire vomir, ce qui les purifie. On leur fait aussi consommer un mélange de lait aigre et de bouillie d'éleusine (*Eleusine coracana*), afin de provoquer une forte diarrhée destinée à laisser la place libre aux nourritures du *guru walla*. Le début de la cure est très pénible, les candidats ont de la peine à avaler les fortes quantités de bouillie qui leur sont offertes et qui distendent leur estomac. Ils sont si remplis de nourriture qu'ils doivent se tenir assis sans bouger afin d'éviter de vomir, ce qui leur arrive pourtant souvent. Puis, comme disent les Massa, la nourriture trouve sa place (DE GARINE et KOPPERT, 1991 : 9), fraie son chemin et l'ingestion n'est plus désagréable. Ce sont les néophytes qui n'ont jamais participé à

Tableau 1

Poids (en g) des aliments ingérés par le sujet b au cours du premier jour de la 4^e semaine d'une cure d'engraissement de deux mois — Village de Kogoyna — août 1976

| Heure 1 ^{er} jour | Gâteau de sorgho | Eau | Lait | Sauce | Gâteau de sorgho | | | Bouillie claire | Poids total ingéré |
|-------------------------------|---------------------|-------|-------|-------|--------------------|--------------------|-------|--------------------|-----------------------|
| | | | | | mélangé à l'eau | mélangé au lait | seul | | |
| 18.10 | 710 | | | 278 | | | | 988 | |
| 20.10 | 630 | 668 | | | 1 298 | | | 1 298 | |
| 23.50 | 580 | | 594 | | | 1 523 | | 1 523 | |
| 4.05 | 428 | | 1 144 | | | 1 760 | | 1 760 | |
| 7.10 | 150 | | | | | | 150 | 150 | |
| 7.25 | | | | | | | 1 310 | 1 310 | |
| 9.52 | 813 | | | 213 | | | | 1 026 | |
| 11.45 | 524 | | 804 | | | 1 312 | | 1 312 | |
| 13.15 | 746 | | 904 | | | 1 644 | | 1 644 | |
| 16.00 | 37 | | | | | | 37 | 37 | |
| 16.10 | 368 | 882 | | | 1 250 | | | 1 250 | |
| Total | 4 986 | 1 550 | 3 446 | 491 | 2 548 | 6 239 | 187 | 12 298 | |

l'institution qui souffrent le plus. Ils doivent être encouragés et contraints pour poursuivre leur gavage.

Il est matériellement évident que les réserves énergétiques emmagasinées à l'occasion du *guru* possèdent un intérêt biologique positif dans une société où la dépense énergétique est élevée et dans laquelle les fluctuations des ressources alimentaires sont fréquentes. Les Massa perçoivent le fait que le lait et la bouillie de sorgho rouge font grossir, en particulier pendant la saison des pluies, et probablement que c'est bien le volume de l'*ingesta* qui se communique au corps du candidat à l'intérieur duquel, nous l'avons vu, il s'est fait de la place. A ce propos, on doit faire observer l'ambiguïté du lexème « *walla* ». Selon les informateurs massa, celui-ci sert à désigner à la fois la période de la saison des pluies (août à octobre) durant laquelle se déroule la cure et aussi une noix, un fruit rond similaire à la rondeur des patients¹ et à leur bedon (*gerda*).

C'est avec subtilité que les Massa jugent l'embonpoint acquis au cours du *guru walla*. Le ventre doit être protubérant (*rodum caliya*), comme les fesses, qui doivent rester fermes. La graisse doit être répartie harmonieusement sur tout le corps, lequel doit rester fonctionnel, capable de supporter le travail en plein soleil (*lop ir fata*) ; l'embonpoint ne doit pas, non plus, entraîner un manque de souffle, peu propice aux performances amoureuses (DE GARINE, sous presse a). Si on vise à faire acquérir aux hommes une silhouette obèse, symbole de prospérité et de placidité, et un poids élevé, atout non négligeable dans les compétitions de lutte de type gréco-romaine très prisées du public massa, on ne saurait oublier que le *guru walla* est aussi ouvert aux filles. Il s'agit en général de fillettes maigres, approchant la puberté, mais dont les premières règles mettent du temps à apparaître. La cure du *guru walla* est réputée provoquer les premières menstrues, le développement des seins et l'apparition des poils pubiens.

Les Massa estiment aussi qu'un individu qui est passé par le *guru walla* n'aura pas de difficulté à effectuer une nouvelle cure et, en règle générale, aura tendance à grossir plus facilement que les individus ordinaires et à retrouver sa forme du *guru walla*, ce qui n'est peut-être pas totalement dénué de base empirique si l'on considère les travaux de FAUST *et al.* (1978) sur le rat adulte et si ceux-ci sont extensibles à l'animal humain.

Nombreux sont les travaux qui suggèrent, dans les savoirs traditionnels vis-à-vis de l'alimentation, une opposition entre nourritures froides et chaudes, annonciatrice de l'existence d'une connaissance biochimique de la valeur nutritionnelle des aliments et de la médecine humorale (par exemple MAZESS 1968 ; ANDERSON 1980, 1984 ; LADERMAN 1981). Sans doute avons-nous rencontré chez les Massa des comportements qui suggèrent une connaissance des effets de la dépense énergétique (chez le *guru walla* auquel on interdit toute activité physique afin qu'il prenne du poids rapidement). L'accueil des fillettes maigres aux cures d'engraissement du

guru individuel laisse entendre de son côté qu'une relation entre l'embonpoint et la fécondité féminine est perçue (FRISCH 1980 ; ANDERSON 1988 : 324). Toutefois, nous observons chez les Massa un système plus élémentaire selon lequel la qualité physique des aliments, leur abondance et leur volume sont mis en relation avec la satiété, l'embonpoint et la constitution des réserves énergétiques dans la masse grasse qui sont adaptatives dans une société soumise à des pénuries alimentaires fréquentes (STINI 1980).

Gageons que ces aspects, jugés triviaux et souvent passés sous silence, sont présents dans beaucoup de sociétés soumises aux mêmes aléas et constituent une base solide aux connaissances traditionnelles en matière de nutrition.

NOTE

1. Ce genre de parenté symbolique, dont il est difficile de décider si elle est fondée sur la polysémie réelle des termes ou à une construction idiosyncrastique basée sur une ressemblance phonétique entre les termes, a souvent été signalée en anthropologie de la connaissance (CASSON 1981 : 78 ; TURNER 1971 : 77).

RÉFÉRENCES

- ANDERSON E.N. Jr, 1980, "Heating" and "Cooling" foods in Hong Kong and Taiwan, *Social Science Information*, 19, 2, 237-268.
- ANDERSON E.N. Jr, 1984, "Heating" and "Cooling" foods re-examined, *Social Science Information*, 23, 4-5, 755-773.
- ANDERSON J.L., 1988, Breasts, Hips and Buttocks revisited : Honest Fat for Honest Fitness, *Ethnology and Sociobiology*, 9, 319-324.
- CANTOR Associates, 1979, The Tamil Nandu nutrition study, Haverford, Pa., in WHEELER E.F. & ABDULLAH M., 1988, Food allocation within the family : Response to fluctuating food supply and food needs, in GARINE I. de, & HARRISON G.A. (Éd.), 1988, Coping with Uncertainty in Food Supply, Oxford Clarendon Press, 437-451.
- CASSON R.W., 1981, Folk classification : Relativity and universality, in CASSON R.W. (Éd.) Language, culture and cognition : Anthropological perspectives, New York, Macmillan, 75-113.
- DUPIN H., 1969, *Les enquêtes nutritionnelles - Méthodes et interprétation des résultats*, Paris, Éditions du C.N.R.S.
- FAUST I.M., JOHNSON P.R., STERN J.S., HIRSCH J., 1978, Diet-induced adipocities number increase in adult rats : A new model of obesity, *American Journal of Physiology*, 235, 279-286.
- FRISCH R.E., 1980, Fatness, puberty and fertility, *Natural History*, 89, 10, 16-27.
- GARINE I. de, 1979 Culture et Nutrition, *Communications*, 31, 70-92.
- GARINE I. de, 1984 De la perception de la malnutrition dans les sociétés traditionnelles, *Social Science Information*, Sage, London, Beverly Hills & New Delhi, 23, 4/5, 731-754.
- GARINE I. de, & KOPPERT G.J.A., 1991, Guru - Fattening Sessions among the Massa. *Ecology of Food and Nutrition*, 25, 1, 1-28.
- GARINE I. de, (sous presse a), Cultural aspects of the male fattening sessions among the Massa of Northern Cameroon, in POLLOCK N.J., GARINE I. de (Éd.), Social Aspects of Fatness and Obesity, New York & London, Gordon and Breach.
- GARINE I. de, (sous presse b), Food preferences and taste in an African Perspective : A word of caution, in H. MACBETH (Éd.), Food Preference and Taste : continuity and Change, Soumis à Oxford University Press, Oxford.
- JELLIFFE D.B., 1967, Parallel food classifications in developing and industrialised countries, *American Journal of Clinical Nutrition*, 20, 279-281.
- KATZ S.H., HEDIGER M.L., SCHALL J., VALLEROY L.A., 1974, Traditional maize processing techniques in the new world, *Science*, 184, 765-773.
- LADERMAN C., 1981, Symbolic and empirical reality, A new approach to the analysis of food avoidance, *American Ethnologist*, 8, 468-93
- MAZESS R.B., 1968, Hot/cold food beliefs among Andean peasants, *Journal of American Diet., Association*, 53, 109-113.
- PASQUET P., BRIGANT L., FROMENT A., KOPPERT G.A., BARD D., GARINE I. de, APFELBAUM M., 1992, Massive overfeeding and energy balance in Man : The Guru walla model, *American Journal of Clinical Nutrition*, 56, 483-90.
- SIMS E.A.H., GOLDMAN R.F., GLUCK C.M., HORTON E.S., KELLEHER P.C., ROWE D.W., 1968, Experimental Obesity in Man, *Journal of the Association of American Physicians*, 81, 153-170.
- STINI W.A., 1980, Body composition and Nutrient Reserves in Evolutionary Perspectives, in WALCHER D.N., KRETCHMER N. (Éd.) Food, Nutrition and Evolution, New York, Paris, Masson, 107-120.
- TURNER V.W., 1971, Syntaxe du Symbolisme d'une religion africaine, in HUXLEY J. (Éd.), Le comportement rituel chez l'homme et l'animal, Paris, Gallimard, 76-88.
- WALDMANN E., 1975, The ecology of the nutrition of the Bapedi, Sekhukuniland, *Ecology of Food and Nutrition*, 9, 4, 139-157.