

305 K 02 F

- 01 Marché
- 02 Inventaire
- 03 Produit alimentaire
- 04 Boisson
- 05 Table composition
- 06 Nom vernaculaire

- 37 Cameroun Ouest
- 38 Menoua
- 39 Haut N'Kou
- 40 Nde
- 41 Mifi
- 42 Bamibato
- 43 Pays Bamileke

- 64 Tour de fréquentation
- 65 Préparation culinaire
- 63 Saison sèche
- T-1 37/38/42, 01, 02
- T-1 37/39/43, 01, 02
- T-1 37/40/43, 01, 02
- T-1 37/41/43, 01, 02
- T-1 37/42/43, 01, 02

LES MARCHÉS BAMILÉKÉ DE SAISON SÈCHE

RAPPORT DE TOURNEE

par

B. BERGERET

Pharmacien Capitaine du Corps de Santé Colonial

I. - CHOIX DE LA DATE DE LA TOURNÉE

Partis le lundi 10 janvier 1955 de Yaoundé, 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 avions 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 km.

II. - 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 carences 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.

III. - 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 haricots, beignets d'arachide et makabo, etc.).

IV. - MARCHÉS INVENTORIÉS

Le pays Bamiléké est administrativement divisé en cinq subdivisions :

les subdivisions de

Dschang,
Bafang,
Bafoussam,
Bangangté,
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.

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.

V. - 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 Minerals 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 sucriers.
- 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. Œufs.
- 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.

VI - ÉTUDE 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 Yaoundé ou Douala.

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

Noms vernaculaires en dialecte Bafang :

Mais en épis	Ko-gofa	<i>Zea mays</i>	Graminées
Mais en grains	Gofa	» »	»
Pain	Sa-dag		
Riz	Kwet-dag	<i>Oryza sativa</i>	»

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, prêts à être consommés par l'acheteur sur le marché même.

Noms vernaculaires et scientifiques :

Igname sauvage	Nté	<i>Dioscorea bulbifera</i>	Dioscoraceae
Igname	Lié	<i>Dioscorea</i> sp.	"
Makabo	Kouka	<i>Xanthosoma</i> sp.	Aroïdeae
Manioc	Kassiga	<i>Manihot</i> sp.	Euphorbiaceae
Patate douce	Djo	<i>Ipomœa batatas</i>	Convolvulaceae
Pomme de terre	Djo-dag	<i>Solanum tuberosum</i>	Solanaceae
Taro	Nté	<i>Colocasia antiquorum</i>	Aroïdeae

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	<i>Saccharum officinarum</i>	Gramineae
---------------	-----------	------------------------------	-----------

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'en pays de forêt où l'*Elæis* 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	<i>Arachis Hypogea</i>	Légumineosae
Calebasse	Dju-tietchi	<i>Lagenaria vulgaris</i>	Cucurbitaceae
Courge	Dju-po	<i>Cucurbita moschata</i>	Cucurbitaceae
Haricots	Kwet	<i>Phaseolus</i> sp.	Légumineosae
Haricot niébé	Kwet	<i>Vigna unguiculata</i>	Légumineosae papilionaceae
Noix de coco	Coconut	<i>Cocos nucifera</i>	Palmae
Noix de kola brute	Pi	<i>Kola nitida</i>	Sterculiaceae
Noix de kola décort.	Té-pi	<i>Kola nitida</i>	"
Noix de palme	Nzèpa	<i>Elæis guinéensis</i>	Palmae
Pois woandzou	Djou	<i>Voandzeia Subterranea</i>	Légumineosae papilionaceae

d) **Végétaux frais, légumes**

1° 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° 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° OIGNONS, BULBES NON FÉCULENTS, ÉCHALOTES. — D'origine européenne, l'échalote s'est bien répandue dans le pays et on la trouve à peu près partout.

4° 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 ou vert. Variété de *Capsicum annum* petite, fruit allongé ovoïde de 1 cm de long et 5 mm de diamètre environ. Très répandu.
- piment dit pili-pili : exceptionnel.
- poireau : 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	<i>Brassica oleracea</i>	Cruciferae
Haricot	Hou-Kwet	<i>Phaseolus</i> sp.	Léguminosae
Melon	Po	<i>Cucumis melo</i>	Cucurbitaceae
Courge	Po	<i>Cucurbita</i> sp.	»
Echalote		<i>Allium ascalonicum</i>	Alliaceae
Gombo	Kana-Kana	<i>Hibiscus esculentus</i>	Malvaceae
Piment	Sog	<i>Capsicum annum</i>	Solanaceae
Poireau	»	<i>Allium porrum</i>	Liliaceae
Bush-bitter	Tehié	<i>Pachylobus edulis</i>	Burseraceae
Tomate	Cécié	<i>Lycopersicum esculentum</i>	Solanaceae

e) 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	<i>Persea americana</i>	Lauraceae
Ananas	La	<i>Ananas comosus</i>	Bromeliaceae
Banane douce	Lat-pa	<i>Musa sapientum</i>	Scitamineae
Banane plantain	Lat	<i>Musa paradisiaca</i>	»
Citron	Citron	<i>Citrus aurantifolia</i>	Rutaceae
Orange	Orange	<i>Citrus sinensis</i>	»

f) **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 Yaoundé. Elle est vendue généralement en Calebasses, 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	<i>Elaeis guineensis</i>	Palmae
Graisse de palmiste	Naa	<i>Elaeis guineensis</i>	Palmae

g) **Viande et dérivés**

Abondance de viande sur tous les marchés.

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

Noms vernaculaires :

Chèvres	Myl
Moutons	Djin-jié
Porcs	Guiné
Viande de bœuf	Ben-néné
Volailles	Gop

h) Œufs

Sur presque tous les marchés, œufs 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.

i) Insectes

Aucun échantillon n'a pu être trouvé sur les marchés.

j) Poissons et dérivés

Quelques spécimens de crevettes de rivière, crevettes de mer et poissons séchés ont été trouvés.

Parmi les poissons séchés et fumés, signalons :

— *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.

k) Laits et fromages

Totalement inexistants.

l) 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'eucalyptol.

Assez répandu sur tous les marchés.

Lelo : fragments d'un bois dur à aubier jaune, cœur 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 mm, déhiscence valvaire, graine discoïde ayant une forme de ménisque convergent, noire. Odeur eucalyptolée agréable. Très répandu.

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

Ne tchuan : 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 niaouli.

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 un 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, cœur formé de canaux longitudinaux juxtaposés en étoile à branches multiples. Odeur rappelant celle de l'*Asa 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 mm 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 mm de diamètre, entourées d'une mince coque brun foncé, amande jaune à quatre côtes marquées et hile polaire rond.

Tchetchoum : 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.

m) **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° *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° *Aliments composés :*

Ce sont les aliments issus de produits végétaux.

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 haricots et farine de blé,
- beignet de maïs et huile de palme.

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

Gâteau de haricots : 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 raphi,
- 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

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, 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, semence 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, après 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 défaition.