

**Diplôme Inter-Universitaire Européen de NUTRITION
CLINIQUE ET METABOLISME**

Université PARIS DESCARTES

Faculté de médecine Paris Descartes

Année universitaire 2017-2018

MOULANGA FRANCETTE ALTA

**PHOTOGRAPHIE ALIMENTAIRE DES
PATIENTS GABONAIS**

Tuteur enseignant : Pr. OLIVIER GOULET



Sommaire

Tableaux.....	3
Figures.....	4
Abréviations.....	5
Introduction.....	6
I- Le Gabon : aspects géographique, historique, culturel, économique et situation sanitaire...7	
I- 1-Géographie.....	7
I- 2-Histoire et peuplement du Gabon.....	10
I- 3-Culture et économie.....	10
I- 4-Situation sanitaire et sociale.....	12
II-Notre étude.....	13
II-1-Objectifs.....	13
II-2-Critères d'inclusion.....	13
II-3-Critères d'exclusion.....	13
II-4-Biais.....	14
II-5-Résultats.....	15
II-6-Discussion.....	22
CONCLUSION.....	26
Bibliographie.....	28
Annexes.....	30

Liste des tableaux.

Tableau I-Répartition selon le sexe.....	14
Tableau II-Répartition par tranche d'âge.....	14
Tableau III-Antécédents médicaux ou chirurgicaux personnels.....	15
Tableau IV-Statut matrimonial.....	15
Tableau V-Composition des foyers gabonais.....	15
Tableau VI-Répartition selon les revenus.....	16
Tableau VII-Rythme de travail.....	17
Tableau VIII-Repas principal chez les gabonais.....	17
Tableau IX-Heure du repas principal selon le modèle de foyer.....	17
Tableau X-Conservation et cuisson des aliments.....	18
Tableau XI-Mode d'approvisionnement alimentaire des gabonais.....	18
Tableau XII-Education nutritionnelle des gabonais.....	18
Tableau XIII-Circonstances de l'éducation nutritionnelle au Gabon.....	18
Tableau XIV-Aliments d'origine animale consommés par les gabonais.....	19
Tableau XV-Principaux féculents consommés au Gabon.....	19
Tableau XVI-Consommation des fruits et légumes au Gabon.....	19
Tableau XVII-Point de vue des gabonais sur les denrées consommées au Gabon.....	20
Tableau XVIII-Attentes des gabonais pour une meilleure alimentation.....	21

Liste des Figures.

Couverture : Marché au manioc de Port-Gentil ; plats traditionnels du Gabon à base de graines de potiron, pulpe de noix de palmier, atangas, nkoumou, manioc...

Figure 1 :7

Carte du monde URL : https://www.huffingtonpost.fr/2015/9/9/carte-du-monde-representer-pays-vraie-taille_n_8109888.html Consulté le 31 juillet 2018.

Figure 2 :8

Carte de l'Afrique, Gabon. Google images. URL: <https://www.google.fr/search> Consulté le 8 juillet 2018.

Figure 3.....8

Carte du Gabon. Google images. URL : <https://www.google.fr/search> Consulté le 8 juillet 2018.

Figure 4. Pluviométrie du Gabon9

GABON Climat - Orchidées du Gabon - E-monsite

URL : <https://www.orchideesgabon.e-monsite.com/pages/gabon-climat.html> Consulté le 8 septembre 2018.

Figure 5. Assortiment de mets : riz, banane plantain, poulet, légumes.....23

Figure 6. Plat traditionnel à base de graines de courge.....26

Diagramme 1-Répartition selon la profession.....16

Liste des abréviations

HTA : hypertension artérielle

IMEA : Institut de Médecine et d'Epidémiologie Appliquées

IDH : indice de développement humain

CFA : communauté financière africaine.

PMI : protection maternelle et infantile.

SMI : santé maternelle et infantile.

OMS : Organisation Mondiale de la Santé.

CHU : Centre Hospitalier Universitaire.

CNAMGS : Caisse Nationale d'Assurance Maladie et de Garantie Sociale.

RGPL : Recensement Général de l'Habitat et du Logement.

CS Louis : Centre de Santé de Louis.

AVC : accident vasculaire cérébrale.

SMIG : salaire minimum interprofessionnel garanti.

PIB : produit intérieur brut.

€ : euros.

Photographie alimentaire des patients gabonais.

INTRODUCTION

Depuis la nuit des temps, l'alimentation a constitué un enjeu primordial dans la survie de l'humanité. L'homme est un animal omnivore. La découverte du feu a marqué un tournant décisif, au même titre que la sédentarisation. Le feu provoque en effet la modification de la composition chimique des aliments, de leur valeur nutritive et de leur consistance. Les végétaux deviennent facilement comestibles. La cuisson facilite l'assimilation des protéines animales et réduit, dans certains cas, les risques de parasitoses. La cuisson, en détruisant les éléments toxiques de certains végétaux étend et diversifie les ressources végétales dans l'alimentation des hominidés. Le feu structure le groupe autour du foyer, il induit le développement de la communication entre ses membres, grâce au langage. La maîtrise du feu induit un enchaînement vertueux en élargissant notablement les denrées alimentaires, viandes et légumes. C'est donc une incitation à l'élevage et à la culture de ces moyens de subsistance. C'est alors le démarrage de l'agriculture et donc de la sédentarisation avec le début des civilisations. Tout ceci s'est passé il y a 10 à 12000 ans, quelque part au Moyen-Orient(1). On a alors assisté à un boom démographique parallèlement au développement de nouvelles techniques de production alimentaire tant végétale qu'animale, propre à chaque peuple. Par la suite les différentes conquêtes territoriales et transcontinentales ont été l'occasion d'importer, implanter de nouvelles espèces végétales et animales comestibles, entraînant de ce fait de nouvelles habitudes alimentaires du fait du brassage culturel. Puis vint l'ère industrielle et la mondialisation, les contraintes liées au travail moderne dont les horaires, la distance entre domicile et lieu de travail ; les aliments autrefois faits maisons ont été remplacés par des aliments transformés industriellement, le fast-food « à emporter ». L'allongement de l'espérance de vie grâce aux progrès de la médecine et à l'éradication de pathologies infectieuses mortelles ont favorisé l'émergence des pathologies non infectieuses non transmissibles, liées au vieillissement et aux nouveaux modes de vie et de consommation (2) ainsi que de nouveaux enjeux concernant la nutrition. La micronutrition par exemple a fait son apparition, la nutrition artificielle s'est fortement développée pour palier la perte d'autonomie digestive des traumatisés crâniens graves ou des amputés du grêle pour cause de pathologies digestives...

Le Gabon, petite contrée d’Afrique centrale et équatoriale n’a pas échappé à ces bouleversements.

Dans notre pratique quotidienne de la médecine au Gabon, nous avons constaté une forte proportion de pathologies telles que le diabète, l’hypertension artérielle, avec comorbidités HTA, diabète, et/ou obésité, des insuffisance rénales... Ceci nous a amené à nous interroger sur un lien probable entre l’explosion de ces maladies et le régime alimentaire contemporain gabonais.

Que mangeaient les gabonais avant? Que mangent les gabonais en 2018 ? Comment, où, quand et avec qui mangent-ils ? Qu’en pensent-ils ? Que veulent-ils vraiment manger ? Quel est l’impact de cette consommation sur leur santé ? Si impact, quelles perspectives pour prévenir une dégradation de leur état de santé par une alimentation mal maîtrisée ?

I-Le Gabon :aspects géographique, historique, culturel, économique et situation sanitaire.

I- 1-Géographie

Situé entre le Cameroun, le Congo et la GuinéeEquatoriale, le Gabon est une ancienne colonie française officiellement indépendante depuis le 17 aout 1960. Pour l’évoquer, on cite l’Institut IMEA FOURNIER,du nom du premier président du Gabon (3) ; ou encore le Dr Albert Schweitzer, prix Nobel de la paix qui s’y installe en 1913 pour fonder un hôpital de brousse, mais aussi le Capitaine Ntchoréré, héros de la seconde guerre mondiale originaire du Gabon (4). Il y a aussi sa place de 2ème producteur mondial de manganèse et de 37ème producteur mondial de pétrole,mais également sa forêt luxuriante, véritable poumon écologique pour l’humanité(5)recouvrant85% de son territoire, et ses 13 parcs nationaux. On peut évoquer ses essences boisées telles que l’okoumé et le kévazingo et son perroquet gris. Le climat du Gabon est équatorial et humide, le territoireest recouvert à 85% de forêts et bordé de 800 km de côtes sur sa façade atlantique, sur une superficie de 267667 km².



Figure 1. L’Afrique dans le monde.



Figure 2. Le Gabon dans l'Afrique.



Figure 3. Le Gabon et ses frontières.

Quatre saisons rythment la vie des gabonais: une grande saison sèche, une grande saison des pluies, une petite saison sèche et une petite saison des pluies.

- Du 15 décembre au 15 février, la petite saison sèche ;
- Du 15 février au 15 mai, la petite saison des pluies ;

- Du 15 mai au 15 septembre, la grande saison sèche ;
- Du 15 septembre au 15 décembre, la grande saison des pluies.

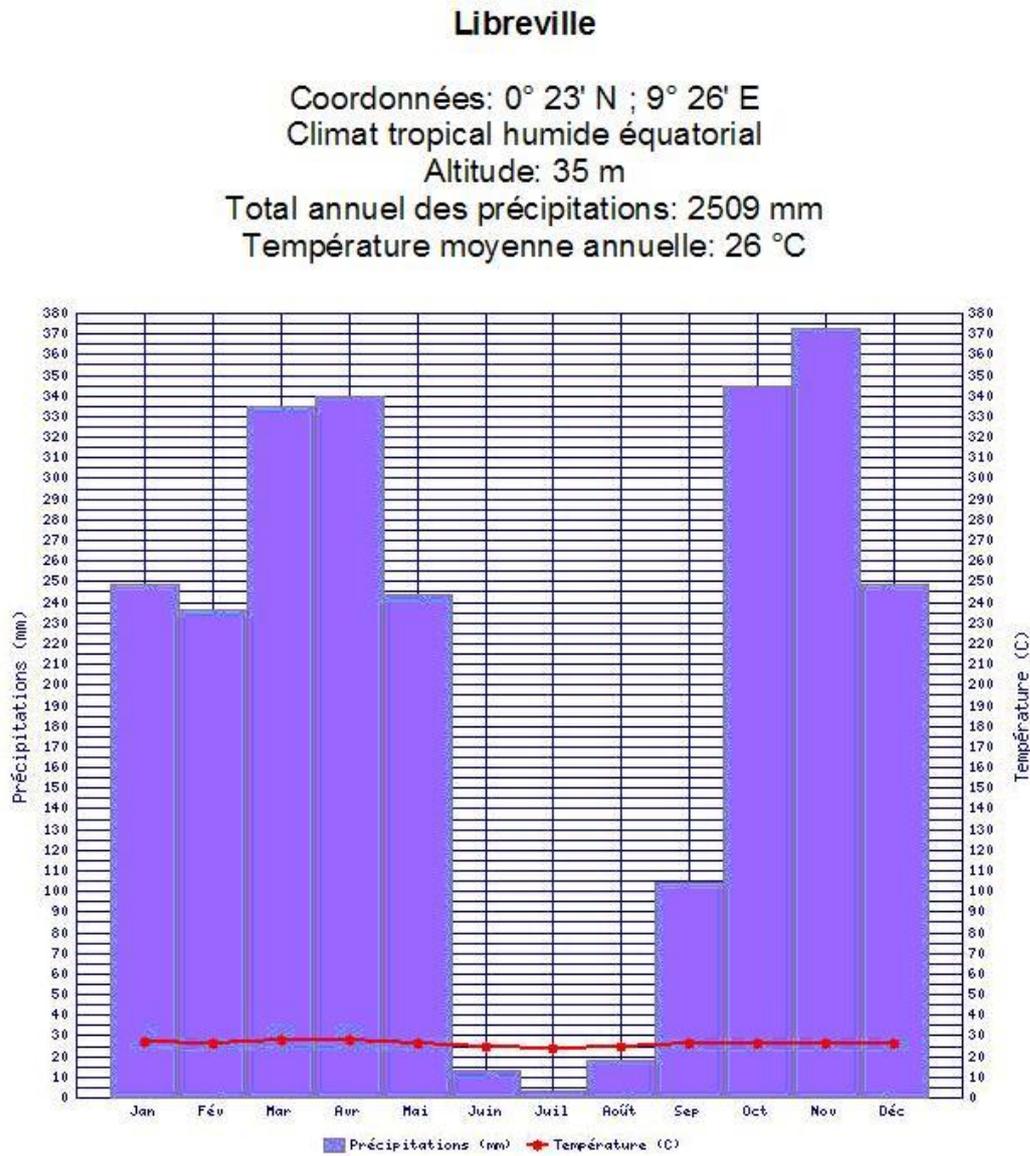


Figure 4. Pluviométrie du Gabon(3).

La végétation y est luxuriante et la faune très riche. Des vestiges préhistoriques y ont été récemment découverts (Franceville, dans le sud-est du Gabon)

I- 2-Histoire et peuplement du Gabon.

Le Gabon était primitivement peuplé par des pygmées puis successivement par les fangs venus du nord, et bantous venus du Loango (Angola, Congo...) La colonisation européenne débute avec les portugais qui lui donnent d'ailleurs son nom de Gabon (« Gabao »). Elle est suivie par l'implantation des hollandais, des anglais et des français. Libreville la capitale est fondée en 1849 par des esclaves vilislibérés du navire négrier brésilien nommé l'Elizia, arraisonné au large des côtes du Royaume Mpongwè alors que la traite négrière, formellement interdite depuis 1948, se poursuivait dans le Golfe de Guinée. Une autre vague de peuplement se feradès les années 1930 par des populations venues de l'Afrique de l'Ouest (Benin, Sénégal, Mali, Nigéria), du Liban, de la Chine... Le Gabon devient indépendant en 1960, à ce moment la population est de 500000 habitants, 1 million en 1991, 1875713 habitants en 2014 pour atteindre une population estimée à 1936000 habitants en 2017 (6).

C'est donc une population hétéroclite composée des autochtones, des africains, des européens mais aussi d'asiatiques. Environ 15000 français (11000 personnes immatriculées) exercent dans tous les domaines dont la restauration, la sécurité, l'ingénierie pétrolière, l'enseignement. De cette diversité va résulter une alimentation métissée en zone urbaine et en majorité importée. En zone rurale, les anciennes habitudes et techniques de cuisson doivent désormais conjuguer avec la disparition de la chasse au gibier (résultant de diverses politiques de protection de la faune) et de la pêche artisanale, et l'installation de commerces et épiceries vendant essentiellement de la nourriture importée et surgelée, majoritairement tenus par des commerçants ouest-africains et syro-libanais.

I- 3-Culture et économie

Si la musique et la danse, le culte des ancêtres dominant le paysage culturel et religieux au Gabon, la gastronomie locale occupe aussi une place de choix pour une découverte du Gabon, avec des plats à connotation traditionnelle, et d'autres plus ou moins métissés composés en majorité des ingrédients et des condiments locaux. Le repas est en général pris en groupe et constitue un véritable moment de partage et d'échange. On ne reçoit jamais personne chez soi au Gabon sans lui proposer un repas.

Quelques cultures agricoles du Gabon :

Féculents : banane plantain, taro, manioc (racine), patate douce, igname,

Légumes : folong, oseille, aubergines, épinards, champignons, tomates cerises, feuilles de taro, feuilles de manioc ; poivrons, tomate, choux, carottes, poireaux...

Fruits : mangue, papaye, corossol, fruits de la passion, ananas, goyave, orange, pamplemousse, citron, mandarine, carambole, banane dessert...

Autres cultures : noix de palmier à huile, arachides, noisettes sauvages, odika, piment, citronnelle(consommée en infusion pour ses vertus thérapeutiques...)

Sur le plan halieutiques, le Gabon est très riche aussi : thon, maquereau, sardines, rouge, capitaine, mullet, raie, mérrou, crustacés, coquillages, disque, raie, dorade, mullet.

Devise : Union-Travail-Justice.

Drapeau : Vert-Jaune-Bleu.

Monnaie : le Franc CFA arrimé à l'euro (1 euro= 655,957 FCFA)

Les indicateurs sociaux sont faibles, l'IDH moyen se situe autour de 0,683 et classe le Gabon au 106eme rang sur 187, avec une espérance de vie à la naissance de 63,1 ans, une durée moyenne de scolarisation de 7,5 ans et un revenu national brut de 12521 dollars/an en 2012 (Rapport sur le Développement Humain, 2013). Un gabonais sur 3 vivrait en dessous du seuil national de pauvreté et ne peut s'offrir au moins 2 repas par jour. Les jeunes représentent 40% de la population. Le taux de chômage chez les jeunes est de 35,7%. Le secteur privé formel employait jusqu'à très récemment 75552 personnes, et la fonction publique 105000 agents. Le reste est occupé par le secteur informel. Le salaire moyen chez l'agent public est de 577986FCFA par jour (881euros). Mais une crise économique secoue le pays depuis 3 ans entraînant de nombreuses pertes d'emplois. L'économie n'est pas très diversifiée. (7)

Après 58 ans d'indépendance et malgré un sol riche le pays n'a pas atteint son autosuffisance alimentaire et importe pour 364 milliards de francs CFAdé vivres en 2015, (554 millions d'euros) soit 18% du volume de produits importés (6). L'urbanisation galopante et non maîtrisée a entraîné l'abandon des plantations rurales qui assuraient, jusqu'ici, l'essentiel des apports alimentaires de survie. Il n'existe pas de politique agricole de masse en plus d'un réseau routier défaillant pour le transport de cultures potentielles. Les politiques publiques ont longtemps été orientées vers le secteur extractif et exportateur qui en a fait une économie de rente, ainsi que vers les services. Les aliments traditionnellement consommés et cultivés sont progressivement remplacés par des aliments importés surgelés et transformés. Le régime alimentaire change. Et alors quela pathologie infectieuse n'a pas reculé, de nouveaux défis

apparaissent avec l'émergence de pathologies non transmissibles telles que le diabète (8), les cardiopathies, l'hypertension artérielle (9), néphropathies, cancers... dont la prise en charge reste approximative du fait de plateaux techniques défaillants ou d'absence de ressources (10). Autrefois composé d'aliments traditionnels tels que la banane, le manioc, l'arachide, l'aubergine, tomates cerises, les produits de la pêche et de la chasse au gibier, les repas sont désormais dominés par le riz, les pâtes de blé, le pain, les pommes de terre, les légumes en conserve ou surgelés, le poulet et la viande de bœufs surgelés, le poisson d'élevage importé et surgelé (11). Les choix du gouvernement n'ont pas aidé non plus : agro-industrie d'exportation du caoutchouc, huile de palme, café, cacao plutôt que cultures vivrières, absence de politique agricole. Tout ceci amène progressivement la population à se désintéresser de l'activité agricole tant traditionnelle qu'industrielle. Car autrefois, le Gabon a mis en place des activités de culture de riz et de fermes agro-pastorales, mais celles-ci ont vite périclité(12).

Il n'existe pas comme ailleurs de programme nutrition santé mais seulement quelques activités de santé maternelle et infantile dans le réseau des PMI (Protection Maternelle et Infantile), intégrant la nutrition de la mère et l'enfant. Alors que des pays avec un PIB par tête d'habitants plus faible comme le Togo ont mis en place un Plan Stratégique National pour l'Alimentation et la Nutrition, sous la houlette de l'OMS en 2012(13).

I- 4-Situation sanitaire et sociale

Il y a deux CHU fonctionnels à Libreville, deux hôpitaux militaires et à l'intérieur du pays des centres hospitaliers régionaux. Depuis 2007, une caisse nationale d'assurance maladie universelle (la CNAMGS) existe mais son fonctionnement n'est pas optimal ce qui impacte négativement le fonctionnement des hôpitaux et pharmacies publiques ou privés affiliés, notamment en ce qui concerne leur équipement et la nutrition des malades hospitalisés. Il n'est pas rare de voir des patients hospitalisés nourris d'une boule de pain et d'une boîte de conserve qu'ils doivent en plus ouvrir eux-mêmes...

II-Notre étude

Sans vouloir entrer dans des détails statistiques complexes, nous avons réalisé une enquête prospective auprès d'une population hétéroclite de personnes fréquentant un centre de santé

urbain dit communautaire, à Libreville, la capitale administrative du Gabon (qui concentre à elle seule 49,5% de la population du pays d'après le dernier RGPL), et comparer les résultats avec ceux de pays de sa sous-région d'une part, et de pays occidentaux d'autre part.

C'est donc, comme nous le disions plus haut une enquête préliminaire réalisée dans un centre de santé urbain, le Centre de Santé de Louis (CS Louis), situé dans le premier arrondissement de Libreville, sur une période de 2 mois (avril/mai 2018), auprès de personnes fréquentant le Centre pour des motifs divers (travail, consultation médicale, accompagnement de malades). Il est tenu par 4 médecins généralistes, un pédiatre, un gynécologue, 10 sages-femmes soutenus par des infirmiers diplômés d'état, des aides-soignants et un personnel administratif. L'activité porte essentiellement sur les consultations ambulatoires et des soins infirmiers d'urgence, suivi nutritionnel des femmes enceintes et des enfants, vaccination, suivi anthropométrique des nouveaux nés.

II-1-Objectifs.

Objectif principal :

Dresser une photographie alimentaire du patient gabonais en 2018 comparativement à une alimentation traditionnelle.

Objectifs secondaires

- Rechercher la commensalité du patient gabonais
- Rechercher l'impact de l'alimentation contemporaine du patient gabonais sur son état de santé
- Rechercher le point de vue du patient gabonais sur son alimentation, ainsi que ses attentes.

II-2-Critères d'inclusion.

Adulte vivant en zone urbaine

II-3-Critères d'exclusion

Mineurs de moins de 18 ans.

II-4-Biais

-Refus de participer à l'enquête par les patients (motifs : fatigués, trop pressés, méfiance...)

-Personnes interrogées proches du milieu médical en général, du Centre de santé en particulier, faisant craindre des réponses orientées du fait de leur meilleure connaissance médicales.

II-5-Résultats.

Tableau I-Répartition selon le sexe.

Sexe des personnes interrogées	Hommes	Femmes	Total
nombre	36	70	106
pourcentage	33,96%	66,04%	100%

Le centre est majoritairement fréquenté par des femmes.

Tableau II-Répartition par tranche d'âge.

Age des personnes interrogées	Nombre	Pourcentage
21-25 ans	6	5,66%
26-30 ans	32	30,18%
31-35 ans	6	5,60%
36-40 ans	10	9,43%
41-45 ans	10	9,43%
46-50 ans	30	28,29%
51-55 ans	2	1,88%
56-60 ans	10	9,43%
Total	106	100,00%

Âge moyen était de 32,92 ans [21-59 ans]. Toutes les tranches d'âge sont représentées chez les adultes.

Tableau III-Antécédents médicaux ou chirurgicaux personnels.

Pathologie	Nombre	Pourcentage
HTA	48	45,28%
AVC	16	15,09%
Diabète	32	30,19%
Comorbidités HTA et diabète	6	5,66%
Obésité	4	3,77%
Neuropathie	2	1,88%

Antécédents médicaux ou chirurgicaux. Diabète et HTA sont les pathologies les plus fréquemment retrouvées chez l'adulte gabonais, tout sexes confondus.

Tableau IV-Statut matrimonial.

Statut	Nombre	Pourcentage
Mariés ou vivant en couple	46	43,40%
Célibataires, veufs ou divorcés	60	56,60%

Il y a autant de sujets en couple que de célibataires.

Tableau V-Composition des foyers gabonais.

Mode de vie	Solitaire	En couple, ou autre membre de la famille dans la maison
Nombre	30	76
pourcentage	28,30%	71,70%

Indépendamment du statut matrimonial des individus, le foyer gabonais est toujours élargi à d'autres membres de la famille.



Diagramme 1. Répartition selon la profession. Le personnel du Centre de santé a également participé à l'enquête, et beaucoup de catégories socio-professionnelles étaient représentées.

Tableau VI-Répartition selon les revenus.

Revenu	Nombre	Pourcentage
Non renseigné	12	11,32%
83000-150000 FCFA (126,53-230 €)	12	11,32%
151000-250000 FCFA(231,50-380 €)	6	5,66%
251000-350000 FCFA (385-535 €)	30	28,30%
351000-500000 FCFA(536,50-760 €)	6	5,66%
501000-1000000 FCFA(760-1520 €)	28	26,41%
+1000000 FCFA (1520 €)	4	3,77%
Aucun *	8	7,54%

Le salaire moyen gabonais est supérieur à celui des autres pays de la sous-région mais reste faible.

*Sans emploi, étudiants non boursiers, femmes au foyer...

Salaire moyen gabonais : 577986 francs FCFA(881,13 €)

SMIG gabonais : 80000 francs FCFA (122 €)

Quatre-vingt-trois mille francs FCFA(150000 FCFA, 125,54 €) : le tarif de la bourse d'étude à l'université.

Cent cinquante mille francs CFA représente le SMIG officiel.

Tableau VII-Rythme de travail

Horaires	Nombre	Pourcentage
Journée continue (7h30/17h30)	80	75,47%
variable	26	24,53%

Les gabonais travaillent majoritairement en journée continue.

Tableau VIII-Repas principal chez les gabonais.

Horaire du repas principal	Nombre	Pourcentage
matin	0	0
midi	36	33,96%
soir	66	62,27%
variable	4	3,77%

Les gabonais mangent principalement à midi et le soir.

Tableau IX-Heure du repas principal selon le modèle de foyer.

	Personnes vivant seules	Personnes vivant en famille ou en couple	Pourcentage
Nombre total	30	76	
midi	19	17	33,96%

soir	11	59	66,04%
------	----	----	--------

Les gabonais mangent en famille le soir.

Tableau X-Conservation et cuisson des aliments

	Nombre	Pourcentage
Réfrigérateur	106	100%
Gaz	106	100%

Conservation et cuisson des aliments sont de type moderne chez toutes les personnes interrogées.

Tableau XI-Mode d'approvisionnement alimentaire des gabonais.

	Nombre	Pourcentage
Par soi-même à domicile	86	81,13%
Livré/à Emporter/restaurant	2	1,88%
Mixte	18	16,99%

Les gabonais préparent eux-mêmes leurs repas.

Tableau XII-Education nutritionnelle des gabonais.

	Nombre	Pourcentage
Reçue	34	32%
Aucune	72	68%

Il n'y a pas d'éducation nutritionnelle de masse.

Tableau XIII-Circonstances de l'éducation nutritionnelle au Gabon.

Circonstances	Nombre	Pourcentage
Par son médecin	10	9,44%
PMI/SMI	20	18,88%
Campagne de masse	2	1,88%

A l'école	2	1,88%
-----------	---	-------

L'éducation thérapeutique se fait en milieu médical

Tableau XIV-Aliments d'origine animale consommés par les gabonais.

Aliments d'origine animale	Nombre	Pourcentage
Poulet	98	92,45%
Bœuf, porc	40	37,75%
Saucisses, autres charcuterie	22	20,75%
Poisson	66	62,26%
Œufs	6	5,66%
Lait, fromage	20	18,87%

Le poulet est la première source de protéine chez les gabonais.

Tableau XV-Principaux féculents consommés au Gabon.

Aliments	Nombre	Pourcentage
Riz	88	83,01%
Banane	30	28,30%
Manioc	22	20,75%
Igname	8	7,54%
Pomme de terre	8	7,54%
Avoine	2	1,88%
Maïs	2	1,88%
Pain	46	43,39%
Pâtes	20	18,86%

Le riz est le féculent le plus consommé au Gabon (15).

Tableau XVI-Consommation des fruits et légumes au Gabon.

Aliments	Nombre	Pourcentage
Fruits	14	13,21%
Légumes	56	52,83%

Les fruits ne sont pas très consommés.

Tableau XVII-Point de vue des gabonais sur les denrées consommées au Gabon.

Point de vue des gabonais sur les denrées consommées.	Nombre	Pourcentage
Trop de surgelés	61	57,55%
Trop d'importation	68	64,15%
Trop cher	40	37,73%
Horaires inadaptés	16	15,09%
Trop de viande	61	57,55%
Trop de sucrerie	12	11,32%
Pas assez de légumes	6	5,66%
Trop de riz	38	35,85%
Pas assez équilibrée et variée	38	35,85%
Trop d'engrais	20	18,86%
Absence de commensalité	38	35,85%
Rien à reprocher.	32	30,18%

Les gabonais trouvent qu'il y a trop d'aliments importés et surgelés dont la viande.

XVIII-Attentes des gabonais pour une meilleure alimentation.

Attentes ou	Nombre	Pourcentage
-------------	--------	-------------

améliorations		
Faciliter l'accès aux terres arables pour jardiner	82	77,36%
Développer une agriculture de masse	60	56,60%
Améliorer le réseau routier pour faciliter la circulation des denrées alimentaires	82	77,36%
Meilleurs contrôles sanitaires	32	30,19%
Mettre en place un programme national de sensibilisation à la nutrition	63	59,43%
Meilleur contrôle de l'utilisation des engrais	60	56,60%
Manger plus de fruits et légumes	44	41,51%
Manger moins de viande	20	18,86%
Retour au bio et aux cultures traditionnels	20	18,86%
Revoir les horaires de travail au niveau national.	24	22,64%

Il y a un désir de produire soi-même.

II-6-Discussion.

Nous avons interrogé 106 personnes dont une majorité de femmes (66%). Des adultes entre 21 et 57 ans, tous statuts professionnels et niveaux d'études confondus (Tableaux I, II, et diagramme 1), fréquentant le Centre de Santé de Louis, pour des motifs divers: visite médicale, accompagnement d'un patient, motif professionnel. Il y avait aussi des personnes sans activités professionnelles ainsi que des étudiants, boursiers ou non, car il était important de faire ressortir la soutenabilité des dépenses liées à l'alimentation par rapport au niveau de vie et aux revenus financiers (Tableau VI). Sur le plan médico-sanitaire, beaucoup de personnes interrogées déclarent souffrir d'hypertension, diabète et obésité, ainsi que des personnes de leur famille direct : père, mère, sœur, frère (Tableau III)

D'entrée de jeu on constate que les gabonais vivent rarement seuls. Ils sont soit en couple soit en famille. C'est un fait historiquement reconnu que les africains sont des personnes qui conservent un sens aigu de la solidarité et du partage (Tableaux IV et V).

Les différentes études ont démontré que le Gabon est l'un des pays les plus chers au monde malgré un PIB par habitant assez important dans la sous-région. Les richesses ne sont pas équitablement réparties et les salaires ne couvrent pas toujours les besoins des foyers. Les gabonais consacrent plus du tiers voire la moitié de leurs revenus à la nourriture qui est essentiellement importée. L'urbanisation galopante et l'absence de politique de développement rurale a entraîné une désertification des zones rurales avec l'abandon des cultures vivrières traditionnelles (14). Le Gabon importe presque toute la nourriture consommée.

Depuis 2010, le gouvernement a instauré la journée de travail continue ce qui a entraîné de nouvelles habitudes dans le rythme alimentaire. Si avant le repas principal se prenait le midi, celui-ci a été déplacé au soir sauf dans de rares cas (Tableaux VII, VIII, IX). Les gabonais déjeunent sur le pouce dans les bureaux ou dans des restaurants de fortune avec tous les risques sanitaires que cela comporte, l'instauration de la journée de travail en continue n'ayant pas été suivie de mesures d'accompagnements (cantines d'entreprises). Cela alourdit aussi le budget consacré à l'alimentation car manger à l'extérieur coûte plus cher que de manger chez soi.

Que mangent les gabonais?

Essentiellement du riz et du poulet (car ce sont, aujourd'hui les aliments les plus accessibles à leur portefeuille), principalement importé d'Asie pour le riz, et d'Amérique latine pour le poulet. Pourtant dans les années 70/80 le Gabon s'est essayé à la culture du riz dans le sud et dans les années 80 à l'élevage du poulet fermier. La culture du riz a complètement disparu. Mais il existe quelques fermes avicoles dont la production ne répond pas à la demande de la population. A côté du riz, il y a la banane plantain et le manioc, aussi importé de la sous-région parce qu' malgré un sol riche et fertile (15), la production locale est loin de répondre aux besoins de la population. Il en va de même pour les fruits et légumes. C'est le paradoxe gabonais: pays riche de son sol et de son sous-sol mais entièrement dépendant de l'extérieur pour se nourrir (Tableaux XIV, XV, XVI).



Figure 5. Assortiment de mets habituellement consommés au Gabon.

Si près de 100% des personnes interrogées déclarent manger à leur faim, il en ressort que la composition ne varie pas beaucoup et l'instauration en 2009 de la journée de travail continue a modifié le rythme et la qualité des repas car cette décision ne s'est pas accompagnée des mesures adéquates. Il n'y a pas de cantine dans la plupart des administrations et des entreprises ainsi que dans les écoles entraînant d'autres problèmes, notamment d'hygiène avec le développement de gargotes et autres restaurants de fortune.

Avant l'instauration de la journée continue, les repas étaient structurés avec un repas principal à midi partagé avec l'ensemble de la famille, suivi d'une sieste avant le retour au travail en après-midi pour les parents et à l'école pour les enfants. On mangeait ensemble surtout pour

faire des économies, les familles sont souvent nombreuses et élargies : couple, enfants, neveux, nièces, frères et sœurs, petits enfants parfois (14)

Depuis, le repas principal se fait désormais le soir, pour ceux qui en ont les moyens. Toutes les personnes interrogées disposent de moyens modernes de conservation et de cuisson des repas et le repas familial est cuisiné à domicile par elles-mêmes ou un autre membre du foyer (Tableaux X, XI).

On peut relever toutefois que les gabonais ne mangent pas toujours pour le plaisir mais seulement pour avoir de l'énergie. Par contrainte économique, la quantité prime sur la qualité. Il n'y a pas d'accent mis sur l'éducation nutritionnelle (tableaux XII, XIII), et lorsqu'elle existe elle est très marginale et n'intervient que dans un cadre restreint (milieu médical, après un souci de santé ou dans le cadre du suivi materno-infantile dans les services de PMI). La malnutrition protéino-calorique chez les enfants par exemple s'explique surtout par des erreurs nutritionnelles du fait de l'ignorance des règles alimentaires de base par les mamans. en 2016, le Gabon a rejoint une initiative internationale pour la lutte contre la malnutrition, Scaling Up Nutrition. (16)

Dans les antécédents médicaux des personnes interrogées et leurs familles, on retrouve beaucoup de diabétiques (30,19%) et d'HTA (45,28%), ainsi que 5,66% de comorbidités HTA-Diabète. De même que 15,09% ont des antécédents d'AVC ou d'accident ischémique transitoire. NTYONGA PONO en 1996 a expliqué l'explosion du nombre de diabétiques à Libreville par la fréquence des pancréatites chroniques dû à la consommation de manioc mal traité, connu pour être riche en cyanure (8), ainsi que la forte comorbidité HTA et diabète (5).

L'alimentation peu diversifiée, peu équilibrée, et la sédentarité contribuent à près de 30% de la mortalité dues aux maladies non transmissibles, dont font partie l'hypertension artérielle et le diabète. L'hypertension est un problème de santé associé à un risque accru d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance cardiaque ou rénales et de maladies vasculaires périphériques. (17)

l'hyperconsommation de viande (poulet, bœuf, porc) et de féculents au détriment du poisson (jugé trop cher par les gabonais) et des légumes, du fait de l'abandon des cultures traditionnels et d'une urbanisation galopante (83% des gabonais vivent en zone urbaine) pourrait être facilement rattachée à l'explosion des maladies non transmissibles, bien qu'aucune étude récente ne le prouve. Ainsi un Programme National de Lutte contre les maladies non transmissibles a été créé il y a une dizaine d'années, mais son action sur le

terrain ainsi que dans les médias voire les programmes scolaires n'est pas très visible. (18) et ceci deux ans déjà après la mise en place de la nouvelle stratégie de coopération de l'OMS avec le Gabon 2016-2021. (19).

Bien que peu éduqués de manière formelle en nutrition, nous avons néanmoins pu constater que les enquêtés étaient conscients de la mauvaise qualité de leur alimentation : trop d'importations (64,15%), trop de viande et de surgelés (57,55%), trop de riz, pas assez de fruits et légumes, trop d'engrais, pas assez équilibré... et surtout trop cher avec des horaires de travail perturbant l'équilibre familial (Tableau XVII). La nourriture de la ville n'est pas assez savoureuse, comparé à celle de leurs villages, où les gabonais retournent régulièrement dès qu'ils en ont l'occasion. Car près de la moitié des citoyens naissent à l'intérieur du pays mais désertent par la suite leur contrée d'origine pour poursuivre des études en ville. Ils y restent après pour raison professionnelle, mais en gardant en mémoire les saveurs culinaires de la petite enfance...

Le tableau XVIII dresse un état des lieux de ce que veulent les gabonais pour améliorer leur alimentation : l'accès à des terres (77,36%) pour cultiver, ainsi que des routes pour faciliter la circulation des produits de leur cultures. Ils souhaitent aussi une meilleure implication des pouvoirs publiques dans la mise en place d'une politique de développement de l'agriculture, des meilleurs contrôles sanitaires, des campagnes de sensibilisation et d'éducation nutritionnelles.

Les problèmes posés par les patients Gabonais sont ceux de beaucoup de pays africains, bien que beaucoup comme le Cameroun commencent à atteindre l'autosuffisance alimentaire (20). Parmi les plus pertinents : le vieillissement de la population rurale, les difficultés d'accès à la terre, insuffisance des infrastructures d'appui au développement du secteur rural (pistes, routes, magasins de stockages, abattoirs, chaîne de froid etc.), difficultés d'accès aux techniques agricoles modernes et aux innovations de la recherche agronomique, la liste est longue(20).

En résumé donc, le patient gabonais : mange en famille ou en groupe, à midi ou le soir, de la nourriture essentiellement importée et surgelée, pauvre en fruits et légumes à cause de l'insuffisance de production locale et bio. Il aimerait produire lui-même sa nourriture et revenir à une alimentation plus traditionnelle mais se heurte aux problèmes d'infrastructures et à une absence de politique nationale d'incitation à l'agriculture. Le patient gabonais sait

que son alimentation impacte négativement sur sa santé mais l'absence de ressources l'oblige pour le moment à se contenter de ce qui lui est proposé sur le marché.



Figure 6. Plat traditionnel à base de graines de courge cuit à la vapeur dans un emballage traditionnel en feuille de bananier.

CONCLUSION

Cette étude préliminaire pourrait constituer le point de départ d'un travail de recherche de plus grande envergure afin de résorber le problème de la malbouffe, de la malnutrition mais aussi de trouver des stratégies afin d'impacter les pathologies non transmissibles imputables à une mauvaise alimentation et dont les conséquences sanitaires et le surcôt économique ont depuis longtemps été démontrées en Occident. Les gabonais se nourrissent d'une nourriture qu'ils n'aiment pas par contrainte économique mais aspirent à quelque chose de plus traditionnel et plus sain. Les gouvernants doivent donc s'atteler à développer des infrastructures facilitant le maintien des populations dans les zones rurales ainsi que le développement d'une agriculture non seulement vivrière mais aussi de rente, tout en tenant compte des nouveaux enjeux que sont la préservation de l'environnement en général et de la forêt gabonaise en particulier car elle est un des poumons de l'humanité. Un programme

national nutrition et santé serait l'idéal avant que les pathologies non transmissibles deviennent trop difficiles à contenir.

Un accent doit aussi être mis sur la lutte contre l'alcoolisme et le tabagisme, et sur la pratique d'une activité physique régulière.

Bibliographie

- 1-F. Laplantine, L'anthropologie, éditions Payot, Paris, 1995, 256p.
- 2-Dictionnaire historique de la Suisse. Alimentation. 1/03/2017 URL : <http://www.hls-dhs-dss.ch/textes/f/F16224.php> consulté le 07 septembre 2018.1
- 3-Fondation Internationale Leon Mba. URL : [https:// www.imea.fr/la-fondation-internationale-leon-mba](https://www.imea.fr/la-fondation-internationale-leon-mba)
- 4- Capitaine Charles Ntchoréré URL : <https://www.chemindememoire.gouv.fr/fr/charles-ntchorere>
- 5-Mays Mouissi, analyste économique, spécialiste du risque financier, Classement des pays producteurs de pétrole URL : <https://mays-mouissi.com/2016/12/20/afrique-classement-pays-producteur-de-petrole/> consulté le 8 septembre 2018.
- 6-(Résultats globaux du Recensement Général de la Population et des Logements de 2013 Du Gabon, <https://gabon.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Resultats%20Globaux%20RGPL%281%29.pdf> Direction Générale de la Statistique (Résultats globaux du Recensement Général de la Population et des Logements de 2013 du Gabon (RGPL2013). Libreville, 61 pages +Annexes 1)
- 7-4eme Rapport National des OMD 2013. Suivi des progrès accomplis dans la réalisation des Objectifs du Millénaire pour le développement au Gabon. www.ga.undp.org/content/dam/gabon/docs/MDG/UNDP-GA-Rapport%200MD_2013.pdf)
- 8-M.P. NTYONGA-PONO, C. NGUEMBY-MBINA. Le diabète sucré à Libreville : prévalence et perspective. Med d'Afr. Noire, 1996, 43(7) :430-433
- 9-M.P. NTYONGA-PONO. Hypertension artérielle chez le diabétique gabonais. Med. D'Afr. Noire, 1996, 43(7) : 434-437
- 10-Enquete sur les facteurs de risque des maladies non transmissibles à Libreville et Owendo. www.who.int/ncds/surveillance/steps/2009_STEPS_Report_Gabon.pdf consulté le 8 septembre 2018.
- 11-Agriculture, alimentation et nutrition en Afrique. www.fao.org/docrep/008/w0078f09.htm Consulté le 22 aout 2018.
- 12-Nicolas METEGUE N'NAH, Roland POURTIER, « GABON », Encyclopaedia Universalis [en ligne], consulté le 8 septembre 2018.

13-Le Plan Stratégique National pour l'Alimentation et la Nutrition Togo. URL : <https://www.afro.who.int/le-plan-strategique-national-pour-l'alimentation-et-la-nutrition-psnan-valide> consulté le 8 septembre 2018.

14-Serge Bahuchet. Le repas chez les Pygmées et autres habitants de la forêt d'Afrique centrale. J. L. Flandrin et J. Cobbi. Tables d'hier, tables d'ailleurs, Editions Odile Jacob, pp.437-453, 1999. <hal-00397197>

15-Les plantes alimentaires des forêts humides intertropicales et leur domestication : exemples africains et américains. Jean-Louis GUILLAUMET (L'ALIMENTATION EN FORET TROPICALE : interactions bioculturelles et perspectives de développement. Sous la direction de : Claude Marcel HLADIK, Annette HLADIK, Helene PAGEZY, Olga F. LINARES, Georgius J.A KOPPERT et Alain FROMENT. Paris : UNESCO, 1996, 639 p. Horizon.documentation. URL : https://ird.fr/exl-doc/pleins_textes/divers09-03/010009723.pdf consulté le 9 septembre 2018.

16-Mouvement Mondial pour mettre fin à la malnutrition. URL : <http://scalingupnutrition.org/fr/pays-sun/gabon-le/> Consulté le 9 septembre 2018.

17-OMS, Alimentation, Nutrition et hypertension.
URL : https://applications.emro.who.int/docs/Facts_Sheet_WHD_2013_FR_14899.pdf?ua=1
Consulté le 09 septembre 2018.

18-African HealthObservatory World Health Organization Regional Office For Africa. Maladies non transmissibles et états de santé connexes. URL : https://aoh.afro.who.int/profiles_information/index.php/Gabon:Non-communicables_diseases_and_conditions/fr consulté le 09 septembre 2018.

19-STRATEGIE DE COOPERATION DE L'OMS AVEC LE GABON 2016-2021. URL : <https://www.apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254892/ccs-gab-2016-2021-fr.pdf;jsessionid=298F783C7F2C5B8D89BB05F9976C18AD?sequence=1> consulté le 09 septembre 2018.

20-Les problèmes de l'agriculture tropicale : le cas du Cameroun (obstacles naturels, techniques, économiques).
URL : <https://www.georepere.e-monsite.com/medias/files/chap-21-problemes-agriculture-tropicale.pdf>

Annexe

Questionnaire de l'enquête