

## L'ALIMENTATION AU CAMEROUN

par Monsieur Jean-Claude FAVIER

Docteur en Pharmacie

Attaché de Recherches à la Section de Nutrition du Centre O.R.S.T.O.M. de Yaoundé

### UN PEU DE GEOGRAPHIE

Ce qui caractérise le Cameroun du point de vue géographie physique, c'est qu'il s'étire sur plus de 1.200 kilomètres du Sud au Nord, du Golfe de Guinée au Lac Tchad. Cet étalement en latitude, auquel se surajoute un relief montagneux, entraîne une grande variété de climats et de végétation, à tel point qu'on a pu dire que le Cameroun était à lui seul un « résumé de l'Afrique ».

Comme dans tout pays où l'auto-consommation est de règle, le genre d'alimentation de chaque région dépend étroitement du climat et de la végétation.

On observe ainsi, du Sud au Nord :

1. — *La Zone Guinéenne Equatoriale*, domaine de la grande forêt dense hygrophile. Les cultures dominantes sont celles des tubercules et de la banane plantain. L'élevage y est difficile à cause de la mouche tsé-tsé.

2. — *La Zone Guinéenne Préforestière*, caractérisée par l'alternance des galeries forestières et des zones de savane. vivrières y sont sensiblement les mêmes qu'en zone équatoriale, mais la banane plantain fait progressivement place aux seuls tubercules quand on passe de la forêt à la savane.

3. — *La Zone Soudano-Guinéenne*, couverte de savane arborescente, correspond aux plateaux de l'Adamaoua (1.000 mètres d'altitude en moyenne). C'est la zone d'élevage par excellence. La banane plantain a totalement disparu. Les mils et sorghos font leur apparition au Nord, mais les tubercules dominent encore au Sud de cette zone.

4. — *La Zone Soudanienne*, pays de savanes arborées et de forêts claires sèches, est le domaine du sorgho. L'élevage y est important, moins cependant que dans les deux zones adjacentes.

5. — *La Zone Sahélienne*, couverte de yaérés inondables pendant une partie de l'année et de steppes à épineux est le domaine de l'élevage extensif. Le mil, moins exigeant que le sorgho est encore possible. A l'Ouest de cette zone, le relief montagneux autorise une avancée de la zone Soudanienne.

29 OCT. 1966

— 23 —

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

N° : 20.433 38

Cpte : B M

B  
20.433

Ce que l'on sait d'assez précis sur l'alimentation au Cameroun résulte d'enquêtes de consommation alimentaire effectuées depuis 1953 par l'Office de la Recherche Scientifique et Technique Outre-Mer et par le Service des Statistiques.

Ces enquêtes, bien qu'imparfaites et ne couvrant que certains points du territoire, permettent cependant de se faire une idée des problèmes nutritionnels du pays.

### RESULTATS DES ENQUETES.

Très schématiquement, on peut avancer les faits suivants :

#### 1. — *Apport énergétique.*

La quantité de calories apportées par la ration semble suffisante dans l'ensemble du pays, sauf chez certaines populations des plateaux de l'Adamaoua et de l'Est, dans certaines classes sociales de Douala (la plus grande ville), et chez les habitants des montagnes du Nord où sévissent de graves disettes aux périodes de sécheresse.

Il est à noter que, même dans les régions où l'apport calorique est suffisant lorsqu'on le mesure pour l'ensemble de la population enquêtée, il y a à l'intérieur de cette population des inégalités. C'est ainsi, que, souvent, les familles nombreuses sont défavorisées non pas tellement pour des raisons économiques, mais parce que la ménagère n'a pas le temps matériel de préparer un repas assez copieux pour tous les convives.

#### 2. — *Apport azoté.*

— Au Nord, l'apport en protéines totales est généralement suffisant grâce aux arachides (riches en protéides), aux mils et aux sorghos dont la teneur n'est pas négligeable. Mais les protéines d'origine animale, malgré la présence d'un abondant cheptel, sont consommées en trop faible quantité.

— Sur les plateaux de l'Adamaoua l'apport azoté est généralement satisfaisant en quantité comme en qualité car les nomades de cette région ont l'habitude de traire leurs troupeaux et les sédentaires sont traditionnellement d'excellents chasseurs.

— Au Sud, la consommation protéidique globale est plus faible. Les tubercules et la banane plantain sont en effet pratiquement dépourvus d'azote. Douala et le littoral font cependant exception grâce au poisson : la consommation de protéides y est suffisante en quantité comme en qualité.

Il convient de noter ici qu'à l'intérieur d'une même famille, il peut y avoir des inégalités, les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes étant défavorisés car leurs besoins sont accrus.

### 3. — *Apport minéral et vitaminique.*

#### Vitamine A :

— Au Nord et chez certains sédentaires du Centre et de l'Est (les Bayas) on note un apport insuffisant sans doute lié à une faible consommation de fruits et légumes et à l'absence d'huile de palme.

— L'apport est suffisant dans les autres régions et même excédentaire dans les zones à palmier à huile.

#### Vitamine B1 et PP :

— Apport suffisant dans l'ensemble du pays sauf peut-être pour la vitamine B1 chez les Bayas.

#### Vitamine B2 :

— Dans l'ensemble du pays, le déficit semble général.

#### Vitamine C :

— Apport probablement insuffisant dans le Nord et sur les plateaux du Centre par manque de fruits et légumes frais pendant la longue saison sèche.

— Consommation suffisante dans le Sud pour l'ensemble de la population, mais les adultes ne mangent pas assez de fruits.

#### Fer :

— Il ne semble pas y avoir de problème.

#### Calcium :

— Il est très délicat de porter un jugement car l'estimation des besoins est difficile et la teneur des aliments camerounais en cet élément est encore mal connue.

#### Iode :

— Bien que les enquêtes n'aient pas pris l'iode en considération, il est possible que cet élément soit rare dans certaines régions, l'Est notamment, où l'on observe de nombreux goîtres.

Cette description mériterait d'être plus détaillée et les jugements plus nuancés. En effet, une enquête de consommation alimentaire est toujours malaisée à effectuer chez des gens qui, malgré leur bonne volonté et leur hospitalité, ne comprennent pas souvent les exigences et les servitudes d'une étude scientifique.

Par ailleurs, il est difficile d'apprécier avec exactitude les besoins nutritionnels des populations enquêtées, les seules références dont nous disposons étant celles des populations européennes.

### *LES CAUSES.*

Malgré leur composition différente selon les régions, les régimes alimentaires camerounais (et africains en général) se caractérisent par leur monotonie. Chaque jour, le même plat de base (mil au Nord, tubercules ou banane plantain au Sud) revient dans le cercle de famille, accompagné d'une sauce fortement pimentée

de composition plus variée mais où l'on trouve le plus souvent des arachides, des graines de courges ou de l'huile de palme, des feuilles vertes ou quelques légumes bien cuits, et parfois un peu de viande ou poisson. Au Sud, le plat de base, essentiellement féculent, procure une sensation de réplétion, mais tubercules et plantain sont très pauvres en protéines. La consommation de riz et de maïs n'est pas suffisante, celle de légumineuses (riches en protéines) non plus. La viande est rare en raison de la trypanosomiase, le lait inexistant ; le poisson frais ne peut parvenir à l'intérieur des terres ; l'élevage des volailles, du porc et des caprins est artisanal. Il existe enfin de nombreuses croyances qui, malencontreusement, interdisent certains aliments d'origine animale à ceux qui en ont le plus besoin : les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes.

Au nord par contre, si mils, sorghos, arachides et haricots apportent en général assez de protides, le bétail est un signe extérieur de richesse, et l'on n'abat que dans les grandes occasions. La traite des vaches ne se pratique que chez certaines ethnies (Bororos). On se trouve donc devant le paradoxe d'une insuffisance de protéines animales et de vitamine B2 en région d'élevage.

**LES REMEDES.** - Il importe d'agir à tous les niveaux :

*Au niveau de la production* - par l'amélioration et la conservation des sols, l'amélioration des techniques culturales et du stockage, la sélection des espèces végétales et animales, la multiplication des cultures vivrières, le développement de l'élevage et de la pêche, la formation professionnelle des agriculteurs et des éleveurs.

*Au niveau de la commercialisation* - par l'amélioration du réseau routier et ferroviaire, la création de coopératives de producteurs et de consommateurs.

*Au niveau de la consommation* - en augmentant le pouvoir d'achat, en facilitant les tâches ménagères de la femme (installation de moulins à mil dans les villages, aménagement de points d'eau commodes et à proximité des habitations...) et par une action éducative à tous les niveaux (incitation à consommer davantage de produits d'origine animale, de légumineuses, de fruits et légumes frais ; lutte contre les interdits alimentaires, enseignement de l'économie familiale etc.).

L'amélioration de la nutrition est indissociable d'un développement global du pays. Elle exige la collaboration et la coordination de services nombreux et variés : Ministère du Plan et des Affaires Economiques, Services de l'Agriculture, de l'Elevage et des Pêches, Recherche Scientifique, Animation Rurale, Coopération Agricole, Enseignement, Santé, Education Sanitaire, Economie Familiale et Enseignement Ménager, etc.