

DOSSIER

Que signifie **manger** équilibré de nos jours ?

ACTU SANTE

La polio est éradiquée
en Afrique, affirme
l'OMS



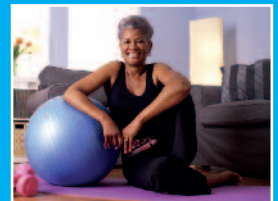
ACTU SANTÉ

La polio est éradiquée
en Afrique, affirme l'OMS



BOUGER

Sédentarité
induite par la
pandémie Covid 19





Relèvement du plateau médical

- Une **IRM** offerte à l'Hôpital de Fann.
- un **Scanner Brilliance 6 CT** offert à l'Hôpital de Ziguinchor.
- **28 ambulances médicalisées et équipées** pour des hôpitaux de Dakar et régions.
- **14 motos ambulances médicalisées** offertes aux localités reculées pour faciliter l'évacuation sanitaire de la population.

Soins gratuits

Plus de **18200 personnes du 3^{ème} âge** soignées gratuitement et près de **2 550 opérés** de la cataracte gratuitement.



Bourses de spécialisation

1/4 de milliard de FCFA mobilisés pour les bourses de spécialisation médicale en **Chirurgie Gynécologie-Obstétrique, Pédiatrie, Néphrologie Urgences et Gériatrie.**

10 000 vies impactées positivement à travers les Projets Village

04 Postes de Santé construits et entièrement équipés dans le cadre du concept Projet « Village »

- ◆ Thicatt Wolof en **2015** dans la région de Kafrine
- ◆ Sob 2 en **2016** dans la région de Kaolack
- ◆ Mbakhna en **2017** dans la région de Matam
- ◆ Sarème en **2018** dans la région de Diourbel.



Stéphanie NADAL
Directrice de Publication



“Que l'aliment soit ton médicament”, cette formule empruntée à Hippocrate a guidé la rédaction de ce nouveau numéro de Votre Santé. Le lien entre la nutrition et la santé est basé sur des évidences issues de nombreuses études scientifiques. Et toutes s'accordent sur une seule et unique conclusion : l'équilibre nutritionnel est essentiel pour rester en bonne santé, bien grandir et bien vieillir. L'alimentation et une bonne hygiène de vie sont essentielles dans la construction et l'entretien de la santé et du bien-être et permettent également de se prémunir d'un certain nombre de maladies.

L'alimentation est au cœur de notre santé.

Certaines maladies peuvent être aggravées par la consommation ou surconsommation d'un nutriment particulier comme l'hypertension et le sodium (sel...), le diabète et les glucides (produits céréaliers et les féculents, les fruits, les légumineuses, les sucreries, certains légumes et de nombreux aliments transformés...), les maladies cardiovasculaires et les gras saturés (viande rouge et les produits laitiers entiers, mais aussi dans de nombreux aliments transformés...)

A contrario, certains aliments peuvent aider à traiter une maladie ou à la prévenir.

Dans tous les cas, une alimentation saine est l'une des clés d'un organisme en bonne santé.

Prendre soin de son assiette est à la portée de tous et de tous les portefeuilles. Pour ce faire, il nous a aussi paru fondamental de redonner aux produits locaux toutes leur lettre de noblesse, en rappelant que la diversité de s'importe pas obligatoirement, elle se trouve à porter de main. Il faut apprendre ou réapprendre la richesse et toutes les diversités localement produites.

Dans ce numéro, nos médecins et scientifiques rompus aux enjeux de la nutrition, vous partagent toutes les recommandations nutritionnelles de base et vous conseillent sur la manière de bien manger en préparant vos repas de manière simple et pratique avec des produits frais et locaux.

Retenez qu'une alimentation variée et équilibrée associée à la pratique régulière d'une activité physique est la combinaison gagnante pour développer un organisme en bonne santé.

Nous espérons que vous vous délecterez de ce numéro !

Bonne lecture,

Edité par : NEUROPOLE
RCCM : SN DKR 2007 B11864;
NINEA : 28058202C2
BP 16081 Dakar FANN SENEGAL
Tel : +221 338650306;
+221 785265596;
Fax : +221 338650307;
Email : votresante@votresante-magazine.com

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO

Pr Mountaga DIOP
Pr Tandaka DIEYE
Pr Mareme GUEYE BA
Mr Fallou FALL
Mr Ibou FALL
Dr Jamil KAHWAGI
Pr Abdoul KANE
Pr Francis KLOTZ
Dr Momo NDIAYE
Dr Valérie Quénum NDIAYE
Pr Abdou NIANG
Pr Maimouna NDOUR
Dr Binetou Cheikh SECK
Pr Djibril SECK
Pr Coumba KANE TOURE
Pr Nafissatou Oumar TOURE

Avec la collaboration de SOS-Médecins

Dr Massamba DIOP
Dr Boubacar SIGNATE

Secrétaire de Rédaction

Mansour KEBE

Secrétariat Administratif

Seynabou Ndiaye NDIONE
et Ndiéye Fatou NDIAYE

Correspondants

Abidjan : Pr Thérèse SONAN
Baltimore : Dr Malick NDIAYE
Bamako : Dr Yousoufa MAIGA
Bobo-Dioulasso : Pr Athanase MILLOGO
Conakry : Pr Fodé Abass Cisse
Cotonou : Pr Dismand HOUINATO
Douala : Pr Yacouba MAPOURE
Kigali : Dr Fidèle SEBERA
Lagos : Dr Franck IMARHIAGBE
Libreville : Pr Philomène KOUNA
Lomé : Pr Agnon BALOGOU
Marrakech : Dr Hicham CHAFIQ
Marseille : Dr Martin CARVALHO
Niamey : Dr Haoua SIDIBE
Nouakchott : Pr Mouhamadou DIAGANA
Parakou : Dr Thiery ADOUKONOU
Niamey : Dr Haoua SIDIBE
Rome : Dr Marième BA
Tunis : Pr Riad GOUIDER
Yaounde : Dr Yannick FONGANG

Conseillers

Dr Seynabou BA
Mr Mamadou COUME
Mr Amadou DIAGNE
Dr Ousmane DIOUF
Pr Michel DUMAS
Mr Cheikh S.K. GUEYE
Mme Soukeyna NDAO
Pr Fadel NDIAYE
Pr Pierre NDIAYE
Mr Doudou S. NIANG
Mr Brahim SAKHO
Mr Vieux SAVANE
Dr Mamadou SECK
Dr Mame Thierno Aby SY

Marketing & Communication:

Coordonnatrice : Stéphanie NADAL
Publicités, Diffusion et Abonnements :
Equipe Commerciale

Comptabilité/Finances

Seynabou NDIAYE

Réalisation :

Infographie / Maquette : ARAIGNEE
Fabrication / Imprimerie
La Rochette Dakar

Sommaire

ABONNEZ VOUS
À VOTRE SANTÉ
MAGAZINE

•
www.votresante-magazine.com

Actu Santé



06

**SITUATION DU CORONAVIRUS
EN AFRIQUE AU 30 SEPTEMBRE 2020**

Dossier



16

**NI TROP GRAS,
NI TROP SALÉ, NI TROP SUCRÉ**

Dossier



34

**ÉVOLUTION DES ÉCHANGES
COMMERCIAUX DES PRODUITS
ALIMENTAIRES DU SÉNÉGAL**
LA FIN D'UN LONG PASSÉ DÉFICITAIRE ?

Manger /boire



52

**SAVOIR BIEN MANGER PENDANT
LE CONFINEMENT**

Bouger



62

**SÉDENTARITÉ INDUITE PAR
LA PANDÉMIE COVID <9**
EFFETS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE

Réflexes



64

**CORONAVIRUS
QUEL EST CE FLÉAU ?**

Comité Scientifique

Président



Pr Amadou Gallo Diop

Neurologue

Vice-Président



Dr Martin Carvalho

Endocrinologue, Diabétologue,
Marseille

Vice-Présidente



Pr Fatimata Iy

Dermatologue

Membres

Dr Gora CISSE,

Cardiologue

Pr Mamadou COUME,

Gériatre

Pr Issakha DIALLO,

Santé Publique

Pr Falou DIAGNE,

Chirurgien-Dentiste

Mr Dembo DIAKHITÉ

Prof. SVT, Promoteur Culture
scientifique

Pr Mamadou DIOP,

Cancérologue

Dr Massamba DIOP,

Urgentiste

Pr Tandakha DIEYE,

Pharmacien-Biologiste

Pr Mountaga DIOP,

Education Physique et Sportive

Dr Babacar FALL,

Généraliste, Médecin
du Travail

Pr Abdou Salam FALL,

Sociologue

Pr Daouda FAYE,

Odontologiste, Santé Publique

Pr Macoumba GAYE,

Chirurgien

Pr Marième GUEYE,

Gynécologue

Pr Serigne Maguëye GUEYE,

Urologue

Pr Mourtala KA,

Interniste

Pr Abdou KANE,

Cardiologue

Pr Coumba Touré KANE,

Biologiste, Virologue

Dr Marième LY,

Cardiologue

Dr Elimane MBAYE,

Orthopédiste-Rééducateur

Pr Mouhamadou MBENGUE,

Gastro-Entérologue

Dr Seynabou MBOW,

Généraliste

Mr Serigne Mor MBAYE,

Psychologue

Dr Awa MBOW KANE,

Diabétologue, Endocrinologue

Dr Fadel KANE,

Santé Publique

Pr Abdoulaye NDIAYE,

Chirurgien-Orthopédiste

Pr Daouda NDIAYE,

Parasitologue

Pr Mor NDIAYE,

Pneumologue-Allergologue,
Médecin du Travail

Dr Ibrahima NDIAYE,

Dermatologue, Vénérologue

Pr Souhaibou NDONGO,

Rhumatologue

Pr Maimouna NDOUR,

Endocrinologue

Pr Abdou NIANG,

Néphrologue

Pr Djibril SECK,

Activités physiques et Santé

Dr Mame Awa SENE,

Généraliste

Pr Iyane SOW,

Biologiste

Pr Moussa SEYDI,

Infectiologue

Pr Habib THIAM,

Psychiatre

Pr Nafissatou Oumar TOURE,

Pneumologue

Pr Salimata WADE,

Nutritionniste

Pr Issa WONE,

Santé Publique

Situation du coronavirus en Afrique au 30 septembre 2020

La pandémie du coronavirus continue de ralentir en Afrique, avec une baisse de plus de 13% des nouveaux cas. C'est ce qu'a indiqué l'Organisation mondiale de la Santé dans son bulletin épidémiologique daté du 30 septembre 2020. L'OMS fait état d'une diminution de 13% de l'incidence des nouveaux cas au cours des sept derniers jours, avec toutefois une augmentation de 7% des décès pour la même période. Cette tendance baissière s'est d'ailleurs illustrée en Afrique du Sud (672.572 cas dont 16.667 décès), qui supporte la plus grande charge de morbidité de la région.

Le pays a enregistré une diminution de 21% du nombre de cas, avec une augmentation de 15% du nombre de décès. Un total de 1,2 million de cas guéris ont été signalés sur le continent africain. Au total, tout le continent dénombre 1.473.596 cas confirmés de coronavirus dont 35.673 décès. Au niveau mondial, la pandémie fait état de 33,7 millions de cas confirmés dont 1.009.270 décès.

En ce qui concerne l'Afrique de l'Ouest, un bilan présenté par le secrétariat du Club du Sahel et de l'Afrique de l'Ouest en fin septembre fait état de 184 391 cas confirmés, 164 881 guéris et 2 857 décès. Quant à l'Afrique centrale, elle comptait, selon des estimations faites en fin septembre, 57 694 cas confirmés, 1078 décès et 50 403 guérisons.



La polio est éradiquée en Afrique, affirme l'OMS

Le poliovirus sauvage (PVS), l'agent pathogène responsable de la poliomyélite, a été officiellement déclaré éradiqué du continent africain par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), mardi 25 août, après quatre années consécutives sans cas déclaré et des efforts importants de vaccination des enfants. « Grâce aux efforts déployés par les gouvernements, le personnel soignant et les communautés, plus de 1,8 million d'enfants ont été sauvés », affirme l'OMS dans un communiqué.

Il faut normalement attendre trois ans sans cas déclaré pour obtenir la certification de l'OMS. Mais l'organisation onusienne a préféré attendre quatre ans cette fois, « pour être sûre à 100% qu'il n'y a plus de danger », explique le médecin Tunji Funsho, du comité Polio Nigeria de l'association Rotary International.

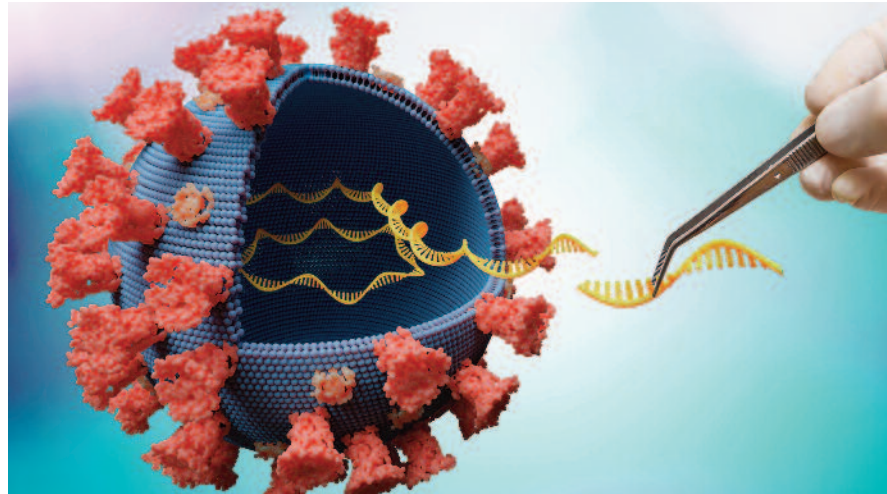
« C'est un moment historique pour l'Afrique. À partir de maintenant, les enfants qui naîtront sur ce continent n'auront pas à craindre d'être infectés par la polio », a déclaré la directrice Afrique de l'OMS, Matshidiso Moeti. Cette annonce a également réuni par visioconférence le directeur général de l'OMS, l'Éthiopien Tedros Adhanom Ghebreyesus ainsi que le Nigérian Aliko Dangote et l'Américain Bill Gates, tous deux milliardaires et philanthropes.

Des scientifiques africains cherchent à cartographier le génome du coronavirus

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Centre africain de contrôle des maladies (CDC) ont lancé un nouveau réseau de laboratoires qui va renforcer le séquençage du génome du coronavirus en Afrique. Douze laboratoires spécialisés vont travailler sur l'étude. Les recherches visent à cartographier le génome afin de déceler d'éventuelles mutations du virus. L'initiative vise à étudier les éventuelles mutations du virus afin de préparer de meilleures réponses en matière de santé publique.

Selon les experts, ces travaux de recherche aideront à comprendre les différentes souches du virus pour améliorer l'efficacité des traitements et vaccins contre la maladie. En effet, dix lignées différentes du coronavirus ont été identifiées à ce jour sur le continent.

Cette initiative intervient après que le Centre africain de contrôle des maladies ait déclaré que les premiers rapports ont montré que la courbe du coronavirus était en chute dans le continent. Cependant, les essais cliniques d'un vaccin contre la Covid-19 se poursuivent en Afrique. Après l'Afrique du Sud, le Kenya est le deuxième pays à entamer des essais sur un vaccin en cours de développement, avec le groupe pharmaceutique AstraZeneca et l'université d'Oxford.



Paludisme : un moustique asiatique menace les villes africaines

Ces dernières années, une espèce du genre anophèle, ce moustique vecteur du paludisme, menace dangereusement l'Afrique. Une récente étude publiée dans la revue scientifique américaine PNAS met en garde contre l'expansion de l'anophèle stephensi, originaire d'Asie, dans plusieurs pays du continent, déjà lourdement endeuillé par la maladie parasitaire.

Des dizaines de millions d'habitants de villes africaines sont menacés par un moustique vecteur du paludisme originaire d'Asie et particulièrement adapté à l'environnement urbain, avertit l'étude publiée lundi 14 septembre 2020. Celle-ci conclut que 44 villes sont « hautement adaptées » à l'insecte et que 126 millions d'Africains qui sont aujourd'hui épargnés sont à risque, principalement dans la région équatoriale.

Le paludisme est une maladie déclenchée par un parasite (*Plasmodium falciparum* ou *vivax*) transmis principalement par une quarantaine d'espèces de moustiques. Environ 400 000 personnes en sont mortes en 2018, surtout des enfants, surtout en Afrique.

A man with short dark hair, wearing a green tank top, is smiling and looking down at a table. He is holding a small green vegetable in his hands. On the table in front of him are several items: a white colander filled with green leafy vegetables, a small white bowl containing a light-colored powder, a glass of white milk, and a white plate with a salad of green leafy vegetables and red strawberries. In the foreground, there are more fresh vegetables, including a yellow bell pepper and a carrot. The background is slightly blurred, showing a kitchen setting with a red mesh strainer hanging from a rack. The overall lighting is warm and orange-toned.

SPECIAL NUTRITION & ALIMENTATION EN AFRIQUE



Que signifie **manger** équilibré de nos jours ?

Dr Binetou Cheikh Seck
Diététicienne – Nutritionniste


Il est scientifiquement prouvé qu'une alimentation équilibrée est essentielle pour le bon fonctionnement de l'organisme, la prévention de maladies chroniques (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancer etc.) et la longévité. Cependant, dans le monde actuel, où les aliments ultra transformés envahissent nos marchés, où on mange souvent en dehors de la maison, où les messages nutritionnels sont nombreux et parfois contradictoires, où les condamnations alimentaires se multiplient, où les médias et les réseaux sociaux en font leurs choux gras, il est difficile de comprendre ce que signifie manger équilibré.

Il est temps que l'on se recentre sur la science de l'alimentation qu'est la nutrition, celle qui est étudiée rigoureusement par les sociétés savantes et à partir de laquelle, elles formulent les prescriptions diététiques qui s'appliquent à la plupart des individus. Voici les douze conseils alimentaires à suivre :

- **Garnissez la moitié de votre assiette de légumes au déjeuner et au dîner et mangez au moins trois portions de fruits par jour.**
- **Privilégiez les céréales complètes et leurs dérivés ainsi que les légumineuses (ex. niébés, lentilles etc.).**
- **Mangez du poisson gras au moins deux fois par semaine (ex. sardinelle).**
- **Limitez la consommation de viande rouge maigre à deux fois par semaine et évitez la charcuterie.**
- **Limitez la consommation de gras en évitant les fritures et les mets où la matière grasse ajoutée est visible.**
- **Limitez la consommation de sel en évitant l'utilisation de bouillons cube et d'ingrédients salés.**
- **Limitez la consommation de sucre ajouté et des aliments qui en contiennent.**
- **Privilégiez les aliments frais en évitant les aliments transformés ou industriels.**
- **Mangez le plus varié possible pour répondre à tous vos besoins nutritionnels.**
- **Écoutez votre corps pour ne manger que lorsque vous avez faim et pour vous arrêter de manger lorsque vous êtes rassasié.**
- **Mangez autant que possible des aliments locaux et de saison.**
- **Faites de l'eau votre boisson principale (1,5 à 2L par jour) en évitant les jus de fruits et les boissons gazeuses**







Pr Adama DIOUF
*Spécialiste en Nutrition, Laboratoire de Recherche
en Nutrition et Alimentation Humaine (LARNAH),
Faculté des Sciences et Techniques-Université
Cheikh Anta Diop (UCAD) de Dakar*

Les facteurs alimentaires à l'origine des maladies chroniques

La nutrition est définie comme l'ensemble des processus par lesquels notre organisme transforme les aliments que nous consommons pour assurer son fonctionnement. Ces aliments sont transformés par le processus de la digestion en nutriments, lesquels jouent un rôle fondamental dans plusieurs processus métaboliques indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Par conséquent, l'insuffisance tout comme l'excès de consommation d'apport en nutriments peut entraîner des problèmes de malnutrition sous toutes ses formes ou Triple Fardeau de la Malnutrition, notamment, la sous-alimentation, les carences en micronutriments et le surpoids/obésité. Cette dernière classée depuis 1997 comme une maladie chronique évolutive, est un facteur de risque de maladies non transmissibles (MNT) liées à l'alimentation comme le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, les cancers etc. Une nutrition optimale qui permet de couvrir les besoins en micronutriments constitue aussi la base d'un système immunitaire fort, qui nous protège des maladies transmissibles. La nutrition joue donc un rôle essentiel dans la prévention de nombreuses maladies et le maintien d'une bonne santé.

L'alimentation en Afrique présente des risques de maladies pour les populations

L'alimentation peut être source de maladies si elle n'est pas appropriée. Quand, je parle d'alimentation et de pratiques alimentaires non appropriées, c'est par rapport justement aux habitudes et pratiques alimentaires des populations. Aussi avec la transition nutritionnelle qui est en train de s'opérer au Sénégal à l'instar d'autres pays à revenus faibles et intermédiaires, les régimes alimentaires traditionnels font place à des régimes caractérisés par la disponibilité et la consommation d'aliments transformés et ultra transformés qui sont riches en soit en sucre, sel, gras, et en additifs alimentaires qui consommés à fortes doses constituent un risque pour la santé

Par ailleurs, la sécurité sanitaire des aliments pose aussi un problème de santé. En effet, les pesticides sont beaucoup utilisés dans les cultures maraichères qui occupent une place importante dans l'alimentation humaine. Par conséquent, les populations sont exposées à des doses élevées de résidus de pesticide dans les aliments et donc à un risque de maladies comme le cancer. Donc, c'est sur le plan de la sécurité alimentaire et nutritionnelle mais aussi sur le plan de la sécurité sanitaire des aliments que les Etats doivent s'engager avec des politiques cohérentes qui puissent prendre en charge toutes ces problématiques.

Solution par rapport à la mauvaise alimentation

La solution doit venir de l'Etat en mettant en place des politiques cohérentes adaptées au contexte actuel de triple fardeau de la malnutrition et qui vise à améliorer d'abord nos environnements alimentaires de sorte que les populations puissent avoir accès durablement à des aliments à haute valeur nutritionnelle, sains et diversifiés. En effet depuis des décennies, toutes les politiques étaient orientées vers la sous-alimentation. Aujourd'hui, le contexte est autre, la sous-alimentation persiste, et l'obésité et les maladies non transmissibles prennent de l'ampleur. Il faut des politiques plus orientées vers les consommateurs pour les amener à changer leurs comportements alimentaires à travers i) la production/valorisation des aliments locaux, des aliments dits « fonctionnels » qui, au-delà de leurs effets nutritionnels classiques, peuvent avoir des effets bénéfiques, sur la santé et/ou certains facteurs de risque de maladies, ii) la subvention des denrées alimentaires de bonne qualité alimentaire et promotion de la consommation des fruits et légumes locaux, de fruits sauvages des innovations technologiques en matière de transformation et conservation des aliments locaux et assurer leurs disponibilités à plus grandes échelle.

Sur le plan de la réglementation, réduire la pression marketing, les publicités sur les « aliments malsains » de mauvaise qualité nutritionnelle qui ciblent particulièrement les enfants à travers les médias iii) Mettre des taxes sur les produits alimentaires de mauvaise qualité (riche en sel, sucre, additifs et autres)



La composante sensibilisation des populations sur les enjeux de santé publique de l'alimentation (que les médias soient d'avantage occupé par la promotion d'une alimentation saine et la valorisation des aliments locaux à haute valeur nutritionnelle) doit être une composante importante dans ce dispositif.

Des initiatives sont en cours et à saluer. Aujourd'hui, le Sénégal s'est engagé dans le processus d'élaboration des Recommandations Alimentaires (RANs) qui par définition sont « un ensemble de messages concis et faciles à comprendre développés dans le but d'inciter les individus et les populations à améliorer leurs habitudes alimentaires et leur mode de vie afin de prévenir les diverses formes de malnutrition et de préserver la santé et une bonne nutrition ».

C'est dans ce cadre qu'une enquête nationale sur la consommation alimentaire de la population Sénégalaise ainsi que l'élaboration d'une table de composition des aliments du Sénégal seront effectuées et les résultats permettront de disposer de données probantes qui vont éclairer nos décideurs par rapport aux nouvelles orientations politiques et stratégiques à mettre en œuvre pour améliorer durablement nos systèmes et environnement alimentaires.



Sécurité alimentaire et santé

L'heure du changement des comportements pour une alimentation responsable

Etat de la situation alimentaire, de la nutrition et de la résilience au Sénégal

Le Secrétariat Exécutif du Conseil National de Sécurité Alimentaire (SECNSA) a sorti en 2019 le rapport issu de l'enquête nationale sur la situation alimentaire, la nutrition et la résilience du pays (ENSANR 2019). Cette enquête a révélé que 8,2 % des enfants de 6 à 59 mois souffrent de malnutrition aigüe. Cette prévalence correspond certes à une situation modérée, mais des disparités sont observées avec des prévalences élevées dans les régions de Louga, de Matam et dans le département de Podor (entre 10% et 15%). Le double fardeau de la malnutrition est présent parmi les femmes de 15 à 49 ans avec 17,8% des femmes qui sont très maigres paradoxalement à 29 % qui sont en surcharge pondérale ce qui est tout aussi dangereux. L'insécurité alimentaire modérée ou sévère, estimée à 7,7% au Sénégal cache également d'énormes disparités avec une prédominance en milieu rural. La région de Kédougou est la plus touchée (35,9%), suivie de la région de Kaolack (23%), de Tambacounda (20,5%), de Kolda (18,5%) et de Sédiou (17,9%).

Le Sénégal est un pays globalement résilient avec une valeur moyenne de 60 pour l'indice de capacité de résilience. Les ménages ruraux sont moins résilients que les ménages urbains. Le niveau de résilience est essentiellement tiré par l'accès aux services sociaux de base et les capacités d'adaptation.

L'année 2020 est particulièrement marquée par le contexte sanitaire mondial lié à la maladie virale et virulente du corona virus. La pandémie de la covid 19 s'étant installée dans le pays avec le premier cas importé en début mars 2020, le gouvernement avait décrété le couvre-feu afin de mitiger la pandémie. Cependant, les mesures prises pour freiner la propagation de la maladie covid 19 avaient lourdement affecté les moyens de subsistance et la sécurité alimentaire et nutritionnelle du fait des lourdes perturbations et contraintes qu'ont subi les populations, particulièrement celles rurales à la période de la campagne agricole (avril, mai et juin).

Le Cadre Harmonisé (CH) de mars 2020 avait déjà, dans sa phase de projection, indiqué qu'au total 766 725 personnes risqueraient d'être en crise alimentaire durant la période de soudure (juin-juillet-août 2020), et ceci serait exacerbé par l'état d'urgence lié à la pandémie.

Le Sénégal à l'instar de beaucoup de pays émergents s'attelle pour un affranchissement progressif des problèmes d'insécurité alimentaire. Cependant, il se trouve de plus en plus confrontés aux maladies liées à l'alimentation.



La transition nutritionnelle, cause de la prévalence globale élevée des maladies liées à l'alimentation ?

En effet les maladies chroniques, non transmissibles cardiovasculaires sont en train de devenir les principales causes de morbidité et de mortalité. La transition nutritionnelle à laquelle les pays émergents font face, est associée à des changements majeurs et rapides dans les systèmes alimentaires (industrialisation de l'alimentation, aliments ultra transformés, etc.). Elle est exacerbée par une urbanisation soutenue et une mondialisation des échanges ; nous assistons ainsi à une alimentation usinée riche en amidon, en gras (graisses animales saturées et végétales) et en sucres, et faible en fruits, légumes, fibres, mais aussi à un mode de vie sédentaire. Cette situation inquiétante est parfois entretenue par l'inaccessibilité économique à une alimentation saine, diversifiée et nutritive d'une couche de la société, mais aussi par l'ignorance de la valeur nutritive de certains aliments, notamment les produits forestiers non ligneux (PFNL) ou le non-respect des bonnes pratiques d'utilisation des aliments de certains.

L'enquête STEP menée en 2015 sur la population adulte du Sénégal avait déjà révélé des prévalences globales d'hypertension, d'obésité, de surpoids et de diabète de 29,8%, 6,4%, 15,8% et 3,4%.

Le problème de l'innocuité des aliments constitue un frein pour garantir la qualité et la sécurité des aliments de la production à la consommation.

Ainsi dans la plupart des systèmes alimentaires, on constate des choix alimentaires mauvais pour la santé, que ce soit au moyen d'une commercialisation et d'une publicité qui sont trompeuses. Cette transition nutritionnelle est l'une des causes majeures de la croissance de la prévalence des maladies non-transmissibles et la principale interrogation serait alors ne faudrait-il pas revoir nos modes d'alimentation et les comportements alimentaires afin d'avoir une alimentation saine et équilibrée et retourner vers la consommation des ressources des terroirs.

Au vu des grands défis à relever dans ce domaine, le Secrétariat Exécutif du Conseil National de Sécurité Alimentaire (SECNSA), conscient du lien inextricable entre la sécurité alimentaire, la stabilité économique et la santé publique, de même que les impacts que cela peut engendrer sur la croissance économique et le bien-être des populations tente d'apporter des solutions durables pour une accessibilité des ménages à une alimentation saine et nutritive d'ici à 2035 en prospectant le champ des perspectives alimentaires pour une projection et une planification dans le futur des modes d'alimentation du Sénégal.

Quelles sont les recommandations pour une alimentation responsable ?

Dans ce contexte, les travaux de préparation du forum scientifique sur la prospective alimentaire ont permis d'avoir des prémices de résultats issus des auditions d'une cinquantaine d'experts. Se basant sur ces différentes orientations, les recommandations suivantes sont formulées à l'endroit des populations et des décideurs politiques :

- Accentuer les efforts en faveur des exploitations familiales et commerciales par la mise en œuvre des NTR (Nouveaux Territoires Résilients)
- Intégrer la sécurité alimentaire dans les textes sectoriels,
- Continuer les efforts dans la mécanisation et la modernisation du secteur agricole, avec une formation continue des bénéficiaires sur les métiers de la transformation agroalimentaire,
- Synchroniser la politique agricole et la politique alimentaire,
- Favoriser la consommation d'aliments locaux sains et nutritifs dans les cantines scolaires en facilitant la mise en place et le suivi de menus nationaux locaux et sains dans les cantines scolaires (à travers la mise



en relation de toutes les parties prenantes et des partenaires techniques et financiers),

- Sensibiliser les populations afin qu'ils exercent leurs pouvoirs et leurs droits sur les choix de productions agroalimentaires en impulsant les tendances alimentaires qui préservent leur santé,
- Promouvoir la production de données sur les maladies liées à l'alimentation et l'élaboration d'un guide alimentaire,
- Favoriser l'implémentation d'un environnement alimentaire sain permettant au consommateur de faire des choix alimentaires sains, entraînant ainsi une évolution dans l'alimentation du consommateur.

Ni trop gras, ni trop salé, ni trop sucré

Pour préserver notre santé, les autorités de santé font circuler des messages clairs. Sommes-nous néanmoins sûrs de parler le même langage ? A partir de quelle quantité de sucre mon café devient « trop sucré » ? Quelques précisions pour s'y retrouver au quotidien ?

○ Le sucre

Nous pouvons être en parfaite santé sans consommer de sucre et de produits sucrés. Ils nous apportent une énergie très rapidement disponible qui aura tendance à être stockée en réserve sauf si elle est utilisée immédiatement lors d'une activité physique. D'autre part, quand on mange un produit sucré, surtout s'il est consommé seul, entraîne des variations glycémiques qui engendrent une sensation de fatigue et l'envie de manger à nouveau un produit sucré. Faut-il le bannir de notre alimentation ? Pas forcément. Pour un enfant ou un adulte, il est recommandé de ne pas dépasser la consommation de 50g de sucre par jour. Cela équivaut à 10 morceaux de sucre. Ce qui peut très rapidement être atteint quand on sait qu'une canette de soda équivaut à 7 morceaux de sucres. Un plaisir occasionnel est un plaisir sublimé ! A noter que les fruits contiennent également des glucides simples, ou « sucres rapides », mais ils sont aussi sources de vitamines et de fibres et sont à consommer quotidiennement.

○ Le sel

Une consommation excessive de sel est un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. Le sel est néanmoins essentiel pour le fonctionnement des muscles, le cheminement de l'influx nerveux et le fonctionnement du cœur. La quantité recommandée est de 6g par jour, soit environ 1 cuillère à café. Nos apports spontanés excèdent bien souvent cette quantité sans que nous en soyons conscients. Car les sources de sel visibles, c'est-à-dire celui que nous ajoutons en cuisinant ou à table, ne représentent qu'environ 20% de nos apports quotidiens.

80% de nos apports sont cachés dans les produits. Il est en effet plébiscité par l'industrie agroalimentaire pour ses propriétés d'exhausteur de goût et de conservateur naturel. Un tiers de baguette, un croissant, une saucisse, une tranche de jambon, une cuillère à soupe de moutarde, un demi cube bouillon, une poignée de chips, chacune de ces portions d'aliments apporte un gramme de sel. Et la liste des aliments riches en sel est longue.





Une solution très simple pour se rapprocher des recommandations nutritionnelles au quotidien, est de consommer des produits bruts, c'est-à-dire non transformés, et de garder les produits industrialisés pour les occasions. En cuisine, il est aussi conseillé de ne pas saler les eaux de cuisson et de goûter le plat pour ajuster si nécessaire. Pour rehausser le goût, mieux vaut agrémenter le plat d'herbes aromatiques, de gingembre, de piment, d'ail, ou d'épices.

● **Le gras**

La matière grasse est bonne pour la santé à condition de bien la choisir et de la consommer avec modération. Les graisses, ou lipides, sont essentiels pour l'organisme, ils entrent notamment dans la structure des membranes cellulaires (phospholipides). Nos besoins équivalent à une à deux cuillères à soupe d'huile par repas. Au-delà, ils serviront de réserve énergétique. Toutes les huiles ont le même apport calorique, par contre, la qualité des graisses que nous mangeons influe sur la cholestérolémie et le risque de maladie cardiovasculaire. Raison pour laquelle il est conseillé de privilégier les graisses insaturées, comme l'huile d'olive pour la cuisine et de l'huile de Colza pour les assaisonnements, et de consommer une fois par semaine des poissons gras comme la sardine ou le maquereau qui sont riches en oméga 3 protecteurs contre les maladies cardiovasculaires et aux propriétés anti-inflammatoires. Les produits industrialisés (huile de palme), tout comme les graisses animales (beurre, viande, produits laitiers) apportent des graisses saturées qui sont à limiter.

● **Et le light ?**

Afin de conserver un goût et une texture agréables, les produits allégés en sucres sont souvent plus riches en matière grasse, et vice-versa. D'autre part, ils contiennent plus d'additifs alimentaires et sont plus onéreux. Ayant bonne conscience, les consommateurs ont tendance à manger de plus grandes portions. Ils sont donc inutiles et même à éviter, même quand on veut bien gérer son poids.

Comment apprendre aux enfants à manger

L'éducation alimentaire des enfants s'appuie sur le partage, l'écoute et la communication.

Le partage signifie que les parents doivent partager au moins un repas par jour avec leurs enfants pour connaître leurs comportements alimentaires, leurs préférences et leurs aversions.

L'écoute signifie prêter une oreille attentive pour comprendre les aversions alimentaires des enfants qui peuvent découler de mauvais souvenirs ou de croyances infondées (ex. « la ratatouille est un aliment à base de rat »).

La communication, c'est la parole. Il est essentiel de parler aux enfants de vos expériences avec les aliments, de la découverte de nouveaux goûts, ingrédients et recettes. Cette communication opère un rapprochement parent/enfant et fait régner un climat de confiance.

Voici sept astuces pour apprendre aux enfants à manger :

Bien manger soi-même - Pour que les enfants mangent sainement, les parents doivent eux-mêmes manger sainement et donc servir d'exemple.

- **Éviter d'établir un menu « enfant »** différent de celui des adultes - Il faut composer un seul menu familial, équilibré. Puisque les enfants aiment imiter leurs parents, il suffit qu'ils voient ces derniers apprécier ce qu'ils mangent pour les amener à manger aussi.
- **Faire participer les enfants à la confection des repas** - Un enfant qui a aidé papa ou maman à préparer le repas en est extrêmement fier et acceptera de goûter à ce qu'il a préparé lui-même.
- **Adopter une présentation attirante ou amusante des aliments** - En général, les enfants n'aiment pas les légumes et surtout ceux qui sont de couleur verte (ex. haricots verts). Il faut donc jouer sur la présentation en disposant les légumes en forme de fleur ou de la tête d'un bonhomme, par exemple.
- **Éviter de forcer l'enfant à manger un aliment qu'il n'aime pas** - Obliger un enfant à manger crée du stress et de la crispation alors que le repas doit être un moment de détente. Le parent doit donner le bon exemple en mangeant lui-même l'aliment rejeté et imaginer des préparations alternatives pour faire changer d'avis l'enfant en douceur.



*Yambaye Marième Seck
Coach parental*

○ **Appliquer la règle des trois essais** - Il s'agit d'un contrat à établir avec son enfant : « Si tu acceptes de manger cet aliment trois fois (à trois repas différents), je ne te demanderai plus d'en manger ». Ensuite, charge au parent de s'appliquer pour qu'au moins une des préparations plaise à l'enfant.

○ **Diversifier les saveurs dès le plus jeune âge** - Le goût se forme très tôt chez l'enfant. N'hésitez pas à faire goûter et à habituer les bébés aux saveurs familiales habituelles (même si elles sont jugées « fortes ») aux bébés dès le début de la diversification alimentaire à 6 mois.

Alimentation Nutrition-sante

de la nécessité de consommer nos produits locaux d'origine végétale



« L'espace social alimentaire » est un système dynamique. De nos jours l'évolution des sociétés a entraîné de profonds changements dans les choix alimentaires notamment en milieu urbain. Le mode de consommation traditionnel a évolué. L'urbanisation et la mondialisation du commerce ont provoqué des changements dans la structure de la ration alimentaire au sein des ménages. Aussi, de nouveaux concepts et de nouveaux aliments sont apparus parfois au détriment de la production agricole locale. Au-delà des considérations politiques et économiques du moment, cette situation implique une réflexion sur les conséquences nutritionnelles et sanitaires de nos décisions alimentaires. Elle nous interpelle également sur l'urgence et la nécessité de consommer davantage nos produits locaux d'origine végétale car la transition alimentaire stricto sensu favorise l'apparition de certaines maladies chroniques non transmissibles comme les maladies cardiovasculaires. La promotion des aliments riches en nutriments essentiels s'inscrit dans le cadre du renforcement de la multisectorialité préconisée par l'OMS pour la prise en charge des maladies non transmissibles. A cet égard, si l'on considère les rôles métaboliques des nutriments tels que la L-arginine, la L-citrulline et le lycopène contenus dans la pastèque (*Citrullus lanatus*

(Thunb.), toute stratégie visant à assurer adéquatement l'apport de ces substances bioactives pour l'organisme est nécessaire dans certains états physiopathologiques. Plusieurs autres produits locaux présentent un grand intérêt en nutriprévention.

Composition, intérêts nutritionnel et sanitaire des céréales locales

Les céréales possèdent une teneur élevée en glucides, protéines, lipides de bonne qualité nutritionnelle (acides gras insaturés), sels minéraux (phosphore, potassium, magnésium, calcium, manganèse, cuivre, zinc, fer ...) et vitamines (B, E) (Sarwar *et al.*, 2013). La concentration de ces divers nutriments varie d'une céréale à l'autre. Il existe également une variation intraspécifique de la valeur nutritionnelle des céréales, suivant les facteurs climatiques et édaphiques, les pratiques culturales mais surtout, le processus de transformation primaire (décorticage, mouture).

Le mil (*Pennisetum glaucum*) Les principaux constituants du mil sont les glucides et les protéines. Les glucides du mil sont principalement constitués d'amidon, ils représentent en moyenne 83 % de la matière sèche.



Le mil a un index glycémique relativement bas ($Ig < 50$) comparé au riz basmati ($Ig = 58$), il peut être recommandé au diabétique. Exempt de gluten, la farine de mil peut être utilisée en panification (préparation du pain et de la pâtisserie) avec un taux d'incorporation variant de 15 à 30%.

Les protéines constituent la deuxième composante des grains de mil (en moyenne 12 %) mais comme toutes les céréales, le mil est déficient en lysine, un acide aminé indispensable. Les lipides du mil sont composés généralement d'acides gras polyinsaturés. Elles représentent environ 4 %. Le mil est une grande source de vitamines B₁ et B₂. Le mil contient de nombreux minéraux (calcium, potassium, magnésium, de sodium, fluor, fer, manganèse, zinc).

C'est un aliment riche en fibres lesquelles présentent un intérêt nutritionnel dans la prévention de pathologies comme les maladies cardiovasculaires, le diabète ou le cancer colorectal (McRae MP, 2017 ; Ötles and Ozgöz, 2014). Les fibres insolubles dans l'eau (cellulose, hémicellulose) facilitent le transit intestinal et sont particulièrement bénéfiques pour les personnes qui souffrent de constipation (Li and Komarek, 2017). Les fibres ont aussi un effet positif d'accélération de la satiété, retardent la sensation de faim limitant ainsi le risque de suralimentation. Les fibres aident ainsi à prévenir l'obésité et le diabète de type II (Müller et al., 2018). Les fibres réduisent le risque du cancer colorectal (Song et al., 2015).

Le fonio (*Digitaria exilis*) décortiqué. Les glucides du fonio représentent près de 85 % de la composition biochimique. Toutefois, il contient moins de protéines (10 %) et lipides (5%) que les autres céréales locales (riz de la vallée du fleuve Sénégal, sorgho, mil, maïs). Le fonio est riche en fibres (6%), l'intérêt nutritionnel du fonio réside dans

sa richesse en méthionine un acide aminé soufré qui joue un rôle très important dans la biosynthèse des protéines. La méthionine constitue un facteur limitant dans la majorité des céréales.

Le maïs (*Zea mays*). L'amidon est le principal composant glucidique (%) du grain de maïs. Le maïs est un bon fournisseur de glucide, sa consommation confère une disponibilité énergétique pour l'organisme. Il contient des protéines dont la teneur varie entre 8 à 11 % et lipides (2%). C'est une céréale bien minéralisée (phosphore, potassium, calcium, magnésium, sodium, zinc, fer, cuivre), elle contient également une importante quantité de vitamines (vitamine C, vitamine E, vitamine B1 et vitamine B9). Tout comme la plupart des céréales, le maïs fournit des protéines incomplètes car pauvres en deux acides aminés essentiels : le tryptophane et la lysine qui sont indispensables à la croissance et au développement des enfants. Environ 85 % de l'huile totale contenue dans la graine de maïs provient du germe. Cette huile est riche en acide gras insaturés comme l'acide oléique favorable à la protection du système cardiovasculaire. La farine de maïs est utilisable en panification avec un taux d'incorporation allant de 15 à 30 %.

Composition, intérêts nutritionnel et sanitaire des légumineuses locales

Le niébé (*Phaseolus vulgaris*). Le niébé est une légumineuse riche en protéines de bonne qualité (23 à 25 %) et en glucides (50 à 67 % d'amidon). La graine contient des minéraux essentiels (calcium, zinc, potassium, magnésium etc.). Le niébé est riche en fibres alimentaires (pectines) solubles qui forment des gels visqueux au contact de l'eau contribuant à réduire le taux de cholestérol et la glycémie .

Toutefois les pectines du niébé constituent un facteur de flatulence chez le consommateur ; du fait de leur fermentation. Le niébé, mélangé aux farines des céréales (mil, maïs, sorgho, riz), apporte les acides aminés qui manquent souvent et réciproquement. Cette complémentarité présente un intérêt nutritionnel particulier notamment dans la production de farines infantiles à base de produits locaux.

L'arachide (*Arachis hypogaea*). L'arachide est un aliment riche en protéines de bonne qualité nutritionnelle (en moyenne 27 à 30%) et en lipides (44 à 50%) sa teneur en glucides (jusqu'à 23%). L'arachide contient du potassium, phosphore, calcium, magnésium. L'arachide contient également des vitamines (A, D, E, B1, B2, PP). L'arachide présente un grand intérêt nutritionnel dans la préparation des aliments de complément. Elle permet de lutter contre la malnutrition dont la prévalence est très élevée dans beaucoup de pays en voie de développement notamment en Afrique. Elle est aussi utilisée dans plusieurs préparations culinaires, en pâtisserie, en boulangerie.

L'huile extraite de l'arachide se compose d'une majorité d'acides gras mono-insaturés (54%), mais également d'une quantité importante d'acides gras saturés (19.6%) et poly-insaturés (21.6%). Les acides gras non saturés sont réputés favorables au cœur et aux vaisseaux sanguins. C'est une huile idéale pour les cuissons, elle résiste à l'oxydation et aux températures élevées. Elle est aussi l'une des huiles végétales dont le profil des acides gras est le mieux équilibré.

Composition, intérêts nutritionnel et sanitaire des fruits, légumes et légumes feuilles

Les légumes et les fruits sont généralement riches en fibres, vitamines et minéraux. Ils peuvent être riches en eau mais aussi en glucide. Ils présentent un grand intérêt nutritionnel et sanitaire notamment grâce à leur teneur en antioxydants qui protègent l'organisme des méfaits des radicaux libres.



Le fruit du baobab (*Adansonia digitata*). L'intérêt nutritionnel de la pulpe de fruit de baobab repose sur sa forte teneur en minéraux (calcium, potassium) et en vitamine C mais aussi sur sa haute teneur en fibres alimentaires solubles et en antioxydants. La pulpe peut renfermer trois fois plus de calcium (380 mg/100g) que le lait ainsi que 300 mg de vitamine C pour 100g (contre 50 mg pour les oranges). C'est un aliment utile pour la croissance des enfants et leur résistance aux infections.

L'aubergine (*Solanum melongena* L.) L'aubergine est peu calorique, elle est riche en potassium et donc diurétique. Grâce à sa richesse en pectine, elle intervient dans la réduction du taux de cholestérol et du sucre dans le sang. Les pectines gélifient en présence d'eau et capturent les molécules de cholestérol.

L'oignon (*Allium cepa*). L'oignon a des effets cardio-vasoprotecteurs, il fluidifie le sang empêchant ainsi la formation de caillots sanguin (Lorigoinia *et al.*, 2015). Il a une action antioxydante grâce à la présence de sélénium et de la vitamine C. L'oignon protège l'organisme des radicaux libres incriminés dans la survenue des maladies cardiovasculaires et du cancer. Il est peu calorique et très minéralisé (potassium, phosphore, calcium).

Le moringa (*Moringa oleifera*). Les feuilles de moringa sont riches en minéraux (calcium, potassium, sodium, fer, zinc), protéines et vitamine C. Le moringa séché est aussi une bonne source de protéine (taux moyen de la variété AVRDC 25 g pour 100 g) il est utilisé dans la fabrication d'aliments de complément pour les enfants en âge de sevrage. Au Sénégal, la variété CDH est riche en vitamine C, protéine, fer, calcium, zinc, magnésium, sodium. Elle constitue une très bonne source de fibres et de sels minéraux.

NB : Tout comme le moringa, les feuilles de manioc, de niébé et de patate douce présentent aussi un intérêt nutritionnel car riches en minéraux, vitamines et fibres alimentaires.



Magal

ndawal mi, pour bien manger tous autour du bol

Ou comment magnifier la part trop réduite du repas, la plus intéressante nutritionnellement ?



Traiter le sujet revient à répondre à la question suivante : « comment appliquer concrètement les prescriptions du Bien Manger à nos plats locaux, en respectant nos cultures alimentaires, comme celle de manger en famille autour d'un plat commun ? ». Deux dimensions sont à prendre en compte. D'une part, la manière (plus ou moins diététique) dont a été cuisiné le repas, et, d'autre part, la manière dont le bol est servi.

Pour rappeler brièvement le contexte, nous sommes dans des pays africains frappés par une explosion démographique et urbaine. Dans les villes, la population modifie profondément ses habitudes alimentaires, se sédentarise. Cela participe à installer une transition épidémiologique qui voit l'explosion des maladies métaboliques, marqueurs de la civilisation moderne. Les cuisines africaines régionales ont beaucoup évolué ces dernières décennies pour donner, par fusion avec des pratiques culinaires importées, les plats dits nationaux. Elles sont largement l'héritage de sociétés rurales ayant longtemps vécu sans le luxe de nouveaux ingrédients disponibles partout dans les villes et à prix démocratisés : sel, sucre, tomate, huile, ... Elles ont conservé les généreuses portions de féculents d'antan (qu'exigeaient les efforts physiques d'une vie rude), en y ajoutant hélas, les excès de gras des fritures très nombreuses, le sel et le sucre à outrance, et l'habitude de grignoter entre les repas.

Les zones rurales, par mimétisme, subissent la contagion de nouveaux modes de vie, en changeant elles également, progressivement d'alimentation. Pour ne rien arranger, nous sommes aussi dans la période de pandémie du Covid-19, qui fait passer au second plan le respect des règles d'hygiène de vie. Ce n'est plus de Manger Bien dont il est question, mais de manger tout court. Plus compliqué encore, il y a la prescription, par le corps médical et les autorités politiques, de mesures de distanciation physique. La population n'y adhère pas. La prise en commun de repas est un des signes de proximité psycho-affective et sociale, un marqueur socio-culturel, un des éléments qui révèle des liens familiaux de proches, de gens partageant le quotidien. Comment apporter des progrès diététiques sans défaire les liens qui se créent et se renforcent autour du bol ?



Nous voici au cœur de la problématique des cultures alimentaires locales, à ménager dans un sens (respect de l'identité des gens) et à repenser et réinterpréter dans un autre, pour des priorités de santé publique.

Sur le premier point de la composition du repas partagé au bol par tous (en un ou plusieurs groupes autour d'autant de récipients), nous dirons, d'emblée, que quand le contexte socio-économique le permet, il faut magnifier la part du repas qui est généralement réduite à une portion congrue, insuffisante compte tenu de sa contribution majeure à la couverture des besoins nutritionnels quotidiens. Cette augmentation quantitative est à envisager proportionnellement à la quantité des féculents consommés : riz en grain décortiqué, pâte de maïs ou d'autres féculents (tô), de couscous de mil ou de manioc, fonio, etc., que nous retrouvons comme base du plat familial. Le constat à déplorer est : trop de féculents et trop peu du « reste » ! Faisons du « reste » une part de l'essentiel, en structurant autrement les repas familiaux autour du plat commun. Idéalement, il faudrait faire part égale entre ce qui est féculent et ce qui ne l'est pas, quoique les légumineuses, comme le niébé - progressivement négligées, doivent bénéficier d'un traitement à part, en étant maintenues dans de bonnes proportions.

Au fait, à part les féculents en surabondance, quoi d'autre ramené à la portion congrue, constitue le « reste » dans le plat familial ? Pour mieux visualiser les explications, prenons l'exemple du tiébou dieune national du Sénégal, bien connu et apprécié à travers le continent africain et auprès de ses diasporas.

La part modeste, proprement nommée « ndawal », est constituée de poisson, de légumes et de tubercules - qui amènent une redondance des féculents. Il y a d'autres condiments en extra, qui gagneraient à être systématisés. Ce sont, d'apparence, de petits riens qui entrent dans la préparation du repas, dont l'ajout pourrait faire toute la différence d'un point de vue nutritionnel, s'ils étaient systématisés et leur quantité substantiellement améliorée : poissons et fruits de mer salés et séchés, (plus rarement de la poudre de crevettes ou des crevettes entières, séchées ou fraîches, des huitres, etc.), piment, citron frais, beugueutch (purée bien assaisonnée de feuilles d'oseille fraîches ou séchées et de gombos). Il y a également, d'autres « petits à-côté » qui sont les vrais « safsafal », des exhausteurs de goût. Dans des variantes du tiébou dieune, on retrouve ces « petits riens ». Sans quoi, dorénavant, ils sont plus en plus rares dans la consommation courante : c'est le nététo ou soumbara, qui, comme les poissons et fruits de mer séchés, dispensent des bouillons d'assaisonnement industriels, dont la consommation quotidienne n'est pas recommandée.

A leur apport nutritionnel appréciable, ils ajoutent un plaisir gourmet. Les cuisinières chevronnées, aux jours fastes, ajoutent volontiers des petites boulettes de poisson à la sauce tomate (souwère), qui élèvent le repas à une qualité nutritionnelle remarquable et à une dimension gastronomique, pourvu que l'excès de riz, d'huile et de sel, n'obère pas tous les bénéfices escomptés.

Le contenu du repas revu dans ses rapports de proportions, qui recherche l'objectif du moitié-moitié, mettons nous donc autour du bol !

La disposition classique du tiebou dieune dans le bol commun présente schématiquement deux cercles concentriques, qui regroupe, chacun, un des constituants principaux : le premier accessible et le plus abondant renferme les féculents - occupant facilement les deux tiers ou les trois quarts du plat ; le modeste ndawal, dans le cercle du centre, constitue le précieux « reste ».



Les deux cercles concentriques, il les faudrait désormais, si possible, à parts égales. Cet exemple du tiebou dieune peut être facilement extrapolé, pour généraliser les leçons et bienfaits des changements suggérés, à d'autres pays d'Afrique subsaharienne où les repas sont pris autour du bol. Peu importe si la disposition n'est pas en cercles concentriques, il est surtout important de retenir le « moitié-moitié » : féculent (en pâte, grains, ou couscous) /sauces (avec les viandes, poulet, poisson et fruits de mer,...) ; légumes (dont les feuilles) de toutes sortes, et même notre chère tomate que nous y retrouverons volontiers, quoiqu'elle soit ...un fruit ! Et, dans tout ça, gardons la main légère sur l'huile et le sel !

En plus d'égaliser le rapport des féculents et du « reste », nous invitons à inverser la présentation des deux cercles. Celui du centre, élargi contiendrait les féculents, quand le cercle du pourtour présenterait les viandes/poissons, poulet, fruits de mer et autres sources

de protéines sous toute forme, avec les légumes (dont les feuilles, répétons- le !), les légumineuses. Quel est l'intérêt de l'inversion de la présentation des deux cercles, qui magnifie ce qui jusqu'à présent a été portion congrue ? Les convives attaqueraient le repas en consommant d'abord ce qui se présente en premier devant eux, le « reste », ce qui n'est pas les féculents, c'est à dire une bonne part de l'essentiel ! Ils commenceraient à s'en rassasier presque avant de compléter leur repas avec les féculents. A la campagne, évidemment, et, en ville, pour tous les métiers de force, ou les tranches d'âge de personnes jeunes et très actives - l'activité comptant plus que la seule jeunesse- où la dépense énergétique est importante, les féculents garderont une place de choix.

La question des fruits ne sera pas posée ici, car dans les cultures alimentaires de nos contrées, la notion de dessert n'est pas dominante. Ils sont souvent dégustés entre les repas, selon la disponibilité saisonnière pour les espèces locales. De plus en plus fréquemment, on retrouve selon les groupes socio-culturels (religieux), la prise d'un ou quelques verres de thé à la menthe, bien chaud (de préférence pas trop sucré ni trop concentré), des jus « de fruits » (ce serait un moindre mal s'ils contenaient de vrais fruits frais, et dans tous les cas, modérer ou éliminer le sucre et éviter de le boire « glacé »), un peu d'alcool (un verre au maximum serait acceptable, si la consommation est sur une base quotidienne), du lait caillé,... sans oublier de boire suffisamment d'eau, de préférence non « glacée ».

Pour conclure, en ces temps de bouleversements apportés par la covid-19, la question du repas autour du bol commun, en soi, pourrait être problématique. Dans les règles prescrites de distanciation sociale, le rassemblement en groupe serré autour du plat familial n'est pas sans poser de problèmes, même si d'évidence, la majorité des gens, suivent leurs cultures alimentaires qui leur fournissent des schémas d'habitudes. Ils s'accrocheront farouchement à ces dernières, d'autant que les réalités socio-économiques durcies par la crise sanitaire - qui semble s'installer dans la durée, ne faciliteront pas l'augmentation remarquable des protéines, légumes, et autres sources d'apports nutritionnels. Par ailleurs, manger en portions individuelles, sera-t-il possible, quand on sait que cela revient plus cher ? Et qu'elles en seraient les avantages si les membres de la famille se regroupaient dans la même petite pièce où la distanciation sociale n'est pas respectée, pour manger chacun dans son assiette, en partageant parfois un morceau avec l'un ou l'autres des convives ? Rendons-nous à l'évidence que nos suggestions sont difficiles à prendre en compte dans un contexte de sociétés communautaires, de covid-19, où les familles ont peu de moyens, se sont appauvries pour beaucoup d'entre elles, et cherchent juste à survivre.

Rendez vous à des jours meilleurs !

Fatou Mbou
productrice d'épices fraîches et séchées

LES EPICES TRADITIONNELLES

Nécessité de manger des épices



Quand on parle des épices naturelles, malheureusement par méconnaissance ou par non accessibilité à certains produits, les gens se rabattent sur des épices importées. Une herbe aromatique, c'est une épice ! Et les herbes aromatiques poussent à foison en Afrique. La plupart des épices consommées sont importées et souvent, ne viennent même pas de plantes naturelles. Des épices complètement chimiques sans que nous en connaissions les conditions de fabrication. Dans la cuisine africaine et sénégalaise en particulier, les gens sont habitués à manger de plus en plus épicé à tel point qu'on ne reconnaît même plus le goût de l'élément principal du repas (si c'est la viande, le poisson ou le poulet). Le goût est complètement dénaturé en raison de l'utilisation excessive des épices. Malheureusement, on constate aussi que l'utilisation abusive des épices peut entraîner des maladies.

Pour en revenir à la nécessité des épices, les épices naturelles sont aussi bonnes pour notre organisme. La base d'un plat épicé, le sel, les oignons, les condiments (l'ail, les poivrons, etc), les légumes peuvent relever le goût sans pour autant faire appel à des épices importées.

Importance des produits locaux

Avoir accès aux produits locaux, c'est avoir accès à des choses naturelles, qui n'ont pas subi beaucoup de transformations. La plupart des produits vendus en supermarché en Afrique, et consommés du petit-déjeuner au dîner, sont pour 80% d'entre eux, importés. Ils ont subi des transformations, le coût des transports et des stockages. Ces produits ne sont pas toujours frais, ont forcément eu à subir des traitements qui les dénaturent. Donc consommer local, c'est avant tout avoir accès à des produits frais. Par ailleurs, les céréales en Afrique sont de très grande qualité. Ces céréales n'ont pas de gluten tels que le maïs, le mil, le fonio.

Comment épicer ?

Dans toute chose, il faut savoir doser et cuisiner avec modération. Il faut par exemple trouver la bonne mesure pour pouvoir utiliser le sel. Pour les bouillons qui sont reconnus aujourd'hui comme un danger pour la santé, les spécialistes diront de ne pas les utiliser en même temps que le sel. Il faut choisir entre l'un ou l'autre contrairement à ce qui est couramment effectué en Afrique. Parmi les épices traditionnelles, il faut noter le néré (nététou) qui rentre dans la plupart des mets et relève le goût des plats, les fruits de mer séchés, les poissons fermentés, toutes les herbes aromatiques (basilic, menthe, romarin, thym), le gingembre...

Conseils de préparation de différents aliments locaux

meilleurs modes de cuisson pour une Bonne sante

La cuisson transforme les aliments sous l'effet de la chaleur. Elle améliore l'hygiène alimentaire car elle permet de détruire des germes ou des parasites présents dans l'aliment en fonction de la température et du mode de cuisson. Elle améliore aussi la digestibilité, facilite l'action des enzymes digestives et développe les saveurs. Mais elle engendre une perte de vitamines, minéraux, antioxydants et produit des composés toxiques (en cas de surchauffe).

Voici quelques modes de cuisson utilisés couramment :
FRITURE : il s'agit de cuire un aliment dans une grande quantité d'huile brûlante, chauffée à son maximum (parfois jusqu'à plus de 150°C). Les protéines de l'aliment se coagulent, l'amidon brunit et les sucres caramélisent. Les aliments deviennent croustillants, dorés et savoureux. Ils doivent être bien égouttés à la fin. L'huile d'arachide et l'huile de coco se prêtent bien à la friture car elles restent stables à de fortes températures. Très pratiquée en Afrique pour poisson, viande, beignets sucrés ou salés, tubercules (qui n'aime pas les pommes de terre frites ou les chips !). Ce mode de cuisson doit rester exceptionnel car l'aliment est imprégné d'huile donc beaucoup plus riche en calories. Par exemple 100 grammes de pomme de terre fournissent 90 kcal, 100 g de chips en fournit 544 kcal et 100 g de frites fournit 400 kcal. Le bain de friture doit être changé au bout de huit fois.

NB : La préparation de beaucoup de plats africains commence par faire revenir dans une bonne quantité d'huile les oignons, la viande ou le poisson. Au Sénégal, c'est le « rossi » ou « talalé » où l'huile est surchauffée jusqu'à fumer avant d'y mettre les aliments. Quand l'huile fume, elle produit des composés toxiques et même cancérigènes, c'est pourquoi il est recommandé de chauffer légèrement l'huile et éviter d'avoir le « chissssss », ce bruit caractéristique de l'aliment plongé dans l'huile fumante.

SAUTE A LA POELLE : elle se fait à l'aide d'un corps gras, huile ou margarine en très petite quantité qui ne sert qu'une fois (contrairement à la friture).

A LA VAPEUR : elle respecte mieux la valeur nutritive des aliments.

Par exemple, 60 et 80% de la vitamine C est préservée. La cuisson à la vapeur est l'idéale pour les légumes, les tubercules, les céréales, les feuilles vertes (exemple : feuilles du bissap pour faire le « beugueudj »)



GRILLADE OU BRAISE : elle consiste à cuire la surface d'un aliment à l'air libre en présence d'un feu bien ardent sans excès pour éviter de carboniser trop rapidement la croûte (production de composés noirs potentiellement cancérigènes). Pour cela il faut laisser terminer la flambée avant de poser le grill au-dessus des braises.

Les épices et aromates permettent de faire mariner les viandes ou les poissons avant cuisson, le sel est rajouté en fin de cuisson pour éviter le dessèchement de l'aliment.

AU FOUR : elle permet de cuire sans corps gras. Si le temps de cuisson est trop élevé, il se forme des produits difficiles à digérer : c'est pourquoi un jus noir ne doit pas être consommé

LA CUISSON PAPILOTE AU FOUR : l'aliment est enveloppé d'une feuille de papier aluminium puis placé au four. Ce procédé permet de préserver les vitamines, minéraux et arômes des aliments car il n'y a pas d'échange avec le milieu extérieur.

CUISSON A L'EAU de 2 façons :

- L'aliment est placé dans de l'eau à température ambiante et mis à chauffer jusqu'à ébullition, ce qui permet à certains éléments solubles (vitamines du



groupe B, C, sels minéraux comme le potassium, le sodium, le chlore, le phosphore) de passer dans l'eau de cuisson. Le liquide devient savoureux et nutritif, très parfumé. Il ne doit pas être versé.

Il est important de **recupérer cette eau de cuisson** pour réaliser un bouillon, des sauces, des soupes ou pour cuire d'autres aliments type céréales afin que ces nutriments soient réabsorbés par les aliments. Par exemple, les feuilles de bissap sont bouillies pour faire la purée appelée « beugueudj » qui accompagne le riz.

- L'aliment peut aussi être directement plongé dans de l'eau bouillante. Une coagulation superficielle, rapide enferme les éléments solubles à l'intérieur et s'oppose à leur passage dans le liquide. Ce procédé est employé si l'on veut garder à des aliments leur maximum de saveur et d'éléments nutritifs.

A L'ETOUFFEE : l'aliment est cuit dans une marmite fermée, dans son propre jus ou dans quelques centilitres d'eau. Il est recommandé de garder fermé le couvercle afin de maintenir la vapeur à l'intérieur. L'aliment garde ses éléments nutritifs.

PREPARATION DES PLATS LOCAUX : exigent plusieurs étapes de transformation préliminaires (par exemple les céréales : enlever le son, laver, moudre, tamiser, rouler, etc....) avant la cuisson finale qui est longue.

Ce qui demande du temps. Aujourd'hui, avec l'urbanisation, la femme qui travaille hors du foyer a recours à des aliments faciles à préparer comme le riz qu'il suffit de puiser dans le sac, prêt à l'emploi ou les spaghettis prêts à être cuits en quelques minutes, le pain acheté tout chaud.

Il existe de plus en plus sur le marché des produits locaux sous forme précuite (farine, brisures, araw, sankhal, fonio précuit, atiéké précuit, etc....), ce qui va aider la ménagère à les utiliser plus souvent, si elle a des idées de recettes.

PREPARATION DES BOISSONS ET JUS DE FRUITS : les jus de fruits sont préparés comme suit :

Faire tremper les calices de bissap ou les gousses de tamarin dans l'eau tiède pendant 2 heures, éviter de faire bouillir les fruits car cela détruit une bonne partie de la vitamine C. Puis filtrer.

Tremper le bouye, le corossol ou le madd dans l'eau tiède (3 à 5 litres d'eau par kg de fruit), malaxer pour extraire la pulpe, filtrer pour enlever les grains.

Laver le gingembre, l'éplucher et le piler puis tremper la purée obtenue dans l'eau (8 à 10 litres/ kg de purée) et filtrer une première fois, laisser décanter 15 mn et transvaser doucement pour retirer la gomme qui se dépose au fond. Ajouter le jus de citron pressé.

Le ditax est lavé puis pilé, trempé dans l'eau (environ 3 litres d'eau pour 1 kg de fruit). Malaxer puis filtrer pour retirer le noyau et les débris de peau.

Les jus peuvent être bus sans sucre ou sucrés légèrement. Au Sénégal, les jus sont excessivement sucrés, jusqu'à 200 à 300 grammes de sucre par litre, ça devient un « poison » pour l'organisme. 80 à 100 g de sucre par litre devraient suffire.

Il existe des livrets de recettes de produits locaux élaborés entre autres par :

- le PROCELOS (Programme régional de promotion des produits locaux : Sénégal, Burkina Faso, Mali, Tchad, Cap Vert, Gambie, Guinée Bissau, Mauritanie, Niger) : «Préparer et Consommer des produits locaux : mil, maïs, fonio, niébé»
- l'Institut de Technologie Alimentaire (ITA) de Dakar (www.ita.sn):
 - o livret de recettes sur le riz
 - o livret de recettes sur le manioc
 - o livret de recettes sur la patate douce

Ces livrets ont pour objectif d'augmenter la consommation de ces produits locaux par la diversification de leurs modes d'utilisation. Ils doivent être diffusés largement par de nombreux canaux pour aider les ménagères à s'approprier les recettes pour varier les menus de tous les jours.

Mets traditionnels vertueux et oubliés

Gouters traditionnels :

- « Ndiambane ou mélange « dakhar » ou tamarin, madd ou liane goïne, « bouye » ou baobab. Le produit est brassé pour obtenir une purée qui est assaisonnée avec de l'oignon, du citron, du piment, du sel et du sucre. Ce mélange peut se faire aussi à base de fruits de mer comme le « pagne » (mollusque à coquille) en y rajoutant un filet de jus de citron.
- Poudres ou « peundeukh » : néré ou « oul », baobab ou bouye, mouraké (pâte d'arachide grillée mélangée à du couscous ou de la chapelure de pain et du sucre)
- « Accra » : beignet de haricot (niébé) frit est un gouter populaire consommé avec une sauce à la tomate et oignon pimentée. Il est appelé « akara » au Nigéria où il est servi avec de la bouillie de maïs au petit déjeuner.
- Divers fruits forestiers : madd, toll, ditax, jujube ou sidème sans oublier la galette de jujube « sidème mali », dankh, etc... les tables de composition des aliments montrent la richesse de ces fruits en vitamines, minéraux, fibres alimentaires et antioxydants. Il en existe toute l'année, au rythme des saisons.

Exhausteur de goût : « Nététou » ou « néré » ou « soumbala » ou « afitin », considéré comme une moutarde traditionnelle, condiment jadis incontournable dans la préparation des sauces traditionnelles, est remplacé aujourd'hui par les bouillons-cubes industriels. Il est riche en minéraux et en protéines (34g pour 100 g de graines), lipides (20 g pour 100g), fibres alimentaires (5g pour 100 g) et sels minéraux précieux comme le calcium (263 mg pour 100g). Il peut remplacer la viande ou le poisson dans la ration alimentaire.

Huile de palme rouge : elle est consommée largement en Afrique. Elle est riche en bêta-carotène qui est un précurseur de la vitamine A c'est-à-dire qu'il se transforme en vitamine A dans l'organisme.

Petit déjeuner :

- **NGALAKH :** plat sucré à base de pâte d'arachide et de pulpe de baobab, accompagné de tiakry ou dégué (farine de mil roulée puis passée à la vapeur)
- FONDE + SOW : bouillie de mil accompagnée de lait caillé,
- « tieré ak sow » ou couscous au lait caillé
- Reste de « tieré » ou couscous de la veille.
- Bouillie de maïs + akara (Nigéria)





Sont remplacés aujourd'hui par le pain. Les enquêtes de terrain ont montré que bon nombre d'africains aujourd'hui ne peuvent plus se passer du pain et du riz.

Diverses préparations :

- o Sauce à base de feuilles vertes :
- « MBOUM » : sauce à base de feuille de moringa (nebeday ou mboum) avec de l'arachide pour accompagner le couscous de mil
- « etodiaye » à base de feuilles de manioc et feuilles de nebadaye dans la région de la Casamance,
- borokhé (Guinée) à base de feuilles de patate douce.
- « Amavivé », « krin krin » au Bénin,
- « saka saka » au Congo,
- « Coco » et « goussa » en Centrafrique,
- « Ndolé » au Cameroun, et tant d'autres.
- o Lalo bouye : ce sont les feuilles de baobab séchées et pilées qui servent de liant au couscous, au fonio.
- o La sauce gombo : elle est préparée dans beaucoup de pays africains, accompagnée de riz ou de pâte de maïs, d'igname, etc... le gombo bouilli sert aussi de liant dans le fonio.

Les feuilles vertes et le gombo ont une excellente valeur nutritionnelle, très peu caloriques, riche en sels minéraux, en vitamines, en fibres alimentaires, anti oxydants, éléments essentiels pour une bonne santé et pour prévenir les maladies modernes de surcharge (diabète, obésité, hypertension artérielle, cholestérol, etc...)

- o Lakh tiakhane : Le Dr Thianar NDOYE parlait de « chef d'œuvre d'équilibre nutritionnel si utilisé dans nos campagnes », il ajoutait : « cette recette de grand'mère faisait les champions de nos arènes ». Ce plat était consommé traditionnellement « dans le Djolof, le Ndiambour, le Oualo, le Baol, les wolofs ». Aujourd'hui il est surtout préparé pour les malades et les convalescents. Il est préparé avec du mil, de l'arachide, du poisson séché, de la tomate et d'autres ingrédients. Les acides aminés manquants dans le mil sont complétés par ceux de l'arachide et du poisson. Ce qui en fait un aliment équilibré.

Pratique du « MOTHIAE » : c'est le plat qui est réservé à côté du plat de « tiep bou diene ». Il contient entre autres le reste du jus de cuisson, les arêtes et têtes de poisson, le tamarin, le bissap (ce plat fournit un complément de protéines, de minéraux et de vitamines, surtout de la vitamine C qui améliore l'absorption du fer au niveau de l'intestin). On dit que les personnes qui aiment le « mothiate » restent « toujours jeunes ».

Pratique du « SEPI » : chez l'enfant entre 6 et 9 mois, en complément de l'allaitement maternel, il est préconisé de prélever de la marmite familiale, avant assaisonnement, des légumes, du poisson, du jus de cuisson qui seront écrasés en purée. Ce repas initie l'enfant aux goûts variés des plats et fait gagner du temps à la maman qui n'est pas obligée de faire une préparation spéciale pour l'enfant.

La fermentation des aliments :

- Le lait : lait caillé est plus digeste que le lait frais, puisqu'il ne contient pratiquement plus de lactose. Il a un goût acidulé.

- Céréales : Il s'agit d'un anoblissement des céréales à condition que cette fermentation ne soit pas trop poussée. Ceci augmente la digestibilité de l'amidon de la céréale (par rapport à l'amidon frais qui est peu digeste). La farine brassée à l'eau est laissée à fermenter avant la cuisson à la vapeur (couscous de mil au goût acidulé) ou à l'eau (bouillie). Il y a une prédigestion de l'amidon (oxydo-réduction des hydrates de carbone par la vitamine B1). Ce qui faisait dire au Dr Thianar NDOYE que le sénégalais était le seul être au monde à pouvoir consommer près de 800 g à 1 kg de mil en période d'abondance sans s'en porter plus mal. Cette pratique est bien connue en Afrique par exemple au Bénin où la farine de maïs est fermentée « mawé » pour préparer la pâte « akassa » et la bouillie « akloui ».

Les mets traditionnels africains sont frais et de meilleure qualité nutritionnelle que les aliments importés comme le riz importé et le blé (pain, spaghetti) qui ont, pour diverses raisons, pris la place dans l'alimentation moderne.

INTRODUCTION ETUDE DU LARTES

(Laboratoire de Recherche sur les Transformations Economiques et Sociales)

Le Sénégal peut-il nourrir le Sénégal ?

Le droit à une alimentation adéquate est un droit universel. Or, l'autosuffisance du moins et la souveraineté alimentaire tout au mieux constituent les indicateurs de l'effectivité de ce droit. Dès lors, la question lancinante demeure : le Sénégal peut-il nourrir le Sénégal? Lorsqu'on se réfère au 40% d'anémie à l'échelle de toutes les régions, on est encore loin du compte. Et pourtant, le potentiel se traduit par 12% du PIB comme part de l'agriculture qui par ailleurs occupe 47% de la population active .

Un potentiel qui ne demande qu'à être valorisé pour sortir de sa torpeur

Avec 13% du déficit commercial, 41% de taux d'utilisation des terres agricoles et seuls 3% de la surface cultivée équipée en systèmes d'irrigation, le potentiel agricole reste à être mieux valorisé. En effet, en 2018, les disponibilités internes en céréales représentent 1 996 286 tonnes en 2018 alors qu'elles couvrent seulement 68,6% des besoins selon les données du Ministère de l'Agriculture et de l'Équipement Rural. Durant cette année (2018), le Sénégal a importé 1 984 531 tonnes de céréales dont la moitié environ concerne le riz (997 280 tonnes) et 30%

(604 498 tonnes) le blé (NACE, 2019) . Malgré son important potentiel d'évolution, l'élevage offre l'avantage de son lien naturel avec l'agriculture. Mais cette articulation est loin d'être réalisée permettant à l'élevage de se mouvoir comme production biologique. Le Sénégal reste dépendant de la sous-région pour approvisionner son marché. La filière ressources animales concerne essentiellement le bétail, la viande et le lait. Dans les zones rurales, l'élevage est plutôt agropastoral alors que dans les grandes villes, il est intensif. Si une bonne partie des ressources animales sont produites au Sénégal, une part non négligeable vient des importations que ce soit la filière bétail et viande (Mali, Mauritanie) notamment lors des grandes fêtes religieuses ou le lait dont l'importation n'est pas saisonnière. Le marché de Dakar abrite 29% des importations du bétail. Les marchés du bétail sont implantés dans des zones dont la collecte et la revente sont plus faciles.

Les ressources halieutiques sont en raréfaction pour le consommateur qui est essentiellement approvisionné par la pêche artisanale tandis que 80% des produits de la pêche industrielle sont exportés.

On se demande alors s'il ne faut pas produire principalement pour la consommation sénégalaise ? La souveraineté alimentaire est à ce prix !



1 République du Sénégal, Ministère de l'Agriculture et de l'Équipement Rural (2018). Rapport d'évaluation préliminaire des récoltes, 32 pages.
2 SECNSA (2019). L'Enquête Nationale de Sécurité Alimentaire de Nutrition et de Résilience (ENSANR).Dakar, Sénégal. 175 pages.

Pr Abdou Salam FALL
Sociologue, LARTES-IFAN



Les contraintes structurelles de l'alimentation doivent être levées

D'abord, les changements climatiques éprouvent fortement les conditions de l'alimentation. En réalité, une augmentation de la température de 1,5°C comparée au niveau préindustriel révèle des risques associés aux impacts du changement climatique sur les hommes et les écosystèmes terrestres et entraîneraient une élévation de la température moyenne globale (GIEC, 2019)³.

Ensuite, dans le cadre de la conservation des produits alimentaires, le Sénégal perd près de 300 millions de dollars soit 170 milliards FCFA dans le secteur de la pêche (Source USAID). Ces pertes sont dues à une politique de libre accès, une surabondance de pêcheurs, une pratique d'une

pêche illégale et enfin une absence de chambres froides pour le conditionnement de l'excédent. Les pertes sont estimées à 30% avec des pics de 60%.

Enfin, la transformation artisanale et industrielle reste faible alors que la nutrition exige davantage d'aliments vivants pour le consommateur sénégalais. Le volume de produits transformés d'une manière artisanale en 2018, est de 35 873 tonnes, contre 41 474 tonnes en 2017, soit une baisse de 16%. En revanche, la valeur commerciale a connu une hausse de 3%, passant de 23,45 milliards de francs CFA en 2017 à 24,07 milliards de francs CFA en 2018. Environ 60% de cette production est exporté vers les pays de la sous-région (Mali – Burkina Faso – Côte d'Ivoire – Ghana – Guinée...).

³ GIEC, 2019, Rapport spécial sur les conséquences d'un réchauffement planétaire de 1,5° du groupe d'Experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2019. www.ipcc.ch

⁴ USAID, 2012-2017, Agriculture et sécurité alimentaire. www.usaid.gov



La transformation industrielle est réalisée par des établissements à terre, orientés essentiellement vers l'exportation de produits traités et présentés sous diverses formes (entier frais, frais élaboré, congelé, conserve, etc.). En 2018, elle est portée par 292 unités de traitement composées de 152 établissements à terre et 140 navires de pêche. En comparaison avec l'année 2017, ces unités de traitement ont augmenté de 60 en valeur absolue et de 25,9% en valeur relative.

L'État du Sénégal doit geler tout ce qui touche à l'industrie de la farine et de l'huile de poisson du fait de son impact négatif sur la sécurité alimentaire des populations, sur l'environnement et sur l'emploi de milliers de femmes.

Des réponses volontaristes au delà de la résilience pour que le Sénégal nourrisse le Sénégal.

L'organisation et l'implication des acteurs sur les questions liées à la sécurité alimentaire se posent en termes d'accès, de disponibilités, de diversité, etc.. Les acteurs doivent être au cœur du dispositif d'élaboration des politiques et des stratégies : les importateurs ne devraient pas privilégier l'importation d'un produit lorsque la production locale peut assurer sa disponibilité.

Une bonne politique agricole ou alimentaire commence par la prise en charge de la matière végétale. Il faut un programme dédié à la matière végétale pour que les semences soient disponibles en qualité et en quantité et mises à la disposition des agriculteurs.

L'accès à l'eau et à la terre doivent être une priorité. Il faut une accélération du processus de réforme foncière et prendre en compte la dimension genre dans la législation relative à la sécurité alimentaire.

L'élaboration d'un cadre juridique favorise la promotion d'un investissement responsable dans l'agriculture et la lutte contre la hausse des prix, et l'implication de la société civile consomériste s'impose dans l'élaboration des textes relatifs à la sécurité alimentaire.

Les ressources halieutiques et non ligneuses constituent un potentiel exceptionnel pour favoriser le consommateur sénégalais et accroître la valeur nutritive de l'alimentation. Les produits issus de la pêche appellent une régulation plus nationaliste tandis que les ressources forestières doivent être mieux protégées lorsqu'on sait leur attrait pour d'autres pays dont les pays asiatiques. Pour ce faire, les atouts de la recherche dans ce domaine méritent que le Sénégal s'engage dans une économie de plantation de ressources forestières car le temps de production a été divisé par 3 à 4 grâce aux performances de la recherche forestière. Des plantes naines ou greffées offrent de fortes perspectives d'une replantation du Sénégal vert de sa foresterie.

Plus globalement, pour que le Sénégal nourrisse le Sénégal, il est impératif d'œuvrer de façon irréversible dans le sens de l'intersectorialité entre l'alimentation/nutrition et entre les sous-secteurs de l'agriculture, de la pêche, de la foresterie et de l'élevage en vue d'une meilleure sécurité alimentaire.

Alimentation et Santé au Sénégal

L'alimentation malsaine est l'une des causes majeures des maladies non transmissibles dans le monde. Plus de 91 millions tombent malades et 137 mille cas de décès à cause des maladies d'origine alimentaire soit 1/3 de la mortalité mondiale (OMS, 2015). En Afrique, alors que l'alimentation était essentiellement orientée vers l'autoconsommation des ressources vivrières disponibles dans les régions, on a assisté depuis la période coloniale à des changements majeurs amenant les citoyens à s'alimenter selon le modèle occidental et au développement des cultures de rente au détriment de celles vivrières.

A l'heure actuelle, en Afrique de l'Ouest, 110 millions de personnes n'ont pas une alimentation adéquate à leurs besoins nutritionnels, plus de 58 millions de personnes souffrent d'insuffisance pondérale dont 22 millions en ville. Les autres 52 millions sont en surpoids ou obèses dont une majorité de citoyens de plus de 15 ans (Club du Sahel -OCDE, 2018). On observe une surconsommation des céréales, racines, tubercules (40% au détriment des aliments à forte valeur nutritionnelle comme les fruits (1,84%) et légumes (8,18%) (Bricas et al, 2014).

Le Sénégal n'est pas en reste avec un mode de consommation extraverti qui dope l'importation de nombreux produits alimentaires. Or le pays ne dispose pas encore de table de composition des aliments et de normes de composition par rapport à certains nutriments dans les aliments transformés.

Cette situation en plus de constituer un facteur critique majeur pour l'atteinte de la souveraineté dans l'alimentation n'est pas sans conséquence sur la santé des populations.

Des mutations profondes dans le système alimentaire

L'influence des modèles occidentaux en matière d'alimentation s'est traduite par une dépendance plus importante de produits transformés et importés. Les occupations professionnelles ont transformé les modes de vie et conduit à la prise des repas en dehors des ménages. L'urbanisation a également induit une forte concentration de populations (comme on peut le voir à Dakar avec 1/4 de la population du pays sur 0,3 % de la superficie) et celle-ci influence les modes de production et de consommation des aliments. A cela s'ajoute une mondialisation des habitudes alimentaires observable à travers une hybridation des modes alimentaires entre l'urbain et le rural. Les habitudes alimentaires et le mode de vie marqué par la sédentarité sont les principaux facteurs pathogènes.

Une courbe exponentielle des maladies métaboliques qui indexe l'alimentation des sénégalais

On assiste à une baisse de l'incidence des maladies infectieuses et une augmentation de celles des maladies non transmissibles qui sont à l'origine de 42% de tous les décès (STEPS, 2015). Il faut rappeler que 29% des chefs de ménages souffrent de maladies chroniques (ENSAS, 2016) et les maladies cardiovasculaires représentent la seconde cause de mortalité, après le paludisme, dans les structures de santé à Dakar. Au Sénégal, les maladies cardiovasculaires représentent la seconde cause de mortalité, après le paludisme, dans les structures de santé à Dakar et l'OMS indiquant déjà en 2010 que les maladies non transmissibles comptent pour 30% des décès au Sénégal. Une baisse de l'incidence des maladies infectieuses et une augmentation de celles des maladies non transmissibles (hypertension, diabète, surpoids, accidents cardiovasculaires, cancers, insuffisance rénale...) montrent bien que ce sont nos modes de vie, régimes alimentaires et les facteurs environnementaux qui sont en cause. En guise d'exemple la consommation de sel est comprise entre 20 à 30 g par jour et dépasse largement la norme de l'OMS qui est de 5g/jour.

La conséquence majeure au niveau national est que 45% des femmes et 27% des hommes souffrent d'hypertension artérielle contre 25% de la population il y a 25 ans .



Évolution des échanges commerciaux des produits alimentaires du Sénégal

la fin d'un long passé déficitaire ?



Abdou Salam FALL,
Socio-anthropologue, Coordonnateur du Laboratoire
de Recherche sur les Transformations
Économiques et Sociales (LARTES-IFAN)

Soufianou MOUSSA
Démographe/Économètre, (LARTES-IFAN)

Face au défi de la sécurité alimentaire et nutritionnelle au Sénégal combiné à la dimension économique et stratégique de toute la question alimentaire, analyser les échanges internationaux des produits alimentaires du pays apparaît d'une importance capitale. Cette analyse doit porter non seulement sur la valeur monétaire de ces échanges mais aussi sur leur structure, leur volume, les pays avec lequel le pays commerce en la matière et le tout dans la durée. Nous allons ici analyser de manière succincte l'évolution des échanges commerciaux des produits alimentaires en s'intéressant dans ce premier volet à leur valeur et aux trois principaux produits exportés ou importés par le pays entre 2009 et 2018.

Des exportations en nette hausse avec les produits de la mer en tête

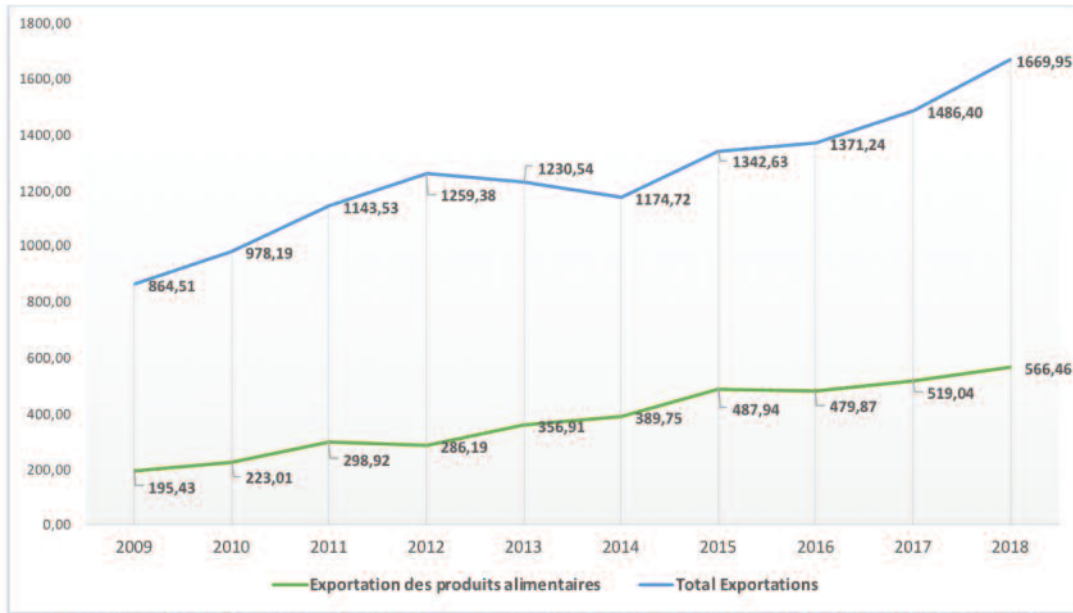
Selon les données de l'Agence Nationale de la Statistique et de la Démographie (ANDS), entre 2009 et 2018, les exportations sénégalaises des produits alimentaires en valeur ont connu une hausse remarquable d'une part et leur proportion dans les exportations totales du pays africain également une tendance haussière d'autre part

comme illustré à la Figure 1. Plus précisément, les exportations des produits alimentaires sont passées de 195,4 milliards en 2009, équivalent à 22,6% des 864,5 milliards des exportations totales du pays, à 566,5 milliards de FCFA en 2018, correspondant à 33,9% des 1 669,9 milliards de FCFA des exportations totales. Ainsi, en dix ans, la valeur des exportations des produits alimentaires a vu sa valeur presque tripler avec un taux de croissance annuel moyen de 10,3% malgré quelques instabilités comme la baisse enregistrée en 2012 (de 4,4% par rapport à 2011).

Les mêmes données indiquent que « les produits de la mer » dominent largement les exportations des produits alimentaires dont elles représentent en moyenne 45,4%. On note aussi que la valeur de leur exportation a enregistré une hausse moyenne de 7,8% par an au cours de la décennie.

Après les produits de la mer, arrivent les « préparations alimentaires diverses » (représentant environ 14,4% des exportations alimentaires avec un pic entamé en 2012) ; et ensuite les « Oléagineux, Graines, Semences, ... », avec leur envolée depuis 2014 et représentant en moyenne 6,9% des exportations alimentaires entre 2009 et 2018.

Figure 1: Montant des exportations totales et celles des produits alimentaires du Sénégal entre 2009 et 2018 (en milliards de FCFA)



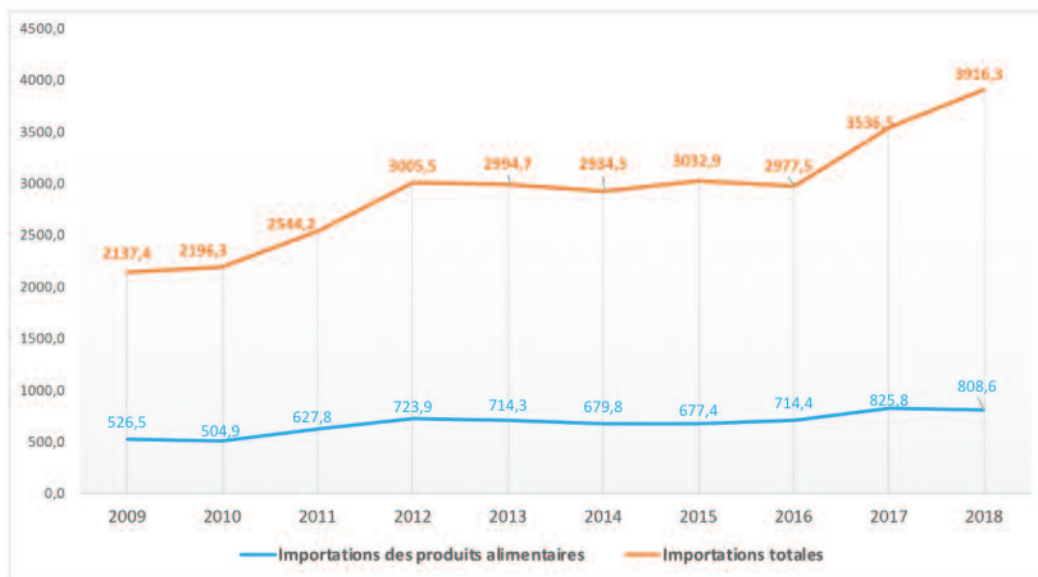
Source : Calcul des auteurs à partir des données de l'ANSD (2019 et 2014)

Des importations en hausse avec un rythme supérieur à la croissance démographique et dominées par les céréales

Sur la même période 2009-2018, les importations sénégalaises des produits alimentaires ont connu également une hausse régulière mais il rassure de souligner que leur croissance est légèrement inférieure à celle des importations totales du pays (voir Figure 2). Au cours de la décennie considérée, les importations du Sénégal en

produits alimentaires sont passées de 526,5 en 2009 à 808,6 milliards FCFA en 2018 (soit une hausse brute de 53,6%) alors que les importations totales ont grimpé de 2 137,4 à 3 916,3 milliards (soit une variation brute de 83,2%). Il ressort également que les importations des produits alimentaires ont progressé avec un taux de croissance annuel moyen de 4,8% ; taux qui dépasse largement le niveau de la croissance démographique annuelle du pays estimé par l'ANSD à 2,7%.

Figure 2: Montant des importations totales et celles des produits alimentaires du Sénégal entre 2009 et 2018 (en milliards de FCFA)



Les chiffres de l'ANSD montrent aussi que les céréales constituent de très loin les principales importations sénégalaises des produits alimentaires dont ils représentent en moyenne 42,5%. Viennent ensuite les « graisses, huiles, cires, graisses Alimentaires » (11,8%) et les « préparations à base de céréales et dérivés, pâtisseries » (8,5%)

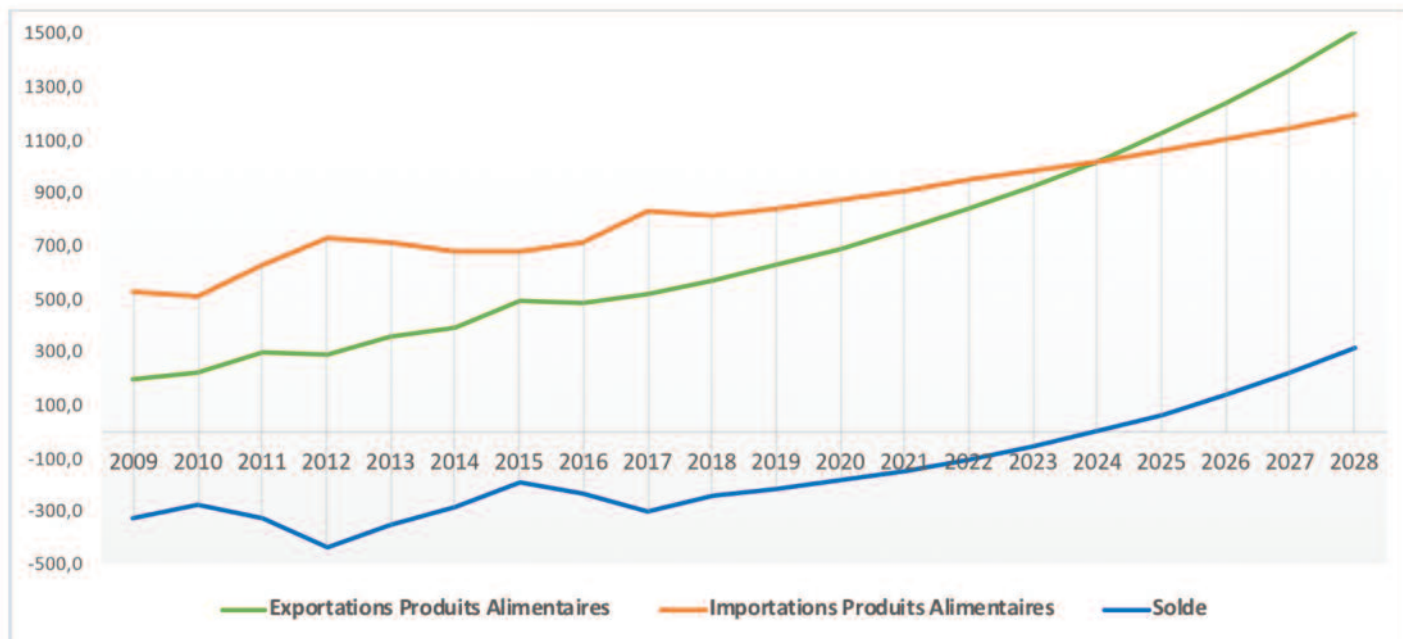
Enfin, en mettant en perspective les importations et les exportations des produits alimentaires, selon nos estimations, si la tendance observée ces dix dernières années se maintenait, la balance commerciale du Sénégal sur ces produits restera déficitaire jusqu'en 2024 pour devenir à partir de cette date excédentaire.

Toutefois, les contraintes liées à la COVID-19 et la situation

sociopolitique dans la sous-région ouest-africaine, restera des aléas majeurs à côté des contraintes structurelles comme le changement climatique, la rareté de certains produits, les investissements peu élevés ou mal organisés, la préférence sociale pour les produits étrangers, etc.

La région du Centre (Diourbel, Fatick, Kaolack et Kaffrine) et celle du Sud (Ziguinchor, Sédhiou, Kolda, Tambacounda et Kédougou) sont plus affectées par les problèmes d'hypertension artérielle. En effet, 61 % des femmes et 39% des hommes souffrent d'hypertension artérielle dans la région du Centre contre 47% des femmes et 29% des hommes dans la région du Sud . Ce n'est pas sa place ici ? ça peut rejoindre la fin de l'article « alimentation et santé » à la page 32 ?

Figure 3: Estimation du solde de la balance commerciale des produits alimentaires du Sénégal (en milliards de FCFA)



En définitive, les données sur la période 2009-2018 montrent une dynamique positive des échanges des produits alimentaires que le Sénégal réalise avec le reste du monde. Des exportations en hausse notable et des importations dont la valeur croît à un rythme moins important avec à la clé une espérance d'équilibre, si la tendance se maintient, dans les prochaines années. Mais, cet espoir ne doit pas cacher le besoin d'une dynamisation réelle du secteur de l'agroalimentaire du pays :

la promotion du « Made in Sénégal », la réduction des coûts de production (aussi bien les infrastructures que les intrants), l'accès à l'eau, le besoin d'investissement massif, la transformation locale pour plus de valeur ajoutée, le soutien à l'agriculture familiale sont quelques actions à privilégier pour non seulement améliorer les exportations mais surtout pour répondre à la demande nationale de produits alimentaires de qualité et à un coût raisonnable.

Le(la) lecteur(trice) intéressé(e) peut consulter le rapport sur « L'état des lieux sur l'alimentation au Sénégal » produit par le LARTES-IFAN pour le Secrétariat Exécutif du Conseil National de Sécurité Alimentaire (SE-CNSA) (Fall et al., 2020) pour plus de détails sur le sujet

Cette tendance est amplifiée par la surabondance d'aliments malsains et la faible valorisation des produits locaux à forts potentiels nutritionnels, l'ignorance des populations sur les effets néfastes de certaines pratiques de consommation et enfin une insuffisance de données de consommation alimentaires à l'échelle nationale.

La prévention des maladies d'origine alimentaire devient une priorité de santé publique !

Plusieurs études ont montré combien la consommation de produits locaux riches en nutriments aurait pu aider à améliorer de manière décisive la situation alimentaire et nutritionnelle des sénégalais. Une des voies pour lutter contre la montée des maladies liées à l'alimentation serait une plus grande consommation de produits locaux riches en nutriments comme le niébé, le netetu, le moringa, les produits du baobab, le miel, le poisson fumé (kecax), le ditax, le bisaap, le sump.... . Le potentiel de ces produits locaux est énorme pour lutter de manière durable contre le triple fardeau de la malnutrition qui combine plusieurs dimensions : les carences en micronutriments, l'obésité, surpoids (Maladies chroniques non transmissibles et la malnutrition aiguë, malnutrition chronique et insuffisance pondérale).

Le ditax est jusqu'à 25 fois supérieur à l'orange en vitamine C, le buy (fruit du baobab) est 10 fois supérieur à l'orange en vitamine C (Cissé, et al. 2014), et 5 fois plus riche en calcium que le lait (Cissé et Ayessou, 2014 ; Diop et al., 2010). La valorisation de ces produits passe par le développement de l'industrie agroalimentaire afin de mieux valoriser les produits locaux via l'innovation technologique. Une meilleure maîtrise des technologies de transformation, de conservation et de conditionnement des produits alimentaires est une condition majeure pour relever le défi de promotion des aliments et de notre souveraineté alimentaire.



Le potentiel alimentaire des ressources horticoles et forestières

Dr Moustapha Sèye
Socio-anthropologue, LARTES-IFAN

La valorisation des ressources horticoles et forestières constitue un pan important dans les processus de transformation des systèmes alimentaires. Les fruits et légumes horticoles, et les Produits Forestiers Non Ligneux (PFNL) contribuent à l'économie des ménages, à la sécurité alimentaire, aux économies nationales et à certains objectifs écologiques tels que la conservation de la biodiversité et le maintien des équilibres écosystémiques. Ces produits constituent une source importante de subsistance et de revenus. Ils sont à la fois destinés à l'autoconsommation et à la vente sur les marchés locaux, nationaux, régionaux et internationaux.

Une amélioration dans la production des ressources horticoles et forestières

La production de fruits et légumes a connu une augmentation entre 2014 et 2018 et cela s'est répercutée sur l'exportation de ces produits sur la même période avec un taux d'accroissement annuel de 12% en 2018 contre un peu plus de 10% entre 2014 et 2017. Les PFNL, sont répartis en plusieurs catégories selon les fonctions. Ils peuvent concerner des produits alimentaires, médicinaux, aromatiques, etc. Le marché local n'est pas aujourd'hui bien réglementé et est faiblement soutenu par la recherche scientifique et les politiques publiques. La production des PFNL tels que les huiles et les vins, les

feuilles, les racines et les écorces a connu une baisse entre 1990 et 2018. Pour les fruits forestiers, la production a enregistré une augmentation entre 1991 et 2013. Cette augmentation peut être imputée à la résilience de certains fruits forestiers au changement climatique, à la valorisation et à la commercialisation des produits bord champ. Toutefois, la production est marquée par des contreperformances sur plusieurs années notamment en 1992, 1999, 2014 et 2015 (MDD, 2020). La production du pain de singe, netetu, ditax et daxaar est faite régulièrement entre 1998 et 2013. Ces derniers produits occupent une place importante dans l'alimentation et la santé des populations. Les fruits forestiers, les feuilles, les racines, les écorces, les fourrages, les résines et gommages contribuent à la satisfaction des besoins alimentaires des populations. Ils participent aussi à la lutte contre la pauvreté et l'insécurité alimentaire.

Pour booster la production des ressources horticoles et forestières

La promotion et la gestion durable de ces produits devraient permettre l'application de mesures exceptionnelles pour assurer la viabilité des systèmes de production alimentaire. Concrètement, il faut travailler pour un écosystème productif et booster les productions agricoles en améliorant le système de contrôle des denrées alimentaires de la production primaire à la consommation.





Et la transformation industrielle en ligne de mire

La transformation industrielle et artisanale ne devraient pas être en reste. Il faut accompagner la mécanisation pour la valorisation des produits alimentaires en modernisant la transformation par la mise en place d'unités industrielles.

Une meilleure collaboration entre les industriels et la recherche-développement devrait être envisagée. La recherche-développement est un pilier important pour la réalisation de la sécurité alimentaire. Des stratégies portées sur l'innovation devraient être mises en place pour le développement de l'agriculture et de l'agro-industrie. Aussi, pour la pérennité des systèmes de production alimentaire, la problématique du changement climatique doit être intégrée dans les politiques agricoles et de sécurité alimentaire.





La Sécurité sanitaire des aliments un pari à gagner



Ndèye Sokhna Ciss
Socio-économiste (LARTES-IFAN)

Dans le monde, les menaces sur la sécurité sanitaire des aliments se généralisent. Du point de vue économique, les aliments insalubres représentent un manque à gagner d'environ 110 milliards de dollars par an pour les pays à revenu faible et intermédiaire, du fait des pertes de productivité et des dépenses de santé qui en découlent. En Afrique, le règne de l'informel expose les aliments à l'insécurité sanitaire. En effet, la grande majorité des produits est vendue dans des marchés informels ou des marchés humides. Ces marchés échappent aux contrôles sanitaires et de sécurité, ils ne sont que rarement déclarés. Les produits vendus sont surtout transformés de manière traditionnelle. Cependant, ces aliments vendus sur les marchés informels contiennent des agents pathogènes ou des substances qui peuvent potentiellement causer des dommages.

Un élan multi-acteurs en faveur de la qualité des aliments

Au Sénégal, la sécurité sanitaire des aliments est une priorité pour les autorités et le contrôle des produits alimentaires est réparti entre plusieurs instances compétentes placées sous la tutelle de différents ministères.

De ce fait, on assiste à un élan multi-acteurs vers une réglementation de la sécurité sanitaire des aliments avec l'implication des laboratoires d'analyse des aliments, des universités et centres de recherche, des organisations professionnelles, du secteur privé et des associations de consommateurs. Le système national de contrôle est dirigé par l'Autorité compétente : la Direction de la Protection des végétaux (DPV).

La qualité est désormais en ligne de mire et les acteurs savent que la conformité aux normes conditionne l'accès aux marchés extérieurs. En outre, la confiance dans la sécurité sanitaire et la pureté de l'alimentation deviennent une exigence importante des consommateurs.

Un contrôle sur la sécurité sanitaire des aliments à renforcer

En dépit de ces avancées, on note une faiblesse dans les activités de contrôle des aliments, en particulier dans le cas des aliments vendus sur la voie publique. Le service de contrôle n'est pas performant pour la consommation locale. L'arrivée des investisseurs étrangers dans la transformation et la commercialisation dans le secteur agroalimentaire pourrait rendre les environnements alimentaires plus favorables

à la surabondance des aliments malsains. Il faut également souligner l'apparition de nouvelles formes de pesticides qui est soutenue par une non systématisation de l'homologation des pesticides utilisées dans la production.

L'infrastructure de conservation et de conditionnement encore insuffisante

Sur la conservation des produits alimentaires, malgré une nette amélioration des conditions et des techniques de conditionnement, de remplissage et de rangement des sacs, l'infrastructure de conservation et de conditionnement reste insuffisante à l'échelle nationale même si l'espoir d'amélioration repose sur la réalisation annoncée des agropoles dans les grandes zones. Par ailleurs, le Sénégal ne dispose pas d'un Système National de Sécurité Sanitaire des aliments approprié et efficace lui permettant d'assurer le droit fondamental des consommateurs

. Et, l'absence d'une claire délimitation des attributions et des mandats des autorités compétentes et de leurs services de contrôle ne favorise pas une gestion performante des contrôles officiels des risques sanitaires liés aux aliments.

A cela s'ajoutent les risques inhérents aux changements climatiques et à la conversion à l'économie pétrolière et gazière qui pointe à l'horizon proche.

Les actions à entreprendre

Pour assoir une sécurité sanitaire des aliments au Sénégal, il est important de renforcer le Système National de Surveillance et d'Alerte Rapide par la création d'une instance interministérielle en charge de la coordination de la gestion des alertes rapide et de riposte en matière de Sécurité Sanitaire des Aliments.

En outre, la mise en place d'une législation appropriée pour respecter les prescriptions des mesures de l'Accord sur l'application des mesures Sanitaires et Phytosanitaires (SPS) et l'intégration de la question de la sécurité sanitaire des aliments dans les plans et engagements nationaux relatifs à l'atténuation des changements climatiques deviennent une nécessité. Une autre priorité serait la mise en place de politiques devant permettre une meilleure maîtrise des technologies de transformation, de conservation et de conditionnement des produits alimentaires. De même, pour garantir l'innocuité des produits mis sur le marché national, il est important de booster les productions agricoles par le renforcement des services et des capacités des catégories d'acteurs sur les bonnes pratiques agricoles et phytosanitaires. Cela devrait être renforcé par la valorisation des savoir-faire locaux qui contribuent souvent à la sécurité sanitaire des aliments. Il devient dès lors impératif de sensibiliser les populations sur la consommation d'aliments sûrs et d'impliquer les médias dans la communication et l'encadrement des opérateurs sur les bonnes pratiques à adopter dans toutes les filières alimentaires.





Pratiques, habitudes comportements alimentaires

Dans les analyses sur les pratiques, habitudes et comportements alimentaires, le contraste rural/urbain a été une grille de lecture fréquemment mobilisée. Pour autant, cette opposition de la ville et du monde rural doit aussi être lue au prisme des choix politiques et économiques opérés par les pouvoirs politiques au Sénégal depuis la période coloniale, des circulations et échanges multiples entre ces deux espaces et d'une pluralité de facteurs comme le statut socio-économique, le niveau socio-culturel, l'âge, la situation familiale et les modes de résidence... Elle offre une grille d'interprétation pertinente qui dépasse l'opposition simple entre des logiques de "modernisation" ou "d'occidentalisation" imposées par la ville d'une part et des logiques de "re-traditionalisation" ou de "retour aux traditions" dans les pratiques, habitudes et comportements alimentaires.

Des choix politiques et économiques à réinterroger

Ce sont des choix politiques et économiques qui ont fait que le système alimentaire soit ancré dans les habitudes, pratiques et comportements alimentaires des Sénégalais. La vulnérabilité de l'agriculture sénégalaise renforcée par les choix de politique agricole (monocultures de rente) a compromis non seulement l'alimentation des campagnes déjà problématique, mais aussi empêché un approvision-

nement régulier des villes et favorisé leur détournement vers d'autres produits de consommation. Le pouvoir colonial a été maître d'œuvre de cette mutation en favorisant l'importation, en progression constante à partir de 1908 du riz de l'Indochine, autre colonie française vers la colonie du Sénégal. Cette tendance s'est largement poursuivie et consolidée après les Indépendances grâce à une prise en charge par les pouvoirs publics, l'organisation des filières d'importation, les subventions accordées.

Le disponible alimentaire en cause

L'absence d'un disponible alimentaire local, d'abord manifeste au niveau des villes, a ensuite touché progressivement le monde rural créant une situation inédite où les producteurs n'arrivent plus à se nourrir avec leurs propres cultures, adoptant eux-mêmes le produit phare de la ville, le riz, largement soutenu par les politiques d'approvisionnement de l'Etat et par les choix de politiques agricoles. On peut de ce point de vue parler d'une forme de rurbanisation des habitudes alimentaires. Il apparaît clairement qu'au-delà des choix et goûts des consommateurs du reste assez labiles et contraints, le rôle du politique dans la mise en place d'un système alimentaire extraverti au Sénégal a été central.



Mahamet Timéra
*Professeur titulaire de sociologie
 de l'Université de Paris,
 en affectation à LARTES-IFAN/*

Face à cette situation, s'est développé un mouvement de revalorisation des produits locaux, du terroir (agricoles, forestiers, halieutiques...) porté autant par des ONG que par des entrepreneurs urbains, par l'Etat, pour des raisons certes économiques (meilleure accessibilité supposée des productions locales), mais aussi de meilleure santé en mobilisant des considérations patrimoniales et identitaires : « le consommer local », « le consommer sénégalais ». Ainsi, plutôt que de chercher à changer les habitudes alimentaires ou à les aligner sur un disponible local alimentaire au demeurant inexistant ou peu consistant, les pouvoirs publics se sont petit à petit, non sans tâtonnements et/ou hésitation, engagés dans le double choix d'une part de produire localement ce qui est consommé par les Sénégalais (riz, oignons, sucre, pomme de terre, etc.), de revaloriser et de promouvoir la consommation de produits locaux (patate douce, niébé...) tout en poursuivant le développement des filières agricoles d'exportation (arachides, coton, produits halieutiques, anacarde, mangue, pastèques, haricots...) considérées comme nécessaires à l'équilibre de la balance commerciale et intéressantes du point de vue de la rémunération des producteurs.

L'influence urbaine sur le menu sénégalais

Dans ce contexte historique, politique et économique local, ce sont les urbains et la ville qui écrivent la carte du menu des Sénégalais. Leurs habitudes et pratiques

alimentaires se sont diffusées et généralisées dans le monde rural. C'est aussi principalement et initialement en milieu urbain que se développent des logiques de revalorisation du patrimoine culinaire des terroirs locaux naguère délaissés par les Sénégalais. Véritables réinventions, ces logiques identitaires et ces pratiques de revalorisation sont au cœur d'une modernité locale bien sénégalaise. Le cere (couscous) promu en ville n'est plus celui qui se consommait ordinairement dans bien des campagnes, ni même dans certaines familles urbaines.

En ville, sa préparation est aujourd'hui rendue plus aisée pour les ménages, ce qui est un gage de son adoption et intégration. Il est aussi enrichi matériellement et symboliquement. La remise au goût du jour de nombreux plats est l'œuvre des couches urbaines en quête d'une meilleure alimentation, alternative à une alimentation extravertie, trop grasse, trop sucrée et trop salée. Aussi, à côté du cere, le mbaxalu saalum, le ngurbaan, le daxin..., autant de compositions culinaires dont les citadins s'étaient détachés, trouvent aujourd'hui leur place dans le menu des foyers, mais aussi sur la carte de restaurants et traiteurs "modernes", jusque dans des enseignes européennes de la grande distribution.

Aussi, c'est bien la ville qui invente et dicte les modèles de consommation alimentaire même quand ils sont définis comme "plats traditionnels" ou "plats de la campagne".

INTERVIEW

DOCTEUR JEAN PIERRE
SENGHOR

*Docteur Jean pierre Senghor secrétaire exécutif
du conseil national de sécurité alimentaire
CNSA nous familiarise avec le concept
de prospective alimentaire*

Pouvez-vous nous expliquer ce que sont les prospectives alimentaires ?

« Il faut éviter au pays de préparer les malades de la mauvaise alimentation de demain »

Docteur Jean pierre Senghor secrétaire exécutif du conseil national de sécurité alimentaire CNSA nous familiarise avec le concept de prospective alimentaire qui à son avis devrait permettre de

Pouvez-vous nous expliquer ce que sont les prospectives alimentaires ?

D'abord il faut comprendre qu'en fait la sécurité alimentaire a 3 dimensions voire 4. Ces trois piliers principaux qui définissent la sécurité alimentaire. Parce que à tort souvent, on pense que la sécurité alimentaire c'est juste la disponibilité de produits agroalimentaires et puis c'est tout. Non ! Ce qui définit la sécurité alimentaire c'est 3 ou 4 choses. Le premier pilier : la disponibilité bien sur qui est lié aux productions nationales ou aux importations. Le deuxième pilier : c'est l'accessibilité à ces produits. Ce n'est pas parce qu'un produit est disponible qu'il y a forcément accessibilité physique et accessibilité financière.

Le troisième pilier : c'est l'utilisation des produits qui sont disponibles et accessibles. Voilà comment on doit prendre en compte, considérer le concept de sécurité alimentaire. Il y a un dernier pilier, qui lui est transversal c'est la stabilité des produits disponibles, la stabilité de l'accès, la stabilité de l'utilisation. Donc voilà les grands piliers de la sécurité alimentaire.

Il se trouve que depuis que j'ai pris les rênes de cette organisation, de cette institution, ce que j'ai constaté, c'est que le troisième pilier notamment celui qui est chargé de l'utilisation est un parent pauvre. Tout le travail a été concentré sur les deux premiers piliers qui sont la disponibilité et l'accessibilité hors l'utilisation devient aujourd'hui une priorité, une préoccupation majeure.

Et c'est en cela qu'une question centrale nous est venue à l'esprit. C'est cette question qui en fait pose les jalons de tout ce projet que nous avons intitulé prospectives alimentaires.

La question est la suivante : que savons-nous de ce que nous consommons ? Il y a une seconde question derrière. Que devrions-nous faire de ce que nous savons ? Voilà ! Il se trouve que la plupart des produits que nous consommons, nous ne les connaissons pas, du moins pas très bien. Or, il est absolument fondamental aujourd'hui, au moment où l'on parle de qualité des aliments, qu'on puisse maîtriser les circuits de production de consommation, c'est-à-dire les circuits courts. Et l'aliment de qualité est connu pour être l'aliment de proximité. Par conséquent, il n'est pas superflu de se préoccuper de cette question de la qualité des aliments que nous consommons. De plus en plus, tout le monde se préoccupe de ce qu'il a dans son assiette, et de la qualité et la nature de ce que nous avons dans nos assiettes. Pourquoi ? Parce que de plus en plus des questions se posent sur le développement de quelques maladies dans nos

photo

pays, les maladies chroniques notamment le diabète, l'hypertension artérielle pour ne citer que ces maladies-là et la question de savoir s'il n'y aurait pas un lien plus ou moins étroit avec notre façon de nous alimenter ? Pas seulement ça, mais la qualité de ce que nous consommons, la bonne maîtrise des aliments que nous utilisons...

Et c'est pour ça que les prospectives alimentaires pour nous sont une occasion, une plateforme qui permettra à ceux qui savent, parce qu'il y en a beaucoup qui connaissent très bien les méfaits de la mauvaise alimentation, c'est des grands médecins, des nutritionnistes c'est toute cette communauté de chercheurs qui a beaucoup de connaissances accumulées qui ne servent pas au grand public. Donc pour nous, les prospectives alimentaires nous permettaient de mettre face à face les sachant et ceux qui utilisent en réalité les aliments. Donc c'est comme cela que nous avons décidé de prendre à bras le corps ce pilier jusque-là laissé parent pauvre de la sécurité alimentaire.

A quoi sert la prospective alimentaire ?

Elle permet non seulement d'éviter que le pays soit en train de préparer plutôt des malades de la mauvaise alimentation de demain. Les malades de demain risquent d'être beaucoup plus difficile à gérer financièrement que si on prenait les dispositions

aujourd'hui pour éviter que nous soyons demain avec une société ayant beaucoup de malades faute d'avoir pris en compte la qualité de notre alimentation. Voilà à quoi ça sert. Financièrement, un Etat qui planifie et qui prévoit d'éduquer, de former, de sensibiliser les gens quant à la qualité de ce que nous consommons va certainement faire des économies sur les malades qui se retrouveraient demain à la charge du pays. Cela va coûter plus cher économiquement parlant à un Etat de soigner les malades de demain que de prévenir aujourd'hui par des actions de sensibilisation, de formation ... voilà à quoi ça sert.

Est-ce que les prospectives alimentaires pourront aider à répondre à la demande alimentaire ?

Non ! Il ne s'agit pas de répondre spécifiquement à une demande alimentaire. Les prospectives alimentaires nous permettent déjà de connaître les tendances alimentaires d'aujourd'hui. Nous savons comment les gens, les ménages, les familles les enfants ont l'habitude de s'alimenter et comment nos communautés sont en train de connaître une transition alimentaire. Il faut que l'on se projette dans les 20-25 ans ou 30 ans qui viennent pour que l'on se prépare à avoir une population qui s'alimente bien et qui préserve sa santé parce que c'est un peu ça la vraie finalité de ce projet-là de prospective alimentaire.

Que va-t-on devenir ? Est-ce que l'alimentation d'aujourd'hui va nous permettre d'éviter encore une fois les maladies chroniques.

Quels sont les défis liés à ce projet ?

Donc les défis sont simples. Les défis, c'est de prendre en charge complètement ce pilier numéro 3 qui est l'utilisation. C'est comme ça qu'on va pouvoir remplir la mission de la prise en charge de la sécurité alimentaire et de la lutte contre l'insécurité alimentaire dans le pays. Alors grosso modo nous préparons ce grand rendez-vous qui est précédé par des travaux de la commission scientifique. Le Laboratoire de Recherche sur les Transformations Économiques et Sociales (LARTES-IFAN), avait déjà déblayé le terrain avec toutes ces auditions qui ont fait l'objet de traitement de leur part. Et c'est tout ça que nous allons présenter à la communauté des acteurs de la sécurité alimentaire et un grand défi c'est celui de préparer leur guide alimentaire qu'il s'agira pour nous SECNSA et tous les autres partenaires de pouvoir diffuser vulgariser pour utiliser un terme connu et de façon à ce que nous nous préparions nous tous à une communauté, à un pays qui va adopter des régimes alimentaires sains et nutritifs surtout qui préservent la santé de nos population.



INTERVIEW

« Nous gérons la qualité »



KPOTI SEDO MENSAH
Responsable Qualité, Hygiène,
Sécurité, Environnement (QSHE)
au sein de la Casamançaise

Responsable Qualité, Hygiène, Sécurité, Environnement (QSHE) au sein de la « Casamançaise » M. KPOTI Sedo MENSAH revient dans cet entretien sur le rôle qui est le sien et les valeurs qui fondent son métier dans cette société.

Expliquez-nous votre rôle au sein de la casamançaise ?

Le Responsable QHSE est chargé de la gestion de la qualité physico chimique et microbiologique de notre eau minérale. Il est chargé de la maîtrise de l'hygiène du personnel et des locaux dans l'usine de production. Le RQHSE pilote aussi les activités de contrôle de la fabrication des produits finis en vue de leur libération (réception, production, stockage et produits prélevés sur le marché). Il doit maîtriser les non-conformités et les produits potentiellement dangereux (détection, traitement et analyses des causes). Il a pour rôle de mesurer, d'analyser et d'optimiser les indicateurs de performance du processus. Le QHSE met en place la politique qualité et sécurité des denrées alimentaires engagée par la direction générale ; met en place et suit les dispositions de surveillance et de vérification des mesures de maîtrises liées aux programmes préalables (PRPs), aux programmes préalables opérationnels (PRPOs) et aux points critiques (CCP) identifiés pour l'usine. Le

RQHSE a la responsabilité de l'élaboration du système documentaire (les procédés, les modes opératoires, les instructions de travail, les enregistrements, etc.). Il veille aussi sur la santé et la sécurité au travail en mettant en place des dispositifs permettant de réduire les accidents de travail et les maladies professionnelles.

Quelles sont les expertises nécessaires pour pratiquer votre métier ?

Pour exercer un tel métier il faut avoir un diplôme d'ingénieur QHSE avec une formation initiale en Génie chimique et biologie appliquée ou un diplôme d'ingénieur en Génie chimique ou un diplôme d'ingénieur en industrie agroalimentaire.

Pourriez-vous nous donner un exemple concret de la manière dont une ou plusieurs des valeurs de la Casamançaise (qualité, rigueur, professionnalisme, proximité, beauté) est mise en pratique au quotidien dans votre métier ?

Comme exemple concret sur une valeur de la casamançaise mise en pratique au quotidien dans mon métier, je citerai la rigueur sur le respect des consignes, sur le port des équipements de protection individuelle (PRPs Hygiène du personnel) en milieu de travail, le respect des gestes barrières en cette situation de crise de la pandémie au COVID19 qui nous a valu de préserver efficacement à date la santé de nos collaborateurs.



www.casamancaise.com

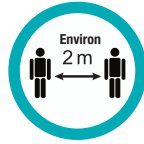




M comme Mains
(à bien laver et
fréquemment) ;



M comme Masque



M comme distance
de plus d'un Mètre



On peut réduire le risque d'être infecté ou de propager la COVID-19 en prenant quelques précautions simples :

- Se laver fréquemment et soigneusement les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon pour tuer le virus s'il est présent sur vos mains.
- Maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent.
- Ne pas se toucher les yeux, le nez et la bouche, car le virus peut entrer dans le corps si les mains ont été en contact avec des surfaces contaminées.
- En cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude, ou avec un mouchoir et jeter le mouchoir immédiatement après.
- Rester à la maison si on ne se sent pas bien. En cas de fièvre, de toux et de difficulté à respirer, appeler ou consulter un médecin. Suivre les instructions des autorités sanitaires locales.
- Éviter de se déplacer, en particulier si on est âgé ou porteur d'une maladie chronique.
- Éviter les lieux très fréquentés et ne sortir qu'en stricte nécessité.
- Mettre un masque dès que vous sortez.



NUMEROS UTILES DEDIES AUX URGENCES ET INFORMATIONS LIEES AU CORONAVIRUS, en AFRIQUE SUB-SAHARIENNE

Source : www.unicef.org

Bénin : 95 36 11 07, ou 51 02 00 00, ou 51 04 00 00 |

Numéro vert : 95 36 1104 or 95 36 11 02

Burkina Faso : 35 35 | Numéro vert : 61 63 63 99

ou 52 19 53 94

Cameroun : 1510 | Numéro vert : 677 899 369

ou 677 894 364 ou 677 897 644 ou 677 900 157

Cap Vert : 800 11 12

République Centrafricaine : 1212 |

Numéro vert : 72 28 71 53 ou 75 23 33 90

République du Congo : 1414 ou 1400

République Démocratique du Congo :

Numéro vert : 854 463 582 ou 841 363 267

Cote d'Ivoire : 144 ou 143 ou 101 ou envoyez

'CORONA' au 1366

Gabon : 1410

Gambie : 1025

Ghana : Numéro vert : 509 497 700 ou 552 222 00

ou 552 222 005 ou 558 439 868

Guinée : Numéro vert : Numéro vert : 629 995 656

Guinée-Bissau : 1919 (MTN) ou 2020 (Orange) ou 966

050 002 (COES)

Guinée Équatoriale : 1111

Liberia : 4455

Mali : 36061

Mauritanie : 1155

Niger : 15

Nigeria : Numéro vert : 800 9700 0010

Sénégal : 1515 | Numéro vert : 800 00 50 50

Sierra Leone : 117

Tchad : 1313

Togo : Numéro vert : 22 222 073 ou 91 674 242



La Fondation Sonatel aux côtés de l'Etat du Sénégal dans la lutte contre la COVID-19

La crise actuelle traversée par plusieurs pays et liée à la Pandémie du Corona Virus nous appelle à une grande solidarité vis-à-vis des populations. Au Sénégal, le Groupe Sonatel fait partie des premières entreprises à avoir réagi en soutenant l'Etat du Sénégal avec une contribution de plus de 2 milliards de FCFA.

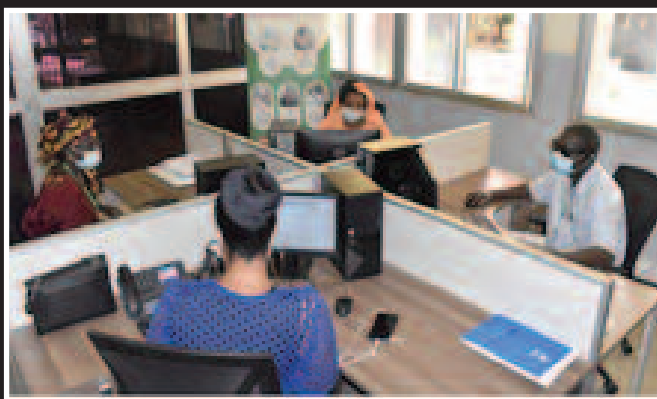
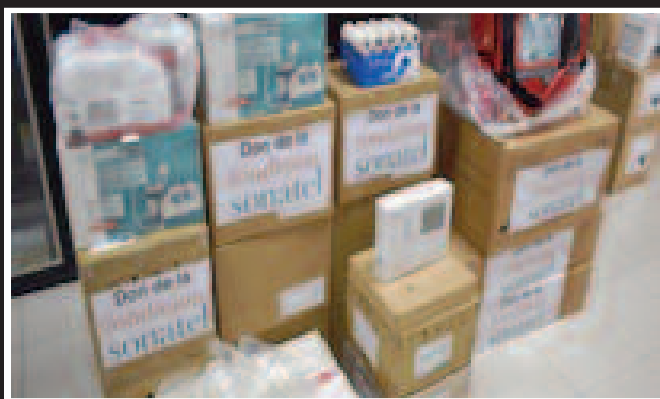
Ainsi, depuis le début de cette crise, la Fondation Sonatel a tenu à apporter son soutien et sa contribution à la lutte. Après concertation avec le Ministère de la Santé et de l'Action Sociale, elle a immédiatement pris en charge leurs besoins exprimés notamment :

- ◆ la construction, la mise aux normes et l'équipement et ce en moins de 30 jours du site d'urgence situé

au niveau du hangar des pèlerins de l'Aéroport Léopold Sédar Senghor de Dakar d'une capacité d'accueil d'une centaine de lits.

- ◆ des dons d'équipements médicaux pour le Centre de Traitement de Diamniadio composés de respirateur de transport et de réanimation, de moniteurs multi paramètres, de débitmètre à oxygène, d'ECG portable;
- ◆ le renforcement technique et humain des positions du Centre d'Appels abritant le numéro vert 800 00 50 50 afin d'améliorer la prise en charge des appels. Le nombre de positions a été multiplié par 5 grâce à l'appui de la Fondation.





Les lots de matériel médical et consommables offerts au centre de traitement de Diamniadio

Une vue du Centre d'appel 800 00 50 50 qui a connu une extension grâce à l'appui de la Fondation Sonatel

D'autres structures accompagnées par les Fondations Orange et Sonatel pour renforcer leurs moyens de lutte contre la COVID-19

En plus du soutien apporté au Ministère de la Santé et de l'Action Sociale, la Fondation Sonatel a aussi accompagné le Centre de Santé de Gaspard Kamara avec la fourniture de matériel médical et de protection composés de Kits d'équipements de protection individuelle, de gants stériles, de casques, de masques FFP2 et chirurgicaux, de thermos flash, et de gels hydro alcooliques pour lui permettre de lutter efficacement contre la COVID-19.

Tous les hôpitaux régionaux, centres de santé et de traitement équipés en matériel de protection grâce au geste exceptionnel de la Fondation Orange à l'endroit des Fondations pays pour les soutenir davantage dans la lutte contre la pandémie

Le Sénégal à l'instar de tous les autres pays de présence du groupe Orange en Afrique a eu à bénéficier d'un pack d'urgence composé de masques de thermo flash, de combinaison, de lunettes de protection, de visières qui seront distribués au niveau des structures sanitaires situées à travers tout le territoire national.



Manger boire



SAVOIR BOIRE DE L'EAU ET L'HYDRATATION IDEALE

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. C'est le principal élément qui constitue aussi bien les cellules du corps que les tissus, les organes. Elle représente 60 % du poids d'un être humain adulte. Ce poids varie avec l'âge. Par exemple, chez le nourrisson, c'est environ 75 %. Chez les personnes âgées, c'est 54%. Mais tout dépend de la condition physique, cela dépend aussi de l'environnement dans lequel la personne vit. Donc l'eau est importante pour l'organisme, vue la grande partie qu'elle a dans la construction de l'organisme.

Le rôle de l'eau

Il est important de bien hydrater son organisme, aussi bien pour la santé physique que mentale. Parfois quand on est déshydraté, on peut avoir

une baisse de tonus. On peut même se sentir démotivé. Et souvent, on ne fait pas le lien avec la déshydratation. Ça peut aussi entraîner des maux de tête. Donc, il est important de boire, d'assurer ses besoins hydriques quotidiens tous les jours pour les raisons dont je viens de parler. L'eau aussi est importante parce qu'elle a quatre rôles principaux : rôle de construction (c'est un élément constitutif du corps humain, qui est présent dans toutes les cellules du corps humain, dans tous les tissus, dans tout l'organisme), rôle chimique (l'eau permet de dissoudre, c'est un solvant et elle permet de transporter les vitamines, les minéraux, etc. qui sont indispensables à l'organisme), rôle de transport (l'eau permet de transporter et d'éliminer les déchets) et rôle de thermorégulation (elle permet de maintenir la température du corps humain à des niveaux normaux).



*Dr Ndèye Fatou Ndiaye
médecin nutritionniste,
Directrice de Noflaye
Center*

Quantité et qualité de l'eau

Notre organisme élimine chaque jour de l'eau (sueur, urine). Il peut éliminer jusqu'à 2,5 litres d'eau. Donc, il faut que cette eau soit remplacée chaque jour. C'est pour cela qu'on recommande de boire 1,5 et 2 litres d'eau par jour au minimum. C'est l'équivalent de huit verres. L'eau peut venir de la boisson et aussi par l'alimentation. Certains légumes et fruits apportent de l'eau. Rien que les aliments peuvent fournir 700 ml d'eau par jour, si on mange assez de fruits.

L'idéal, c'est de boire de l'eau plate (une eau minérale ou une eau de source). On peut aussi boire des jus de fruits naturels sans sucre ajoutés raisonnablement. Mais il est déconseillé de boire trop de boisson gazeuse sucrée. L'eau glacée n'est pas recommandée, surtout après les repas, parce qu'elle ne favorise pas la digestion.

Chez certaines personnes, elle peut même créer des douleurs de l'estomac. L'eau glacée fragilise aussi les dents et la gorge. Il est recommandé de boire à une température de 12 degrés maximum.

Cas particuliers

Les enfants et les personnes âgées sont beaucoup plus exposés à des risques de déshydratation. Parce que chez l'enfant, une simple diarrhée peut engendrer une déshydratation grave et cela peut même entraîner la mort. De plus, chez l'adulte, la personne âgée n'a plus la sensation de soif, parce que les récepteurs du cerveau ne fonctionnent plus de la même façon. C'est pourquoi, la personne âgée peut ne pas sentir la soif. Donc, elle peut rester sans boire et c'est cela qui peut provoquer une déshydratation et des problèmes de santé.



ASSOCIATION DE NUTRITION ET D'ALIMENTATION DU SENEGAL

Conseils sur les pratiques alimentaires
et d'activité physique des populations
dans le contexte de la pandémie Covid 19



ACHAT DE PRODUITS ALIMENTAIRES



Éviter de faire ses courses pendant les heures de forte affluence (fin de matinée et fin de journée)



Prendre un container (grand sac, calebasse, panier etc.) pour y mettre tous ses achats et éviter ainsi l'utilisation de plusieurs sachets potentiellement contaminés.



Éviter de manipuler les denrées au moment de vos courses, vous réduirez ainsi le risque de déposer des germes et d'en attraper.



Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de sortir de la maison et juste de retour à la maison



Autant que possible, déemballer les produits conditionnés ou désinfecter les emballages avant conservation. Le virus peut rester actif sur certains supports pendant un certain temps

PRÉPARATION DES ALIMENTS



Autant que possible, déemballer les produits conditionnés ou désinfecter les emballages avant conservation. Le virus peut rester actif sur certains supports pendant un certain temps



Se laver systématiquement les mains avant toute manipulation d'aliments.



Bien laver les fruits et légumes avec l'eau potable avant cuisson.



Conseiller de tousser ou d'éternuer dans un mouchoir jetable ou dans le coude loin des aliments.



Bien faire cuire les aliments d'origine animale (viande, poisson, volaille, œufs, etc.)



Éviter d'exposer les aliments à l'air libre - Bien les couvrir à l'aide d'un torchon propre.



Veiller à nettoyer toutes les surfaces de la cuisine avec du savon et de l'eau, puis à les désinfecter avec l'eau de javel



CONSOMMATION DES ALIMENTS



Avant de manger, se laver systématiquement les mains en frottant pendant au moins 20 secondes (ou laver les cuillères) avec du savon ou de l'eau javellisée



Manger les repas chauds autant que possible



De préférence chauffer le pain acheté à la boulangerie avant consommation à la maison



Éviter l'alimentation de rue – des aliments prêts à être consommé (chocolat, thon, mayonnaise, beurre vendu au détail dans les boutiques, fondé, thiéré, thiakry, sandwich, café etc.)



Éviter autant que possible de manger gras et de consommer les aliments fortement transformés, qui sont riches en graisses, en sucres et en sel



Boire régulièrement de l'eau potable et faire boire les enfants et les personnes âgées et surtout éviter les boissons sucrées ou alcoolisées.



Éviter surtout de partager les mêmes gobelets, tasse de thé, cuillères etc



RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE



Consommer des aliments riches en vitamine C antioxydants et autres micronutriments (Citron, Pamplemousse, Ditax, Orange, Papaye, Mangue, bouye, bissap rouge ou blanc, persil, moringa ou nebadaye, lalo, ail, choux, raisin, piment, thé vert etc.)



Consommer des aliments riches en oméga 3 et 6 (poissons gras tels que maquereau, sardine), œufs, noix, noisettes, amandes, noix de cajou



Consommer des aliments riches en minéraux tel que le zinc et le sélénium. Ces minéraux sont retrouvés dans les produits halieutique tels que les fruits de mer (huîtres, moules, coquille st Jacques), poisson, foie de veau et de mouton, volailles, céréales complètes, noix, noisettes.



S'exposer au soleil à domicile autant que possible (stimulation de la maturation des cellules impliquées dans l'immunité, surtout pour les personnes âgées)

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Pour réduire le risque de surpoids, stimuler le métabolisme et réduire le stress, l'anxiété et la dépression liés aux restrictions dans le cadre du coronavirus :

Pratiquer régulièrement (3-4 fois par semaine) 30 minutes d'activité physique modérée à intense à la maison (gymnastique, tâches ménagères, exercices ou jeux actifs etc.)

Faites de l'exercice physique en dehors de la maison (marche, gymnastique etc.) en maintenant une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes.



Fruit du mois

*Dr Valérie Quénum NDIAYE
Médecin - Nutritionniste ;
Directrice Générale ESTEVAL
Agro Alimentaire*

Le jujube



Son nom scientifique est *Ziziphus mauritania*, il est encore appelé « datte chinoise » ou « datte rouge », c'est le « sidème » en langue wolof ou « diabi » en peul ou encore « magaria » en haoussa. C'est un fruit sous forme de baie arrondie d'environ 1 cm de diamètre, avec une pulpe sucrée, farineuse et un noyau dur central. Il est d'abord vert puis il devient jaune doré ou orangé à maturité. Il est consommé frais ou sec. La peau se flétrit au fur et à mesure que le fruit sèche et la chair prend la consistance de la datte.

Le jujube est très bon pour la santé. Il contient à l'état frais 25% de glucides, 60 mg de vitamine C pour 100g de pulpe (pour rappel, la vitamine C contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libres et facilite les fonctions immunitaires. De plus, elle facilite l'absorption du fer non-héminique d'origine végétale). Le jujube frais contient aussi du calcium, de la vitamine A et il a ainsi des vertus anti-oxydantes

A l'état sec il contient 75 g de glucides, 2 mg de vitamine C pour 100g de pulpe, de la vitamine B3 : 2 mg pour 100 g, cette vitamine est indispensable à la production d'énergie, elle a un rôle hypocholestérolémiant et protecteur contre l'athérosclérose. La pulpe contient également des vitamines B1 et B2 essentielles dans le métabolisme des glucides, des protéines et des acides gras ainsi que dans la transmission de l'influx nerveux, elles sont essentielles au bon fonctionnement du cerveau.

Des études ont montré que le fruit est considéré comme un émoulinant qu'on peut utiliser contre les inflammations de la gorge et des voies respiratoires, il a aussi des propriétés sédatives.

Le jujube peut être consommé tel quel comme un fruit. Il peut également être séché, transformé en jus, en glace, en coulis pour les nappages de divers desserts. La pulpe séchée réduite en poudre est utilisée pour préparer le fameux « sidème Mali » ou « gâteau sidème », sous forme de galette cuite à la vapeur, très appréciée dans la sous-région.

Le jujube séché se conserve bien et il est vendu sur le marché toute l'année, il est bon de l'intégrer dans l'alimentation à tous les âges. Profitons-en.





esteval

Transformation de fruits 100% naturels

Du vrai fruit dans votre verre !



LES SAVEURS D'ESTEVAL !

Nos Saveurs

Bissap - Bouye - Mangue - Tamarin
Gingembre - Ditax - Citron - Madd - Cocktail

Nos Produits

Sirops - Confitures - Jus de fruits - Fruits séchés

SOCIÉTÉ ESTEVAL AGRO ALIMENTAIRE - BP 10507 Dakar - Liberté SENEGAL
Tél : +221 33 836 68 06 - Mobile : +221 77 737 11 30 - Email : contact@esteval.net - www.esteval.net

Hommage aux pionniers du « consommer sénégalais »

LANAS (voir ci-dessous) veut, par cette rubrique, faire connaître une grande figure de la Nutrition et de l'Alimentation au Sénégal. Ce portrait est celui d'un modèle à suivre pour ses qualités humaines et professionnelles.

Appelé « Père du Consommer sénégalais », au parcours reconnu à travers le monde dans le domaine scientifique et nutritionnel, le docteur Ndoye était l'un des premiers médecins africains, de la même génération que le docteur

Lamine Sine Diop et d'autres personnalités sénégalaises comme Cheikh Anta Diop et Birago Diop.

Né le 2 octobre 1921 à Rufisque au Sénégal, il a étudié successivement à l'école primaire Municipale de Rufisque, au Collège Blanchot de Saint Louis, puis au Collège William Ponty de Sébikotane. A l'école de Médecine de Dakar, il obtint la Mention Bien. Il fit le concours de Principalat de Médecine puis suivi un cours co-organisé par FAO/ OMS en Nutrition à Marseille et un séminaire FAO/OMS à Bukavu, ex Congo Belge.

Il occupa diverses fonctions à savoir :

- Chercheur à l'Unité de Recherches Médicales et Diététiques à l'hôpital Henry BICHAT de Paris (1963 à 1964)
 - Interne à l'Unité des maladies infectieuses de l'hôpital Claude Bernard de Paris
 - Directeur Adjoint (et un des pères- fondateurs) de l'Organisme de Recherche sur l'Alimentation et la Nutrition Africaine (ORANA), Dakar, de 1952 à 1965, il a été aussi un collaborateur émérite de l'ITA (Institut de Technologie Alimentaire)
 - Directeur du Bureau de l'alimentation et de la nutrition appliquée du Sénégal (BANAS) de 1968 à 1981
- Durant 20 ans, il a été le représentant scientifique du Sénégal à la plupart des sessions de la FAO à Rome et Genève pour le Codex Alimentarius, instance au sein de laquelle il a défendu la nutrition et les normes alimentaires africaines. En effet, il a toujours œuvré pour que l'alimentation des africains, tout en s'enracinant dans les valeurs du terroir, réponde aux normes mondiales en la matière...

Nous lui devons entre autres le « ferélin », aliment de sevrage traditionnel modernisé abondamment imité par la suite.

Dans le cadre de ses fonctions, il a parcouru plus de 50 pays.

Il a reçu de nombreuses distinctions honorifiques :

- au Sénégal : Chevalier de l'Ordre National du Lion, Officier de l'Ordre National du Lion, Commandeur de l'Ordre National du Lion
- en France : Médaille d'honneur des Epidémies, Chevalier de l'Ordre de la Santé Publique

Le Dr NDOYE est l'auteur de nombreuses publications et communications sur la nutrition : des cartes, des ouvrages et des articles multiples :

CARTES :

- La carte des vitamines et des sels minéraux
- La carte de la valeur nutritionnelle de 60 produits de cueillette africains.

OUVRAGES :

- La moyenne vallée du Sénégal (il est co-auteur)
- La natte de l'autre (co-auteur avec Joseph Ki-Zerbo)
- Niveaux biologiques : hygiène, santé, nutrition au Sénégal : enquête de planification de masse, 1960
- Guide de régime du sevrage au Sénégal : manuel de conduite de l'alimentation de la première enfance
- Le ceebujën : étude critique d'un fait alimentaire et socio-culturel
- Eléments d'introduction à la nutrition appliquée au Sénégal

ARTICLES :

- « Pour une politique alimentaire et nutritionnelle » dans Le courrier des ACP N° 53, Janvier-février 1979
- « problèmes de population : cas du Sénégal », Accra 1971
- « Une philosophie de la nutrition » dans la revue CERES FAO N° 73, volume 13, N1 Jan-Fév. 1980
- De la recherche et des politiques nationales alimentaires et nutritionnelles dans le tiers monde, dans Présence Africaine 1980/1 (N° 113)
- Une dizaine d'articles portant sur la psycho-sociologie de la nutrition dans :
- Le courrier de la CEE
- Dakar-Matin
- Le Soleil
- Le Politicien
- Sud Quotidien, etc... ;

Dr Thianar Ndoye s'est battu jusqu'au dernier souffle pour que le codex alimentaire soit respecté dans son pays! Une de ses dernières colères était d'éviter qu'on fasse « manger du n'importe quoi aux Sénégalais » selon sa fille Mariama NDOYE.

Il est décédé le 19 octobre 2011.

« NDAW AK NDAWAL NIO AND »/ Dr Thianar NDOYE

« Quelque chose de beau... »

Simone Sow,
Anne-Lise Basse
Guerineau,
parue aux éditions
"Présence Africaine",
2019



Elle est née le 20 mars 1930 à Rufisque. Elle obtient son diplôme de médecin à la faculté de médecine de Paris le 13 novembre 1957, devenant ainsi la première femme diplômée en médecine du Sénégal. Elle a exercé en Guinée puis au Sénégal avant d'aller en Italie où elle était la représentante permanente du Sénégal à l'organisation des nations-unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) de 1961 à 1966. A son retour au Sénégal elle est médecin inspecteur au centre médical scolaire de Dakar. C'est en 1968 qu'elle a été nommée Directrice de l'Institut de Technologie Alimentaire (ITA) de Dakar. Elle devient l'ambassadrice du consommateur local en montrant aux sénégalais qu'il était possible d'améliorer leur santé en consommant des produits locaux transformés tel le pain à base de mil appelé « pamblé » et les cakes au maïs ou au mil, les jus concentrés à base de fruits locaux tels que les sirops de bissap ou de maad, ou encore la charcuterie au bœuf (saucisson à l'ail et jambon de bœuf). Elle est conseillère technique à la Primature de 1981 à 1983 puis à la Présidence de la république du Sénégal de 1983 à 1985 où elle prend la retraite.

Véritable pionnière dans son domaine, Marie-Thérèse Basse née Senghor, nièce du premier Chef de l'État sénégalais, est restée une femme modeste. Elle était l'épouse de Monsieur Edouard Camille BASSE, ambassadeur du Sénégal en Italie. Elle était mère de 6 enfants.

Elle a été membre de plusieurs groupes consultatifs des nations unies et a reçu des décorations

- en Italie: Commandeur de l'Ordre du Mérite italien (1962), Grand-Croix (Dames) de l'Ordre du Saint Sépulcre (Vatican 1963), Médaille Cérès (FAO 1975, Prix international « Femme de l'année » (1979),
- en France :Chevalier de l'Ordre du Mérite Agricole Français (1968), Chevalier de la Légion d'Honneur (1981)
- et au Sénégal :Chevalier de l'Ordre National du Lion (1977), Commandeur de l'Ordre du Mérite (1979), Officier de l'Ordre National du Lion (1986), Commandeur de l'Ordre National du Lion (1992), Grand Officier de l'Ordre du Mérite (1996), Grand-Croix de l'Ordre du Mérite (1999), Grand officier de l'ordre national du Lion (2013).

Elle est l'auteur de plusieurs communications et articles :

- Appels aux femmes du Tiers Monde pour l'Année Internationale de la Femme (1975)
- La Femme et le Nouvel Ordre Économique Mondial
- Technologie Alimentaire, Moyen d'Éducation et de Promotion d'un Développement Endogène (1978)
- Du Transfert de Technologie à la Coopération Industrielle (1978)
- Rôle de la Femme comme Pourvoyeuse d'Aliments dans les foyers urbains et ruraux en Afrique

Elle est décédée à Dakar le 14 décembre 2019.

Dr Valérie QUENUM NDIAYE

*Professeur Mountaga Diop
Directeur de l'INSEPS, Professeur Djibril Seck, Directeur de
Laboratoire de recherche en Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives, Jeunesse et Loisirs
(STAPSJL) de l'INSEPS*

Sédentarité induite par la pandémie Covid 19

effets de la pratique
d'une activité physique
chez la personne âgée



Le vieillissement est un processus évolutif inéluctable qui débute à la naissance. C'est l'action du temps sur les êtres vivants, le résultat d'une perte progressive des capacités d'adaptation de l'organisme face aux fluctuations et aux agressions de l'environnement. Le vieillissement n'est pas une maladie mais il facilite la fréquence et la gravité des maladies. La vieillesse commence à l'âge de la retraite qui se situe dans la plupart des pays francophones entre 60 et 65 ans.

La vieillesse est caractérisée par :

- ◆ une diminution de la force musculaire ;
- ◆ une baisse de l'endurance musculaire ;
- ◆ une diminution de la précision des mouvements ;
- ◆ une augmentation du temps de réaction ;
- ◆ une perte de la masse osseuse ;
- ◆ Une diminution du volume de sang éjecté par le cœur par minute ;
- ◆ Une réduction de la capacité respiratoire.

Cette perte de capacité, cet affaiblissement de l'organisme sont accentués, accélérés par la sédentarité induite par le Covid qui confinent les personnes âgées dans des appartements ou des maisons, leur privant de leurs séances de marches, leurs randonnées à vélo, leurs séances d'aquagym, de natation, de football en salle etc.

Par conséquent, le seul remède pour contrecarrer cette accélération du processus est bien la pratique d'une activité physique régulière modérée dont les effets sur l'organisme de la personne âgée sont démontrés par des études scientifiques.

Effets de la pratique d'une activité physique régulière sur l'organisme des personnes âgées

-sur la fonction cardiovasculaire

Seals et al. (1984) ont montré qu'un exercice sous maximale pratiqué à une intensité donnée renforce le nerf modérateur du cœur d'où une diminution de la fréquence cardiaque de repos.

-Sur la fonction respiratoire

Poulin et al. (1992) ont rapporté qu'un entraînement aérobie (Exemples : marche à pieds, footing, randonnées à vélo etc.) régulier entraîne une diminution de l'essoufflement chez la personne âgée.

-Sur la prévention de la perte de masse osseuse

La pratique régulière d'une activité physique à impact (tennis, basketball, danse, gymnastique etc.) peut ralentir la perte de masse osseuse et minimiser ainsi les risques de fractures dues à l'ostéoporose.



Recommandations aux personnes âgées pratiquant une activité physique

Il est conseillé :

- ◆ d'éviter les efforts de puissance (brefs et intenses) ;
- ◆ de pratiquer activités physiques aérobie (marche à pieds, natation, vélo,)
- ◆ de pratiquer 30 minutes d'activité physique 5 fois par semaine (OMS) ;
- ◆ de faire une préparation articulaire et musculaire complète tout au début ;
- ◆ d'apprendre à prendre son pouls pour contrôler ses limites cardiaques ;
- ◆ d'apprendre à se réhydrater avant, durant et après la séance d'activité physique surtout quand il fait chaud ;
- ◆ d'arrêter l'activité dès qu'on sent des douleurs quelque part ou dès qu'on s'essouffle ou que son rythme cardiaque augmente vite (tachycardie).

LE CHICHA





QUELLE IMPORTANCE PRESENTE CE SUJET ?

1. Les jeunes sont de plus en plus nombreux à fumer la chicha ou le narguilé. La plupart des jeunes de 16 à 18 ans ont déjà fumé la chicha ou consomment cette substance régulièrement.
2. La très grande majorité d'entre eux pensent qu'ils ne courent aucun risque pour leur santé en comparaison avec la consommation de cigarettes.
3. Si vous les interrogez, vous serez surpris d'obtenir le même type de réponse : « ça ne fait rien. » « Pas de problèmes pour ma santé » « c'est moins mauvais que les cigarettes... »
4. De nombreux adultes ne sont pas loin d'avoir les mêmes idées reçues sur le narguilé.

QUELLE EST L'ORIGINE DE LA CHICHA ?

Originaire d'Asie, le principe de la chicha repose sur un mélange de tabac chauffé grâce à du charbon, produisant une fumée qui, après son passage dans un réservoir rempli d'eau, est inspirée par l'utilisateur au moyen d'un tuyau souple.

CHICHA EST-ELLE SYNONYME DE DANGER ?

Le danger principal vient du fait même de sa composition.

La composition de la chicha est d'environ 25% de tabac, associé à un mélange de mélasse et d'arôme de fruits. La sensation parfumée agréable est trompeuse car les fumeurs de chicha n'ont pas idée de la quantité de produits toxiques inhalés et de leurs effets nocifs sur leur santé.

Y-a-t-il des preuves des dangers de la chicha ?

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, une séance de chicha (ou narguilé) d'une heure correspondrait à l'inhalation de la fumée de 100 à 200 cigarettes.

Si la chicha est classée dans la même catégorie que les cigarettes, ce n'est pas un hasard. En effet, la fumée de chicha présente les mêmes dangers que celle des cigarettes classiques. De plus, la fumée moins âcre et associée à des parfums sucrés incite les fumeurs à inhaler plus profondément, provoquant des dégâts importants.

En 2009, une étude tunisienne (H. Ben Saad dans Revue des Maladies Respiratoires Vol 26, N° 3 - 2009 pp. 299-314) avait notamment mis en lumière une accélération du déclin de la fonction respiratoire due à ce produit. Par ailleurs, une fiche conçue par des chercheurs de l'Institut national du cancer (Inca) a mis en avant, la même année, que fumer la chicha pouvait accroître les risques de cancers du poumon, de la vessie, des lèvres et des voies aérodigestives supérieures.

QUELLE EST L'ÉQUIVALENCE ENTRE CHICHA ET CIGARETTES ?

La fumée d'une chicha délivre autant de pollution au monoxyde de carbone (CO) que 15 à 52 cigarettes. 30 à 50 bouffées de chicha inhalées sur une durée moyenne de 1 heure, équivaut à 2 paquets de cigarettes. Le taux de monoxyde de carbone inhalé dans le narguilé est 7 fois supérieur que dans la fumée d'une cigarette.

Cependant, la teneur de la fumée de chicha notamment en béryllium, en chrome, en cobalt, en plomb et en nickel est plus élevée que celle de la fumée de cigarette⁹.

IL Y-A-T-IL D'AUTRES RISQUES MÉDICAUX ?

Des risques de transmission microbienne

D'autre part, le narguilé expose le fumeur à des risques de contagion microbienne, comme par exemple la tuberculose, car ils utilisent le même embout que les autres fumeurs.

QUELLE ATTITUDE ADOPTER FACE AUX FUMEURS DE CHICHA ? AUX ADOLESCENTS SURTOUT ?

Face aux ados, trouver les bons arguments

Avec un adolescent, l'interdiction risque d'avoir l'effet inverse. Mieux vaut amorcer le dialogue sans dramatiser, et l'inciter à réduire sa consommation, en soulignant les effets secondaires, plus fâcheux à cet âge qu'un hypothétique cancer du poumon : haleine fétide, cheveux ternes, qui cassent, baisse des performances sportives et sexuelles. Ils évoqueront aussi sa responsabilité vis-à-vis des amis non-fumeurs, et insister pour finir sur sa liberté, à savoir sa capacité à résister à une pratique addictive et aux manipulations des industriels du tabac. Un argument de nature à les ébranler.



CAROLINE PARÉ

PRIORITÉ SANTÉ

DU LUNDI AU VENDREDI À 9H10 TU

En partenariat avec **Votre santé**

RFI, la radio mondiale
en français et 13 autres langues



@prioritesante



KING FAHD PALACE

★ ★ ★ ★ ★
HOTEL

Hôtel 5 étoiles, 2 restaurants, 1 Jazz Bar, 1 bar lounge, 1 discothèque, 1 plage privée, piscine et jacuzzi, 1 golf de 9 trous, 4 courts de tennis, 1 terrain de football, 1 service traiteur et plus de 7000m² d'espaces conférences et banquets



King Fahd Palace, l'expertise du temps.

Réservations

33 869 69 69

www.kingfahdpalacehotels.com

