

Extrait du Senemag - le magazine du Sénégal dans le monde

<http://senemag.free.fr>

Ces bouillons qui tuent les africains (Jumbo, maggi, adja etc…)

- Santé -

Date de mise en ligne : samedi 13 septembre 2014

Dolli, Magi nokoss, Jumbo, Maggi, Joker, Adja, Jongué, Tak, Mami, Khadija, Dior, Tem Tem, autant de bouillons utilisés par la cuisinière sénégalaise pour apporter la différence dans sa marmite. C est une assiette de maladies chroniques silencieuses qu elle sert &

source : www.sante-nutrition.org - 11 septembre 2014

Le plat sénégalais serait-il devenu un vrai poison pour le citoyen lambda ? La réponse coule de source, face à la recrudescence des maladies non transmissibles. L'espérance de vie au Sénégal en a pris aussi un sacré coup.

De nos jours, le repas traditionnel, bien assaisonné, présenterait des goûts culinaires souvent plus exquis que ceux de nos mammys. Les Sénégalaises férues de bonne saveur ont l'art de mettre du piquant dans l'assiette. Toutes sortes d'ingrédients passent dans la marmite qui s'appauvrit de plus en plus en valeurs nutritives et s'enrichit en sel et calories. Quand les exhausteurs du goût s'y mettent, il faut simplement s'attendre à un cocktail explosif. Nombreux sont ceux qui pointent l'index sur la cuisinière : le poison est dans l'assiette.

Aux Sénégalaises, il est reproché de mettre trop d'additifs culinaires dans la marmite pour aiguïser l'appétit, dénaturant le « thiébou dieune » qui aurait été, à l'origine, un plat riche en protéides. Tomate en poudre et plus d'une dizaine de bouillons sont mises à l'actif. *« La recrudescence des maladies telles le diabète et l'hypertension artérielle sont causées par nos femmes qui nous tuent à petit feu, avec leurs substances toxiques. Nous sommes tous malades à cause d'elles. Elles ne cherchent qu'à écourter la vie des hommes »*, souligne, un brin ironique, un vieux qui tient sur ses 70 berges, rencontré au centre de diabétologie **Marc Sankalé**.

Il demande aux autorités de ramener à la raison les Sénégalaises, face à leur utilisation abusive de cette armada de bouillons présente sur le marché sénégalais. Il n'est pas le seul. Le 3ème âge se remémore, avec nostalgie, les recettes toute nature et sans artifice d'antan. *« A notre époque, on resplendissait de santé. On était en pleine forme, car on mangeait sainement. L'alimentation était meilleure »*. Du tout bio !

« Le bouillon règle un problème économique. Ils donnent l'illusion du goût »

Autre temps, autres réalités. La crise économique a donné un coup de fouet au panier de la ménagère. Aujourd'hui, déplore Mme **Salimata Wade**, une universitaire, par ailleurs responsable de la « **Compagnie du bien manger** », qui réunit nutritionnistes, diététiciens et spécialistes de la santé, le Sénégal est l'otage d'une épidémie d'hypertension. *« Même les jeunes sénégalais sont hypertendus »*, note-t-elle. Et ce à cause, d'une alimentation trop riche en sels. Mme Salimata Wade craint que cette situation ne s'aggrave, en raison de la baisse du pouvoir d'achat des Sénégalais. *« C'est un problème de société qui se pose. La structure du budget n'est plus la même. Les repas sont fractionnés, les charges énormes et le coût de la vie très élevé »*.

Quand elle passe à la loupe les habitudes alimentaires des Sénégalais, c'est pour détecter que le mal est d'une dimension économique. Mme Salimata Wade se s'explique. *« Jadis, dit-elle, nos mamans mettaient assez de viande, de tomates fraîches, de légumes frais et d'ingrédients dans la marmite. Ce n'est pas par effet de mode que, de nos jours, les femmes recourent de plus en plus aux additifs culinaires. Les bouillons règlent une dimension économique. Ils donnent l'illusion du goût. Du point de vue gustatif, cela donne de l'appétit »*.

« Rééduquer le sénégalais et lui apprendre à manger sainement »

Pour étayer sa thèse, la chercheuse de donner l'exemple de l'équation intenable de la ménagère sénégalaise qui

dispose d'un maigre budget. *« Ce n'est pas facile avec une maigre somme de préparer du riz pour plus de quinze personnes avec un kg de viande ou peu de poisson. Tout est cher au marché. Des sardines qui se vendaient à 50f par pièce s'échangent aujourd'hui à 500 f, le kg de kéthiah coûte 1200 F Cfa, un kg de tomates fraîches est vendu à 600. Elles n'ont pas souvent le choix »*, explique-t-elle.

Pour résoudre une difficile équation, la ménagère n'y va par quatre chemins. Elle se rabat sur les multiples bouillons qui donnent le goût du poisson, de la tomate, des épices, de la viande ou des légumes. Il suffit juste de déboursier au maximum 200f pour s'offrir autant de saveurs. Et le tour est joué même si les conséquences sont désastreuses, avec des maladies chroniques et silencieuses. Il s'y ajoute, d'après la chercheuse Salimata Wade, *« qu'il y a trop de sel dans notre alimentation. On aime ce qui est saturé en gras et en sel »*.

Mais pour l'universitaire, crever l'abcès exige de s'attaquer aux produits synthétiques qui inondent le marché sénégalais. Les bouillons ne sont pas, à cet effet, des cas isolés. *« On ne boit plus, par exemple, du jus mais que des arômes qui sont des produits chimiques »*. Avec le système des journées continues, les sandwiches, très prisés à midi, se font à forte teneur de mayonnaise, de moutarde, de ketchup qui sont tout aussi nuisibles à la santé.

Comme solution, Mme Salimata Wade préconise le retour du repas commun en famille. *« On n'a pas d'alimentation idéale à proposer, cela n'existe pas. On doit partir de ce que les gens ont pour changer leurs habitudes alimentaires, en tenant compte des données économiques. Il faut rééduquer le sénégalais et leur apprendre à manger sainement »*.

gabonlibre.com