

## LES HABITUDES ALIMENTAIRES AU MALI

BABA SAKO\*

Basées sur une organisation sociale à caractère religieux et coutumier, les habitudes alimentaires au Mali ne diffèrent pas de celles des autres États de l'ancienne AOF.

Au Mali, comme dans les pays limitrophes, la base de l'alimentation reste les céréales, les fruits et les légumes.

D'une manière générale, le choix de notre alimentation de chaque jour est subordonné à certaines croyances. A tort ou à raison ces croyances et pratiques coutumières sont fortement ancrées dans les esprits.

Pour que ce sujet se situe dans son cadre réel, il est indispensable de tenir compte, d'une part des points de vue religieux, et d'autre part de ces pratiques coutumières.

Ainsi un Kéïta ne doit en aucun moment de son existence consommer la viande d'hippopotame. Un Diarra celle du lion.

Ces formulations d'origine ancestrale ne se limitent pas aux deux exemples cités, mais s'étendent à toutes les familles maliennes, chacune d'elles ayant ce qu'on appelle alors leur « antagoniste ».

La religion musulmane qui compte plus de 80 p. cent d'adeptes est rigoureusement stricte sur les principes établis depuis Mahomet.

Tout animal domestique ou sauvage, de consommation autorisée, qui serait mort naturellement ou accidentellement, sans avoir été égorgé au préalable avant sa mort par un fidèle doit être considéré comme « souillé » et par conséquent interdit à la consommation.

Dans le domaine alimentaire, les prescriptions d'interdiction de la religion musulmane sont fort nombreuses. Elles ne sauraient toutes être citées ici, risquant de nous éloigner du sujet actuel. D'ailleurs il n'est pas question d'aborder un problème aussi épineux que celui de la foi.

### HABITUDES ALIMENTAIRES

De tout temps pour le paysannat, une fois les récoltes terminées, les greniers remplis, le chef de famille considère dès cet instant le problème de « nourriture » comme étant entièrement résolu.

Cette notion n'échappe pas de nos jours au citadin. Toutefois, celui-ci a remplacé les greniers par des sacs de denrées : mil, maïs, riz, fonio. Il a un problème de plus en plus crucial auquel il doit faire face, à savoir : le « prix des condiments » que l'on appelle « Nansongo ».

Chaque matin, le chef de famille remet à la maîtresse de maison une somme destinée à l'achat des condiments pour les deux repas de la journée.

Cette somme symbolique à l'origine, est devenue de nos jours obligatoire, constituant une énorme préoccupation sociale.

Une restriction du montant habituel même circonstancié est souvent motif voilé de dispute, séparation et même de divorce dans certains foyers.

Ces condiments auxquels les ménagères accordent tant d'intérêt sont-ils indispensables à notre alimentation ? Quels sont-ils pour susciter tant de soucis dans les foyers ?

- feuilles sauvages ou cultivées :

feuilles de taro, baobab, manioc, dâh, laitue.

- fruits et légumes de cuisine :

oignon (frais ou séché), tomate (fraîche ou en conserve), aubergine, gombo (frais ou séché), concombre, courge, piment (frais ou séché), poivron, ail, etc.

- légumineuses et noix :

arachide (pâte), pois, haricot, graines de « Néré ou Soumbala », poivre (féfé).

Ces condiments associés judicieusement à la nourriture de base constituent les principaux éléments de la cuisine malienne.

Ils sont le plus souvent utilisés en grande quantité dans la préparation de sauces, de soupes ou sous forme de ragoûts.

La ménagère présente habituellement un plat avec ou sans sauce, selon les cas, aux heures des repas. Pouvant être à base de mil, maïs, riz, fonio, igname, patate, manioc et pomme de terre. Les heures de repas sont scrupuleusement observées par la ménagère en premier lieu, et les convives. Le retard est sanctionné par « aux absents les os ». Ceci est d'autant plus vrai que certaines familles comptent de 10 à 50 membres, tout ce monde ne peut attendre une ou deux personnes en retard.

### PETIT DEJEUNER

On sert une bouillie de mil, de maïs ou de riz. La bouillie de mil est de loin la plus courante. Pourtant sa préparation est compliquée. Le soir, avant de se coucher, la ménagère prépare une pâte qu'elle laisse au repos toute la nuit. A son réveil, elle confectionne de petites boules qu'elle tourne dans une calebasse. Les boules sont ensuite jetées dans une marmite ou dans un canari contenant de l'eau en ébullition.

\* - Technologue. Centre national de Recherches fruitières du Mali, B.P. 30 - BAMAKO

Elle y ajoute de la farine fraîche, du jus de tamarin et laisse le tout cuire à feu doux environ une heure. La bouillie sera prête lorsqu'elle aura mis, selon les possibilités de la famille, du sucre ou du miel, ensuite du lait frais ou caillé ou concentré ou en poudre.

En dehors de la bouillie consommée par 90 p. cent des habitants, certaines personnes (5 p. cent) généralement seules, achètent des galettes qu'elles mangent en allant au travail ou qu'elles délaient dans un sirop léger avec ou sans lait. Quant aux autres, ils disposent de café au lait, de pain ou de croissants le matin.

## DÉJEUNER ET SOUPER

Pour ces deux repas, les éléments qui entrent dans leur préparation sont presque toujours les mêmes. On note cependant une variation due à la diversité des recettes traditionnelles. Celles-ci étant surtout marquées dans la préparation des sauces d'accompagnement de l'unique plat du midi ou du soir.

La variation de forme dont il avait été question plus haut apparaît de la façon suivante :

TABLEAU 1 - Exemple de variation dans la préparation des plats.

| «Nourriture de base» | Plats   | Préparation  | Sauces accompagnant les plats   |  |
|----------------------|---|--|---|--|
|                      |   |  | A   | B  |
| MIL                  | Purée dure «teau»<br>Couscous «Bachi»                                       | Farine cuite dans l'eau<br>Boules grains cuits à la vapeur dans une marmite spéciale.                                | Poudre de gombo dans une eau en ébullition à laquelle on ajoute du poisson écrasé, piment et sel. On laisse cuire et il s'ensuit une concentration. L'ensemble devient gluant et presque élastique.<br>Dâh et feuilles de baobab peuvent remplacer le gombo dans A. | Un peu d'huile d'arachide ou de beurre de karité dans un canari. On ajoute des oignons frais ou séchés de la viande ou du poisson de la tomate fraîche ou en conserve, du piment, du sel et du poivre. |
|                      | Bouillie «Mouni»  | Boules jetées dans une eau en ébullition maintenues environ 1 heure  |   |  |
|                      | MAIS  | Purée dure «Kabateau»<br>Bouillie «Ceri»   |   |  |
| RIZ                  | Avec sauce «Kini»<br>Gras «Zamé»  | Riz cuit à la vapeur ou dans l'eau.<br>On ajoute le riz dès que la sauce est cuite et on laisse évaporer toute l'eau | Ces deux sauces accompagnent le plat de «teau» de mil ou de maïs.   |  |
|                      | FONIO   | Couscous «Foni»  |   |  |
| POIS                 | Pois sautés «Tikanicourou djirané»<br>Pois bouillis «Tikanicourou Balabalé» | Pois précuits et jetés dans une huile chauffée<br>On fait bouillir les pois et on ajoute sel et piment               | Huile d'arachide ou de karité : oignon frais ou séché, viande ou poisson frais ou séché ou fumé, tomate fraîche ou en conserve, poivre, sel, piment, courge, carottes, poivrons, gombo frais ou tranches et pâte d'arachide.  |  |
|                      | HARICOTS  | Haricots sautés «Schodjirané»  |   |  |
| IGNAME               | Frites «Koudjaniné»<br>Purée «Kouteau»<br>Ragoût «Koubabaholé»              | Mêmes préparations que pommes de terre en France   | Tous les éléments cités ci-dessus, sauf la pâte d'arachide entrent dans cette préparation.  |  |
|                      | PATATE  | Frites «Ossodjirané»<br>Purée «Ossoteau»<br>Ragoût «Ossobabalé»  |   |  |
| MANIOC               | Frites<br>Purée<br>Ragoût   | Mêmes préparations que pommes de terre en France   |   |  |

On sert, par exemple, du riz à la sauce au déjeuner, du riz au gras au souper. Seule la préparation diffère dans ces deux repas car les éléments qui les composent sont les mêmes. (tableau 1).

Conscients de la monotonie des repas, les adultes les acceptent comme tels, mais les enfants rechignent de temps en temps.

La monotonie n'est pas due essentiellement au pouvoir d'achat de la ménagère, mais plutôt au manque de diversité des «éléments» de la nourriture de base.

Un exemple de cinq familles à pouvoir d'achat différent (décroissant de 1 à 5) est donné (tableau 2).

Lorsque le repas est servi, deux groupes se forment : hommes et enfants sevrés du même sexe, d'une part, et femmes, jeunes filles et fillettes d'autre part.

Chaque groupe forme un cercle autour de son plat. Du côté hommes, le chef de famille demeure le maître et commence la première «bouchée», et, suivant un ordre strict (droit d'aînesse), on enchaîne.

La même chose a lieu chez les femmes, c'est la première épouse qui donne le signal du départ.

Les heures de repas sont les instants solennels, nul n'a droit à la parole. Seul le chef de famille est autorisé à parler. Après avoir fini de manger, le chef de famille distribue la viande ou le poisson, selon cet ordre de naissance signalé auparavant.

Mais, dira-t-on, les enfants n'ont pas le même rythme que les grandes personnes. Que l'on se rassure, car tout est prévu. Dès qu'on touche à la fin du repas, on se retire selon l'ordre de début, laissant le reste aux enfants. Après s'être lavé les mains, on remercie le chef de famille et les épouses.

Mise à part l'eau, on ne consomme aucune boisson pendant les repas.

Il s'avère difficile de faire ressortir une valeur nutritive dans une alimentation aussi composite que celle énumérée ci-contre. Les éléments d'assaisonnement n'ont été l'objet d'aucune étude spéciale. Hormis certains d'entre eux, tels gombo, piment et les «aliments de base».

TABLEAU 2 - Exemple de cinq familles à pouvoir d'achat différent (Décroissant de 1 à 5).

| Famille | Repas | Plat unique de :  |   |
|---------|-------|---|---|
| 1       | Midi  | Pomme de terre frite avec viande<br>ou<br>Ragoût de pomme de terre<br>ou<br>Purée d'igname<br>ou<br>Purée de patate | Salade et fruit selon les espèces en production             |
|         | Soir  | Riz avec sauce<br>ou<br>Riz au gras   | Salade et fruit selon les espèces en production             |
| 2       | Midi  | Riz avec sauce<br>ou<br>Riz au gras   | Rien  |
|         | Soir  | Purée d'igname<br>ou<br>Purée de patate<br>ou<br>Purée de manioc  | Bouillie de mil ou de riz avec du lait caillé de préférence |
| 3       | Midi  | Riz avec sauce<br>ou<br>Riz au gras   | Rien  |
|         | Soir  | Couscous de mil ou de fonio   | Rien  |
| 4       | Midi  | Purée de mil «teau» avec sauces A et B  | Rien  |
|         | Soir  | Couscous de mil   | Rien  |
| 5       | Midi  | Purée de mil «teau» avec sauce A uniquement   | Rien  |
|         | Soir  | Purée de mil «teau» avec sauce A uniquement   | Rien  |

On sait que ces aliments de base fournissent au moins 70 p. cent du total des calories et l'essentiel de la nourriture. Les gombo sont source de calcium et de provitamine A. Les piments sont une source de vitamine C, de Fe, de vitamine A et sont abondamment utilisés crus ou cuits pour ceux qui supportent la saveur brûlante et en consomment suffisamment.

Or, les aliments de base eux-mêmes manquent de certaines vitamines et de certains sels minéraux. Les plantes racines, en outre, sont également très pauvres en protéines. Même quand la teneur en protéines est élevée, la constitution des acides aminés est telle qu'elle réduit la valeur des protéines (tableau 3). C'est précisément sous l'angle de ces carences que les fruits, les légumes et les légumineuses sont si utiles ; sans eux, en effet, le niveau nutritionnel déjà mauvais de certaines communautés serait pire.

## FRUITS ET LÉGUMES

### Fruits.

On rencontre le fruit au moment de la production de l'espèce, à tous les coins de rue, sur la place du marché, dans les cours d'école, devant les salles de cinéma et les terrains de sport, à des prix variables selon le lieu de vente. La consommation de nos fruits n'obéit à aucune règle déterminée. On les mange où on les trouve, à tout moment du jour ou de la nuit. L'existence du fruit dans nos pays ne signifie pas toujours que celui-ci est connu des populations. L'utile rôle qu'il joue dans l'alimentation de l'homme est entièrement ignoré dans la majorité des cas. On connaît plus les plantes médicinales que les fruits.

Si on le sert comme dessert ailleurs, ici sa consommation abusive et incontrôlée empêche certaines personnes de pouvoir prendre les repas, le moment venu. Les fruits que l'on rencontre dans la région de Bamako sont : mangue, orange, mandarine, papaye, datte, jujube, etc.

Suivant l'espèce fruitière, et son importance, on distingue trois stades dans la production :

#### Premier stade.

Il correspond à l'apparition des primeurs sur le marché. Seule, une clientèle (1 à 6 p. cent) à pouvoir d'achat élevé peut s'offrir le fruit à ce stade. Les points de vente sont limités, les intermédiaires ne peuvent se procurer la marchan-

dise parce que rare et en plus trop chère pour eux. Stade bref ne dépassant pas quinze jours, mais bénéfique pour le producteur.

#### Deuxième stade.

Il se reconnaît par la multiplicité des points de vente : c'est le stade de «pointe», correspondant à un pourcentage élevé de consommateurs (15 à 30 p. cent), atteignant quelquefois 60 p. cent suivant des espèces déterminées. Ce stade est le plus indiqué pour une transformation industrielle. Matière première abondante, prix relativement bas.

#### Troisième stade.

Suivant le fruit, il est plus ou moins long. Le pourcentage des consommateurs baisse (1 à 3 p. cent). Les divers points de vente disparaissent laissant place à celui du marché aux légumes. Fruit rare, en conséquence prix élevé.

Le premier et le troisième stade sont les plus rentables pour le producteur. Par contre, ils sont très défavorables à l'ensemble des consommateurs (97 p. cent) qui attendent avec empressement le deuxième stade à chaque production.

Ces trois stades, non encore déterminés avec exactitude, sont importants à des degrés divers.

### Légumes.

#### Frais.

Les légumes permettent de varier l'alimentation et introduisent également des éléments particulièrement sains. Ceux que l'on cultive au Mali n'ont pas toujours les mêmes attributions qu'en Europe. Ici, ils sont généralement utilisés dans la préparation de sauces, soupes, ragoûts, parfois comme légumes accompagnant un autre plat, et très souvent rarement seuls, excepté certains, tels igname, patate, manioc, pois Bambara et haricot, qui sont utilisés comme aliments de soude entre deux récoltes. Les vrais légumes, tels gombo, tomate, dâh, oignon, piment, aubergine, poivron, carotte, choux, salade, etc., constituent une source importante de profit, surtout à proximité des grands centres.

#### Secs.

Gombo, dâh, piment, oignon, sont essentiellement les seuls légumes que l'on sèche au stade familial. Ces produits séchés ne couvrent pas toujours la période entre deux récoltes.

TABLEAU 3 - Composition de certains aliments de base, par 100 g. Fruits et légumes d'Afrique occidentale. Florence SAI.

| Aliments         | Calories | Protéines | Hydrates de carbone | Matières grasses | Fer  | Calcium | Thiamine | Riboflavine | Acide nicotinique | Vitamine A | Vitamine B |
|------------------|----------|-----------|---------------------|------------------|------|---------|----------|-------------|-------------------|------------|------------|
|                  |          | (g)       | (g)                 | (g)              | (mg) | (mg)    | (mg)     | (mg)        | (mg)              | U.I.       | (mg)       |
| Riz              | 349      | 6,7       | 79,0                | 0,7              | 1,0  | 10,5    | 0,07     | 0,03        | 1,7               | 0          | 0          |
| Farine de millet | 370      | 11,6      | 70,6                | 4,5              | 3,8  | 28,2    | 0,31     | 0,14        | 2,1               | 0          | 0          |
| Igname           | 109      | 2,4       | 24,3                | 0,3              | 0,7  | 21,1    | 0,10     | 0,03        | 0,3               | 0          | 10,5       |
| Taros            | 137      | 2,1       | 31,7                | 0,3              | 1,0  | 14,1    | 0,10     | 0,03        | 0,7               | 0          | 10,5       |

Ces légumes étaient cultivés autrefois aux abords des habitations par la ménagère. Actuellement, ils gagnent de plus en plus les potagers et se produisent presque toute l'année, limitant ainsi la consommation de légumes séchés.

Les autres légumes importés à l'origine, dont la culture se pratique également de plus en plus en potager : aubergines, concombres, carottes, choux, poireaux, salades, etc., sont consommés par les Européens et très rarement par la population autochtone. Ces légumes se vendent au marché ou au porte-à-porte.

D'une manière générale, la consommation de légumes frais dans les familles au Mali est très limitée et presque nulle (2-p. mille). Quand même on le voudrait, on ne le pourrait pas car ils sont trop chers. Alors, ils sont classés parmi les aliments de luxe, et ne se mangent qu'à l'occasion de certaines manifestations, fêtes, cérémonies de famille.

Les fruits et légumes frais ou séchés peuvent apporter à l'organisme certains éléments qui manquent à la ration alimentaire actuelle : protides, sels minéraux, vitamines, acides gras.

Des recherches dirigées par le Ministère de la Santé publique sont en cours pour déceler à quel niveau se situent les malnutritions.

**Consommation de conserves :** jus et produits à base de fruits.

Avant d'aborder ce chapitre, il serait bon de dire quelques mots sur une boisson (Lebroudji ou Djindjinbéré) fort appréciée par la population.

Elle se préparait seulement pendant le mois de carême dans les familles musulmanes. Aujourd'hui elle est devenue la boisson nationale.

On presse quatre ou cinq citrons dans un seau contenant 10 à 30 litres d'eau. On ajoute à cette eau 1 kg de sucre, du piment ou du gingembre. Très désaltérante, elle est recherchée surtout pendant la grande chaleur (mars à juin). Sa consommation couvre à ce moment 85 p. cent de la population. C'est une boisson relativement bon marché (un gobelet de 33 à 35 cc vaut 5 FM). Certaines filles peuvent vendre 20 à 40 litres par jour.

Pour les conserves, les avis sont partagés. Les seules con-

nues il y a une quinzaine d'années étaient les sardines. D'autres existaient mais pour une minorité, car la religion musulmane interdit leur consommation. Ainsi, disait-on « tout ce qui n'est pas sardine est viande de porc », et « tout ce qui n'est pas limonade est bière ». Les Musulmans ne mangent pas de porc et ne boivent pas d'alcool. Or, le remplacement de la calebasse par la bouteille ne pouvait se concevoir dans beaucoup de familles. Ce brusque changement, sans accoutumance préalable de la population, comportait des incidences fâcheuses pour l'industriel.

Peu à peu ces considérations furent dépassées avec le temps, et chemin faisant, les produits du LIDO et actuellement ceux de la SOMALIBO gagnent du terrain. Grande consommation en novembre (carême) et de mars à juin (intense chaleur).

La période de grande chaleur et le mois de carême, sont presque toujours les seuls moments où l'on puisse dire qu'environ 65 à 70 p. cent des habitants achètent régulièrement les boissons : limonade, soda (orange, citron), coca-cola, etc.

La création de l'usine de la SOCOMA n'a pas tellement modifié les habitudes. Le jus de tamarin est connu de tout temps par les populations pour son action purgative. On peut, à juste raison, dire qu'il a fait du chemin, car il est demandé aussi bien à l'intérieur du Mali qu'au-delà des frontières (Sénégal, Côte d'Ivoire, Haute-Volta).

## MODIFICATIONS EN COURS

Elles sont purement d'ordre individuel et ne touchent qu'un faible pourcentage de la population.

Depuis deux ans, un gros effort est réalisé dans la commercialisation des boissons par les petits chariots ambulants.

Les jus de fruits ou à base de fruits gagnent de plus en plus les restaurants, bars et dancings.

La création, dans tous les quartiers de la capitale, de kiosques pour la vente de lait (Union Laitière Bamako) a été favorablement accueillie par les habitants. Au début de cette année, la SOCOMA s'est associée à l'ULB. Ainsi, lait et jus de fruits se vendent côte à côte. La consommation de jus de fruits est en légère augmentation.

