

Académie royale
des
Sciences coloniales

CLASSE DES SCIENCES NATURELLES
ET MÉDICALES

Mémoires in-8°. Nouvelle série.
Tome IX, fasc. 4.

Koninklijke Academie
voor
Koloniale Wetenschappen

KLASSE VOOR NATUUR- EN
GENEESKUNDIGE WETENSCHAPPEN

Verhandelingen in-8°. Nieuwe reeks.
Boek IX, aflev. 4.

Modes et coutumes alimentaires des Congolais en milieu rural

Résultats d'une enquête portant sur le Congo belge
et le Ruanda-Urundi à l'exclusion du Katanga
1955-1957

PAR LES

D^{rs} W. BERVOETS ET M. LASSANCE

avec la collaboration du Service médical du Congo belge
et du Ruanda-Urundi



Rue de Livourne, 80A,
BRUXELLES 5

Livornostraat, 80A,
BRUSSEL 5

1959

PRIX : F 100
PRIJS :



Modes et coutumes alimentaires des Congolais en milieu rural

**Résultats d'une enquête portant sur le Congo belge
et le Ruanda-Urundi à l'exclusion du Katanga
1955-1957**

PAR LES

D^{rs} W. BERVOETS ET M. LASSANCE

avec la collaboration du Service médical du Congo belge
et du Ruanda-Urundi

Mémoire présenté à la séance du 23 mai 1959.
Rapporteurs : J. VAN RIEL et G. NEUJEAN.

Modes et coutumes alimentaires des Congolais en milieu rural

INTRODUCTION

PRINCIPES ET MÉTHODES.

Les modes alimentaires des populations centre-africaines et plus particulièrement du Congo belge sont éminemment variables.

Cette variabilité est fonction, en effet, des coutumes ancestrales, des ressources naturelles d'une région déterminée et encore des sources de revenu dont disposent ses habitants, de leur permanence, de leur stabilité, de leur importance.

La multiplicité, jointe à leur grande disparité, de ces facteurs géographiques, économiques et humains, voire même politiques expliquent à eux seuls l'extrême diversité, plus apparente que réelle d'ailleurs, des habitudes alimentaires des Noirs du Congo belge.

Il est en réalité possible de ramener ces modes alimentaires dans les limites de quelques schémas fondamentaux en se basant sur la nature de l'aliment hydrocarboné de base, l'origine des sources lipidiques et les moyens dont se satisfait le besoin en protéines essentielles. Ce canevas primaire rend alors possible la caractérisation définitive du régime habituel par la définition des aliments secondaires ou accessoires intervenant à titre purement accidentel et sporadique ou jouant au contraire le rôle de véritables aliments de soudure.

Cette étude est un essai de synthèse de nos connaissances sur le sujet. Elle se place sous un angle strictement géographique, en s'écartant au maximum des interprétations sociologiques ou socio-économiques. Elle n'est jamais interprétative.

Nous avons puisé nos ressources dans les réponses, malheureusement souvent incomplètes, à un questionnaire écrit adressé aux médecins du Service médical du Congo ainsi qu'aux diverses institutions médicales placées sous l'égide de nos Universités.

La nature fragmentaire des renseignements recueillis et la nécessité d'en écarter les éléments douteux ou difficilement contrôlables ont naturellement influencé l'esprit dans lequel ce texte fut rédigé.

Il ne prétend pas constituer une analyse rigoureuse de tous les usages alimentaires du Congo belge, mais simplement d'en avoir brossé une fresque aussi large que possible, permettant au lecteur d'acquérir de ce domaine immense une connaissance en quelque sorte liminaire.

Les auteurs se sont volontairement limités à l'étude des populations rurales et des centres extra-coutumiers où la modification des mœurs, des coutumes et du genre de vie ne s'opère que lentement et de façon progressive.

Les limites géographiques de ce travail sont celles du Congo belge même et du Ruanda-Urundi, à l'exclusion toutefois de la province du Katanga où un trop grand nombre d'interférences contrarient un essai de synthèse et notamment l'existence de populations immigrées d'origines diverses ainsi que l'industrialisation fort poussée du pays.

L'ampleur du sujet et la disparité même de nos sources expliquent l'inégalité de développement de certains chapitres ou paragraphes, par rapport à d'autres. Cette inégalité ne signifie nullement que les autres aient cru pouvoir négliger un sujet considéré de moindre im-

portance, au contraire. C'est ainsi que lors du dépouillement des questionnaires, nous avons été frappés par l'ampleur des réponses à des questions en apparence secondaires comme les tabous alimentaires ou le mode de sevrage du nourrisson ; en contraste parfois avec le volume des informations réelles et contrôlées que nous pûmes recueillir sur d'autres données pourtant fondamentales de l'alimentation. Les chapitres correspondants reflètent partiellement cette particularité. Pour ces mêmes raisons, les chiffres de consommation pour divers aliments ne sont donnés qu'à titre précaire et restent toujours exemplatifs.

Enfin, il convient que le lecteur soit informé que la bibliographie donnée *in fine* est surtout un instrument destiné à faciliter ses investigations personnelles plutôt que les matériaux scientifiques ayant permis spécifiquement la rédaction de cette étude. Ici encore les auteurs se sont strictement limités à une nomenclature d'articles et de mémoires de caractère général et ayant uniquement trait au Congo belge et au Ruanda-Urundi. Des travaux exposant le résultat de recherches hautement spécialisées, biochimiques, nutritionnelles ou médicales ont été systématiquement écartés de cette liste des ouvrages à consulter, pour ne pas contrevenir au caractère de large généralisation qui était visé.

Les auteurs expriment encore leur reconnaissance à M. le professeur G. NEUJEAN pour les conseils précieux qu'il leur a donnés dans la rédaction de cet ouvrage. Ils remercient également M. le professeur J. VAN RIEL dont l'enseignement, déjà lointain, fut pour l'auteur junior une source constante de stimulation intellectuelle.

Ils associent enfin à leurs sentiments de gratitude tous les Confrères qui voulurent bien les aider et plus particulièrement les D^{rs} BRASSEUR de Kitwanga, DELEU de

O. R. A. M. E. I., ÉLOI de l'Hôpital de Luluabourg, les D^{rs} GRÉGOIRE et VAN HERREWEGE de F. O. R. E. A. M. I., le D^r TENRET de C. E. M. U. B. A. C. ainsi que les D^{rs} MOENS, VAN DORPE et MARIEN.

CHAPITRE I

LES ALIMENTS HYDROCARBONÉS

Il existe au Congo quatre hydrocarbonés de base. Le manioc, dont l'importance alimentaire est fondamentale pour la plus grande partie du territoire ; la banane, le maïs et enfin le riz, d'introduction récente, mais qui tend à occuper une place prépondérante dans la nutrition de l'indigène.

Un certain nombre de plantes vivrières disparaissent progressivement, soit pour leur rapport incertain ou médiocre, soit surtout pour la difficulté de leur mise en culture et les soins qu'elle exige.

PROVINCE DE LÉOPOLDVILLE.

Le manioc reste durant toute l'année l'aliment de base dont la consommation subit de légères variations quantitatives, liées aux saisons. Les pluies abondantes d'octobre à décembre, s'opposent au séchage des cossettes entraînant ainsi une disette relative. C'est à ce moment que le maïs et la banane font office de véritables aliments de soudure.

La patate douce et les arachides sont consommées toute l'année mais en quantités minimales, ce sont des aliments d'appoint d'un intérêt épisodique.

Partout le manioc reste le fondement des menus familiaux. On le consomme sous 2 formes essentielles : le *luku* et la *chikwangue* dont la préparation est lente minutieuse et fatigante. Le manioc amer (*manihot*

utilissima) est mis à rouir pendant 3 à 4 jours dans des puits boueux, créés à cet effet près de chaque village. Le tubercule roui est alors pilé en une pâte qu'on divise en petits tronçons d'une vingtaine de grammes qui seront mis à sécher au soleil pendant plusieurs jours pour obtenir des cossettes dont la conservation est très longue. Par pilonnage de ces cossettes on obtient une farine blanche et très ténue (*fufu*) qui servira à la préparation du *luku*.

Le *luku* est une simple pâte de farine de manioc délayée dans l'eau.

La *chikwangue* est obtenue en triturant les tubercules rouis jusqu'à l'obtention d'une purée qu'on bout lentement, enveloppée dans une feuille de liane jusqu'à consistance ferme et élastique. Elle se présente comme une sorte de bloc gélatineux, jaune-brunâtre, lourd et indigeste. C'est l'aliment préféré de toutes les populations rurales de la province ; on la mange en la trempant dans une sauce pimentée d'huile de palme et accompagnée de feuilles de manioc en épinards qu'on puise dans une casserole commune. Il existe de nombreuses variantes quant à la durée du rouissage. De 3 à 5 jours chez les Basonge, il dure un mois chez les Basakata et 4 à 6 semaines chez les Kundu. Des détails de préparation confèrent d'ailleurs à la *chikwangue* un goût différent suivant les lieux et sur lesquels l'indigène ne se trompe pas.

Parmi les aliments saisonniers de complément, citons la patate douce et l'igname récoltées en petites quantités au début de la saison sèche (de juillet à octobre), le maïs de forêt consommé de juillet à septembre, le maïs des champs, planté entre les rangs de manioc est cueilli de décembre à mai.

Les arachides sont mangées fraîches surtout dans le Bas-Congo, de même que les haricots dont la culture est en honneur principalement dans la région de Luozi.

La banane se prépare cuite sous la cendre tiède, mais plus souvent encore sous forme de pâte. Les bananes épluchées sont mises dans un pot en terre rempli d'eau jusqu'au tiers et fermé par des feuilles étanches fixées autour du col par des lianes flexibles. Après une heure de cuisson, on les pile jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène qu'on moule en rouleaux de 15 à 20 cm.

Cette espèce de pain est rompue à la main et les bouchées sont trempées dans une soupe de viande et de légumes, de poisson ou plus simplement dans de l'huile salée et pimentée.

Le riz usiné et vendu en factorerie s'implante de plus en plus dans les mœurs alimentaires. Le seul obstacle qui s'oppose encore à sa plus grande diffusion reste son prix et il est frappant à ce propos, de voir avec quelle hâte la femme indigène se dégage de son esclavage domestique et culinaire lorsqu'elle en possède les moyens pécuniaires, en achetant un aliment prêt à la cuisson, sans manipulations préalables très longues et généralement très pénibles.

PROVINCE ORIENTALE.

L'alimentation y est plus variée, moins monotone et basée sur plusieurs sources d'hydrates de carbones dont l'une ou l'autre espèce prédomine dans la ration habituelle mais sans en être la base exclusive. Dans tout le district de Stanleyville, le long du fleuve depuis Ponthierville jusqu'à Basoko, la banane est l'aliment principal. Vers le Nord, elle recule devant le maïs ; à l'Ouest le manioc la remplace progressivement.

Les modes de préparation de la banane sont peu variés. On la consomme grillée sous la cendre, frite dans l'huile, cuite dans l'eau et réduite en pâte. Elles sont rarement mangées crues, à l'exception de certaines

variétés sucrées qui sont dégustées en dessert et surtout par les enfants.

Dans l'Ituri, l'aliment de base serait plutôt la patate douce dont la récolte se fait toute l'année. Elle se mange cuite à l'eau, accompagnée de viande ou de haricots, rarement grillée sous la cendre. L'éleusine, l'amarante et le sorgho, aliments jadis traditionnels, disparaissent progressivement des menus indigènes, du fait de leur culture difficile et des récoltes précaires. Avec la patate douce, la deuxième base de l'alimentation dans cette contrée est le maïs qu'on récolte en juillet-août. Les épis frais sont mangés crus ou bouillis dans de l'eau salée aux cendres de papyrus et mélangés avec des haricots. Le maïs séché est engrangé et mangé au fur et à mesure des besoins. On le prépare grillé, réduit en farine dont on fait une pâte ou encore transformé en bière qui n'est en réalité qu'un brouet épais, qu'on consomme en quantités énormes toute l'année.

Dans le Haut-Uele enfin, deux aliments sont fondamentaux : la banane et le manioc. Le sésame est consommé en petites quantités, toute l'année, mais plutôt comme assaisonnement.

Dans ces dernières régions, mention doit être faite des haricots qui sont mangés toute l'année, mais qui constituent plutôt une source précieuse de protéines végétales. Le riz d'incidence socio-économique médiocre est surtout consommé au moment de la récolte vers décembre.

PROVINCE DE L'ÉQUATEUR.

Le manioc perd son importance primordiale vers le Nord, dans la boucle de l'Ubangi au profit du maïs, alors que vers l'Est la banane s'impose comme aliment de base.

Dans la moyenne partie de la province, au sud du Congo, le manioc reste la nourriture quotidienne, tra-

ditionnelle, préparée suivant des recettes déjà décrites. Durant la saison des pluies, quand le séchage des tubercules devient difficile, on se rabat sur des aliments d'appoint, comme l'igname, le fruit de l'arbre à pain et un peu de maïs dont quelques tiges germent souvent à proximité de la case.

La banane n'obéit à aucune variation saisonnière, elle entre pour environ 20% dans la consommation totale des hydrates de carbones.

Entre le Congo et l'Ubangi, dans les territoires de Libenge, Budjala, Gemena, le maïs devient l'aliment hydrocarboné principal. Il est planté en avril et cueilli au mois de juillet. Pendant la saison de la cueillette, les carottes de maïs jeune sont grillées et mangées fraîches, mais la majeure partie de la récolte est conservée dans le grenier qui surmonte chaque case et en dessous duquel on entretient en permanence un feu destiné à sécher les carottes dont chaque semaine la ménagère prélève la quantité nécessaire aux besoins du ménage. Le maïs égrené est mis en paniers et trempé durant 12 à 24 heures dans une eau courante. Après égouttage, il est pilé et tamisé jusqu'à l'obtention d'une farine fine. Une partie en est mangée le soir même, le reste est grillé sur une plaque pour arrêter la fermentation, amorcée par trempage. La farine grillée acquiert un goût aigrelet ; on la consomme sous forme d'un brouet très épais, obtenu par cuisson dans l'eau salée.

La récolte suffit rarement à assurer la soudure. Dès le mois de mars et jusqu'en mai, la farine de maïs devient rare. On y incorpore à ce moment et en quantités de plus en plus grandes de la farine de manioc doux. Mais en même temps d'autres aliments d'appoint assurent encore la subsistance jusqu'à la récolte prochaine de juin : bananes, colocases, ignames, patates douces. Dans ces régions, chez les Banza par exemple, et avant l'introduction de la banane et du manioc, la famine

était habituelle à la fin de la saison sèche, aux mois de mars et d'avril, soit par l'imprévoyance proverbiale des indigènes, soit surtout à la suite de mauvaises récoltes. Il n'en reste pas moins que l'aliment primordial est le maïs. Les Banza et les autres tribus voisines ne mangent du manioc que par nécessité et pratiquement toujours mélangé au maïs.

Le riz devient en réalité un aliment de remplacement suscité par la paresse ou plutôt par l'absence d'efforts nécessaires à son obtention. Il s'est introduit d'abord chez les évolués et chez les travailleurs à revenus fixes principalement dans les centres où le manioc coûte cher. Chez les paysans qui en font la culture obligatoire, une partie est nécessairement exportée, mais on en stocke de plus en plus une certaine quantité en prévision des jours où la femme n'a pas préparé l'aliment coutumier à base de manioc ou de maïs. Ce stockage ne se pratique donc pas en fonction d'une hypothétique famine, en fait inexistante dans les régions à manioc mais pour le confort qu'il procure à la ménagère. Si pour les vieux, il reste un pis aller, les jeunes l'admettent et l'ont adopté dans leur vie journalière.

PROVINCE DU KIVU.

Les bases hydrocarbonées du régime y sont variées et nombreuses. Leur nombre même ne fait souvent que traduire les difficultés et la médiocrité de leur culture. Énumérons la banane, la patate douce, l'éleusine, le maïs et le manioc, le sorgho et enfin le riz usiné poli dont l'usage s'étend. Ces hydrates de carbone servent souvent d'accompagnement aux haricots dont les indigènes du Kivu font une consommation abondante et quasi quotidienne.

La banane est de tous ces aliments le plus important. On la récolte toute l'année et selon les espèces on en fait

de la bière ou des pâtes qu'on mélange aux haricots ; certaines variétés sont cuites sous la cendre.

Le maïs est recueilli à mesure de la maturité des épis : en mars, juin, octobre et décembre.

L'éleusine est récoltée en décembre et en juin ; enfin, le manioc et la patate douce sont mangés toute l'année au rythme de la croissance des tubercules. Un champ donne 3 récoltes par an.

Signalons enfin l'igname et le colocase dont la consommation est tout à fait occasionnelle.

Le sorgho est en voie de disparition. Sa culture est pénible et exige un labour du sol à la houe. On le sème à la volée fin décembre. Le champ demande un sarclage au début mars pour favoriser la récolte en juillet-août. Vers cette époque, on coupe les épis au ras du sol et on les sèche au soleil. On les engrange dans des greniers circulaires typiques dont ils seront retirés suivant les besoins. L'égrenage se fait par piétinement sur des nattes et les grains sont broyés à la main entre deux pierres. La farine grisâtre ainsi obtenue est diluée dans de l'eau chaude et transformée soit en pâte, soit en une boisson épaisse comme un brouet.

PROVINCE DU KASAI.

Deux aliments de base entrent dans la composition du plat quotidien de l'indigène du Kasai, le *bidia* : ce sont le manioc et le maïs. Ce dernier intervient pour 30% dans le mélange, tout au moins pendant 9 mois de l'année. En période de soudure, le *bidia* se préparera avec du millet, semé en février, récolté en juin et que l'on conserve en grenier. Le maïs est récolté 2 fois par an, en mai-juin et de fin décembre à début janvier. En saison sèche, l'igname est un véritable aliment de complément, supplantant au traditionnel *bidia* qui vient parfois à manquer.

Il n'y a jamais de sel ou de condiments dans le *bidia* que l'indigène ne consomme jamais seul et qui n'est qu'une simple bouillie à l'eau dont la consistance varie avec le temps de cuisson. Il dispose pour son repas d'une autre casserole contenant des légumes relevés de piment.

La monotonie d'un tel régime est entrecoupée généralement une fois par semaine, par un repas à base de riz dont néanmoins la consommation mensuelle reste faible et n'excède pas 1,5 kg par personne, pendant les mois d'août à novembre, après la récolte. Durant les autres mois, la consommation moyenne varie de 0,5 à 1 kg par mois et par personne.

Les arachides sont d'un appoint essentiellement périodique. On les cueille en janvier et février et un agriculteur en récolte communément 250 à 300 kg. La destination de cette production sera la suivante, selon une grossière schématisation :

30 kg seront réservés pour les semences ;

100 kg sont vendus ;

100 kg seront conservés pour l'alimentation ultérieure après qu'une bonne partie des arachides aura été consommée immédiatement. L'arachide sèche est mangée bouillie dans de l'eau.

Comme autres aliments secondaires, mentionnons enfin l'igname et la patate douce qui se consomment durant la saison sèche et la pistache qui, après la récolte en juin, est mangée jusqu'à l'épuisement de la réserve.

Les haricots donnent deux récoltes en mars et en octobre, on les mange en petites quantités.

RUANDA-URUNDI.

Dans ce territoire essentiellement agricole et pastorale, l'alimentation est relativement diversifiée.

Les aliments de base sont la patate douce et les aricots dont la consommation est quotidienne. Ce menu

s'enrichit parfois de manioc dont on prépare une pâte épaisse mais sur 810 indigènes consultés, 274 n'en prenaient jamais, 205 une fois par semaine, 139 deux fois par semaine, 120 trois fois par semaine, et 72 quatre fois par semaine.

En juin-juillet, on cueille le maïs dont les carottes se mangent bouillies dans de l'eau. Une petite partie en est séchée et mélangée à la purée de haricots. De décembre à mars, on récolte la pomme de terre qui est fort appréciée mais dont la consommation est limitée par le mauvais rendement même de ce tubercule.

Strictement saisonniers, les aliments suivants servent d'appoint non négligeable : les petits pois de janvier à mars, le sorgho de juillet à octobre.

Le soja, qui est cultivé dans les hautes terres du territoire de Gatsibu, est récolté mais n'est jamais consommé. Dans le Bwanaeyambge et le Buganza Sud, il commence à se répandre sous l'effet d'une propagande agricole bien conduite. Les graines sont mélangées avec des haricots ou des petits pois, mais parfois on les moud, après les avoir grillées et on en saupoudre les aliments préparés comme on fait avec la farine d'arachide. Cette farine de soja est encore préparée en bouillie. Dans le Buganza Sud, on fait une boisson de soja peu appétissante par décoction des graines dans l'eau.

L'éleusine est récoltée en même temps que le sorgho. Enfin, citons l'orge qui prend une grande place dans l'alimentation, notamment dans le Mutara (territoire de Gatsibu). Il se récolte deux fois par an en août et en avril ; il est préparé sous forme de pâte à l'eau simple ou mixte en mélange avec du sorgho ou de l'éleusine, parfois les 3 farines ensemble.

Nous verrons plus loin que toutes les céréales sont transformées en bières locales très nourrissantes.

La banane est de consommation rare et occasionnelle. La colocase récoltée de juin à septembre ne mérite qu'une mention.

CHAPITRE II

LES RESSOURCES EN PROTÉINES ANIMALES

Le poisson.

PROVINCE DE LÉOPOLDVILLE.

Le poisson prend une place considérable dans l'alimentation des villages situés près des rivières. Il est frappant de voir les différences staturales entre l'habitant de la pleine brousse et l'indigène riverain d'un fleuve, alors qu'un seul aliment, le poisson vient modifier qualitativement son régime alimentaire.

Il faut tenir compte, néanmoins dans cette appréciation des revenus économiques souvent importants que procure la pêche et par conséquent des modifications du standing de vie qui en sont le corollaire. Le long des grands cours d'eaux, la pêche est pratiquée toute l'année. Dans les ruisseaux, la pêche n'intervient que pendant la saison sèche.

Le produit de la pêche est généralement séché avant d'être consommé, le poisson frais ayant apparemment moins de goût pour le palais indigène.

La pêche se pratique le plus souvent à la nasse, avec des noix de palme comme appât. Les captures atteignent un maximum pendant la saison sèche de mai à août. Alors que la viande reste un aliment purement occasionnel, le poisson figure au menu familial au moins 5 jours par semaine. C'est la source protéique de base pour le villageois comme pour l'habitant des centres

commerciaux et extra-coutumiers. Ce dernier se procure plutôt de la morue salée et séchée dans les magasins de traite, moins par goût que parce qu'il s'agit d'une denrée de qualité mais surtout de prix contrôlés et constants.

Parmi les poissons en conserve, seules les sardines à l'huile et le hareng à la tomate ont trouvé une clientèle parmi les ruraux.

PROVINCE DE L'ÉQUATEUR.

Ici encore, le poisson est consommé beaucoup plus fréquemment que la viande. Il est préparé frais ou fumé. Bien que la pêche dure toute l'année, il existe des périodes de plus grande abondance, lors des basses eaux.

Dans la région du lac Tumba, la consommation moyenne journalière de poisson frais atteint 200 à 250 g ce qui correspond à 100 g de poisson séché et fumé.

Dans d'autres régions éloignées du fleuve, cette consommation se ramène à 50 g par jour durant la saison des basses eaux, de mai à octobre et à 25 g par jour durant la saison des pluies, d'octobre à mai.

D'une manière générale, on peut dire que le poisson constitue un des éléments essentiels de la ration protidique durant la saison sèche dans toute la province. Dans les régions éloignées des grands cours d'eaux il existe une semi-disette en poisson durant les fortes pluies de novembre à avril. En période d'abondance, il n'est pas exceptionnel que la ration comporte 300 voire 500 g de poisson par jour et par individu.

PROVINCE ORIENTALE.

Tout le long des grands affluents ou sous-affluents du Congo, le poisson est la nourriture journalière. Il s'agit surtout de poisson maigre, le poisson gras étant

destiné à la vente aux Européens ou pour l'exportation vers Léopoldville. Il est généralement consommé bouilli ou cuit dans l'huile de palme. La quantité approximative mangée par un homme est de 250 à 300 g par jour.

Il est intéressant de noter que l'indigène ne mange que la tête et les boyaux des grosses pièces qu'il attrape, le reste étant vendu au marché. Contrairement à la viande de chasse d'ailleurs, le poisson est de vente facile et recherchée.

Ailleurs, dans les régions peu irriguées, la pêche n'est importante qu'en saison sèche où la consommation de poisson atteint 2 à 3 kg par mois et par individu.

Notons que les repas où figurent le poisson sont espacés, chaque convive en ingérant 400 à 500 g en un seul menu et jeûnant les jours suivants.

PROVINCE DU KASAI.

Bien que sillonnée de grandes rivières, la pêche dans cette province ne semble guère en honneur, exception faite de certaines tribus comme les Bena-Lulua et les Bebapende. Il s'ensuit que presque partout le poisson est un aliment de luxe qui coûte fort cher. Parmi les riverains, la consommation est loin d'atteindre les chiffres cités plus haut. La ration moyenne des villageois pêcheurs est de 100 à 200 g par jour mais en maints endroits, la consommation moyenne oscille entre 50 à 100 g de poisson par semaine et par individu.

Dans certaines régions très limitées autour des lacs Munkamba et Fwa, le poisson est abondant mais son commerce n'est pas organisé, à tel point qu'à moins de 20 kilomètres de ces centres de pêche, le poisson devient rare et coûteux. Remarquons enfin que dans ces régions, une coutume superstitieuse veut que le pêcheur ne mange pas le produit de sa propre pêche. Presque partout d'ailleurs et pour la même raison, la pêche est réservée aux femmes.

RUANDA-URUNDI.

La consommation de poisson est quasi nulle, même parmi les populations riveraines du lac Kivu. Une enquête menée dans la chefferie de Impara (territoire de Shangugu) a révélé un dégoût inattendu de la part de l'indigène pour le poisson frais qu'il considère comme une ordure issue du lac !

Par contre, le poisson séché et salé, vendu dans les factoreries est généralement prisé.

Parmi les peuplades riveraines du lac Mokasi dans le Buganza (région à l'est de Kigali), l'usage du poisson tend à entrer dans les mœurs alimentaires. Il s'agit de tilapias qui sont consommés bouillis et toujours frais. La ration oscille autour de 250 g par semaine, en général en un seul repas hebdomadaire, mais dans le Buganza Sud, la consommation hebdomadaire moyenne n'atteint que 150 g, du fait des prises moins importantes.

Dans l'Urundi, les consommateurs de poisson sont localisés pratiquement sur les rives du lac Tanganika et dans la plaine de la Ruzizi. La ration est parmi ces habitants de 100 à 200 g par jour et uniquement composée de petits poissons du lac, connus sous le nom vernaculaire de *ndakala*. Seuls les indigènes de race Bahutu sont pêcheurs.

En définitive, le poisson n'intervient donc pratiquement pas dans le régime alimentaire des indigènes du Ruanda-Urundi.

La viande.

La viande reste pour l'immense majorité des indigènes en milieu rural, la préoccupation centrale ; le point crucial de la recherche de leur nourriture quotidienne.

PROVINCE DE LÉOPOLDVILLE.

Dans cette province, le gros élevage indigène n'existe pratiquement pas et l'élevage du petit bétail et du gibier domestique ne constitue qu'un appoint alimentaire médiocre. Chèvres, porcs, moutons, poules et canards servent de monnaie d'échange dans certaines coutumes tribales, le paiement de la dot, par exemple.

Ce n'est qu'en cas de disette intense ou lors d'une cérémonie importante que la chair de ces animaux figure au menu familial : mariage, enterrement ou naissance.

En définitive, la viande de chasse reste le seul apport important de protéines carnées. Le gibier habituellement abattu est le buffle, l'antilope, les singes, certains serpents et une grande variété de petits rongeurs sauvages. Dans beaucoup de régions comme dans le Kwango, le crocodile est évité par crainte de gale et le léopard par crainte de lèpre. Ailleurs on repousse le martin-pêcheur parce qu'il provoquerait la maladie du sommeil. Le hibou est un porteur de mauvais sorts (territoire de Kenge). Mais si la chasse constitue à la saison sèche un appoint énorme et brutalement surabondant de protéines, c'est surtout dans les produits de la quête quotidienne des femmes et des enfants qu'il faut rechercher en milieu coutumier, les éléments du maintien permanent de l'équilibre protéique. Rats sauvages, hérissons, larves d'insectes et sauterelles sont d'une récolte presque journalière (territoire de Kasongo-Lunda) avec quelques espèces de serpents comestibles.

En saison sèche, perdrix et pintades viennent parfois enrichir ce médiocre tableau de chasse.

Dans maintes régions (territoire de Kikwit) la consommation de viande ne dépasse guère 250 à 300 g en un seul repas tous les quinze jours. Par contre, lorsque la chasse a été fructueuse, il est normal que la ration quotidienne d'un adulte atteigne 400 g et même plus.

Tous les indigènes préfèrent la viande de chasse fraîche ; lorsqu'ils en sont gavés, le surplus est boucané et mis en réserve. La viande faisandée n'est pas spécialement prisée ; le faisandage étant plutôt l'accident malheureux d'une conservation mal conçue. L'indigène la consomme alors parce qu'il s'agit d'une denrée rare, ce n'est plus par goût mais par respect pour un aliment chèrement acquis.

La notion essentielle qui se dégage de cet aperçu est que le petit élevage ne constitue donc pas dans cette province ce qu'il est censé signifier dans l'esprit de beaucoup. C'est une des bases visibles du standing social de son propriétaire ; ce n'est pas un facteur nutritionnel prépondérant.

PROVINCE DE L'ÉQUATEUR.

Dans la plus grande partie de cette vaste province couverte de forêts, la chasse reste la source essentielle de viande. Le gibier de choix est surtout le cochon sauvage, l'antilope, le singe, le chat sauvage. Les enfants consomment surtout de l'écureuil et du porc-épic qu'ils trouvent au cours de leurs randonnées en forêt.

La viande est consommée fraîche ou peu faisandée. Le boucanage est rare. Dans les régions giboyeuses, la consommation moyenne de viande atteint 100 à 150 g par jour, encore que cette estimation soit fort arbitraire. Lors des retours d'une chasse heureuse, on ingurgite 500 g voire 1 kg de viande pendant 2 ou 3 jours, auxquels succède alors une période plus ou moins longue de disette en protéines animales jusqu'à la chasse suivante.

Il est à noter que dans les régions de forêts, les chasses sont rarement collectives. Le chasseur part toujours seul.

Un homme sur 5 environ est chasseur. La chasse se fait au piège, au fusil à piston, aux flèches empoisonnées lancées de près par un arc à courte portée et

enfin au lance-pierre, arme qui est plutôt réservée aux jeunes gens.

Dans le nord de la province, chez les Banza, où commencent les plaines de l'Ubangi, on organise de grandes chasses au filet auxquelles tout le village participe.

Parfois plusieurs villages se rassemblent pour ces captures qui ont lieu pendant la saison des pluies (d'avril à novembre) chez les Mongwandi du territoire de Budala.

Le gibier le plus nombreux est l'antilope Mboloko et quelques phacochères. Une partie de cette viande est consommée fraîche et sur place en pleine forêt. Le reste est boucané et mis en réserve. Dans les même régions, les Banza font une chasse fructueuse aux singes qu'ils traquent toute l'année, par petits groupes et qu'ils abattent à l'aide de flèches empoisonnées.

Les Mongwandi pratiquent une technique de chasse au singe plus cruelle mais plus fructueuse. Ils élaguent sur 100 ou 200 mètres, et dans un même alignement tous les arbres de façon à créer dans la forêt un couloir, large de 5 à 10 mètres, où de place en place une branche subsiste d'un seul côté de l'allée et à laquelle est attachée une corde. Un groupe de chasseurs rabat alors des familles entières vers le couloir où elles se précipitent vers les branches qui restent la seule voie de traversée. Au moment où un singe s'élançe vers la branche, on tire sur la corde et la bête manquant sa prise tombe sur le sol où elle est massacrée en un instant.

D'une enquête menée pendant un an sur un village vivant en région très giboyeuse (territoire de Befale), il ressort que les habitants de cette localité consommaient par jour, un peu plus de 100 g de viande par tête. Dans le village, qui comptait 400 habitants, on capturait en moyenne 15 bêtes par semaine d'un poids total de 400 kg soit environ 1 kg de viande en moyenne par habitant pour 7 jours.

Dans ces régions, le boucanage est connu, mais n'est

pratiquement pas utilisé. Les gibiers les plus courus sont l'antilope, cochon sauvage, singe, porc-épic, chacal, canard sauvage. L'éléphant est exceptionnel et sa capture donne lieu à une véritable frénésie collective. Les quantités de chair ingérées dépassent alors tout entendement.

Le petit élevage est peu répandu. Ses produits ne sont sacrifiés qu'exceptionnellement. Ils constituent des valeurs d'échanges dans la coutume indigène, comme nous l'avons vu plus haut.

PROVINCE ORIENTALE.

Cette province comporte 3 régions géographiquement bien distinctes : la grande forêt équatoriale à l'Ouest, la plaine des Uele au Nord et les collines de l'Ituri à l'Est, vaste région de caractère pastoral.

Dans les régions forestières, chaque homme adulte va à la chasse, au moins une fois par semaine. Le produit le plus habituel d'une partie de chasse est l'antilope mais parfois aussi un simple rat, une tortue ou un chat sauvage. L'estimation de la ration quotidienne en viande est donc difficile mais on peut dire que sur une longue période, l'indigène de la grande forêt consomme en temps ordinaire 8 fois de la viande par semaine sur une moyenne de 14 repas. Les quantités de la ration carnée à chaque repas ont pu être évaluées à 100 g pour l'homme, 60 g pour la femme et 25 g par enfant âgé de plus de quatre ans.

Au retour de la chasse, le foie, la rate et les autres viscères sont consommés frais. Le chasseur prélève souvent une patte, rarement deux. Le reste de la viande est boucané très superficiellement et consommé dans les jours qui suivent.

Dans les savanes des Uele, le gibier, quoique beaucoup moins abondant qu'en forêt, reste la principale

source de protéines carnées. Le partage du produit de la chasse se fait généralement entre tous les pères de famille d'un clan qui comporte entre 10 à 35 ménages.

Pour un clan groupant 35 pères de famille, dans le territoire de Faradje, on a pu faire un relevé quantitatif du gibier consommé en 1 an : 1 buffle, 2 grandes antilopes du genre Cob, 3 antilopes Ghobi de la taille d'une chèvre, 5 Gbindi (grand rat de brousse pesant environ 1 kg), quelques pintades et autres oiseaux, un nombre important de rats, souris, marmottes et petit gibier, un éléphant tué, ce qui a permis après répartition d'allouer à chaque habitant du clan 2 kg de viande. Au total chaque famille disposait d'une ration de viande de chasse de 4 kg par tête pour toute l'année.

Les ressources du petit élevage améliorent à peine cette situation ; on sacrifie chaque année, au maximum une chèvre par clan groupant environ 10 familles.

Dans cette région, le problème des ressources protéiques est si aigu que pratiquement toute la bête est consommée. A part les intestins qui sont ingérés frais le jour même, tout le reste est boucané et chichement réparti chaque jour. La peau de certains gibiers, comme le buffle, par exemple, est séchée et mangée après un long mijotage en période de disette.

Les régions pastorales de l'Ituri donnent un exemple paradoxal de malnutrition protéique dans un pays où le bétail est abondant. La majeure partie de la population ne mangera qu'une ou deux fois par mois de la viande, en temps ordinaire. Il est vrai que viennent s'y ajouter les repas somptuaires où la viande constitue le principal du menu à chaque fête, visite du sorcier, enterrement et mariage. En tenant compte de ces festins occasionnels, on arrive à une consommation moyenne de 5 à 6 kg par an et par adulte. Ceci est surtout vrai pour les Bahémas, vrais pasteurs qui ne sacrifient leur bétail qu'avec répugnance. Les Walendu des mêmes régions (territoire Maha-

gi, district Ituri) trouvent un appoint non négligeable dans tout ce qui est animal, reptiles, rats, insectes. Notons que si la viande est consommée généralement très cuite, les indigènes mâchonnent volontiers un lambeau de viande crue arrachée à la bête fraîchement abattue, ce qui explique la grande fréquence de taeniase dans ces régions.

PROVINCE DU KIVU.

D'une manière générale, le bétail grand ou petit est destiné à la consommation humaine. Deux ou trois fois par mois, on sacrifie une chèvre, un mouton, un porc, un bœuf refusé pour la vente par le Service vétérinaire. La viande de bœuf est vendue régulièrement au marché local. La vache du paysan pauvre abonde dans tous les chemins creux. La viande est consommée fraîche et en grande quantité à la fois. Il n'est pas rare de voir un individu en avaler 1 kg à un seul repas. Ce menu ne se répète, il est vrai, qu'une fois, au maximum deux fois par mois, sauf dans la région de Shabunda où le gibier foisonne et où la ration carnée est d'environ 200 g par jour ; partout ailleurs, elle oscille entre 60 à 100 g par jour et par adulte. Dans certaines régions pauvres comme dans le territoire de Beni, les Watalingu se rabattent sur les rats, les serpents et les chiens pour combler leur déficit en protéines animales.

PROVINCE DU KASAI.

Si ce n'est dans le Sankuru, le gibier semble assez rare dans toute la province. Dans sa partie moyenne, les ressources de la chasse sont occasionnelles et irrégulières.

Le gibier le plus habituel est le cochon sauvage, diverses espèces d'antilopes, des singes, perdrix et pintades.

Une chasse comporte habituellement de 15 à 20 chasseurs, qui se réunissent 4 à 5 fois par mois.

La bête abattue est partagée selon un rite bien défini. Le chasseur victorieux emporte la tête, la queue, une patte de devant et le foie. Celui qui a porté la bête sur ses épaules, reçoit un morceau du flanc.

Les autres compagnons de chasse se partagent le reste sauf si le Chef est un des participants, auquel cas il reçoit de droit une partie de la cuisse.

Pour satisfaire son besoin de protéines animales, on sacrifie de loin en loin une tête de petit bétail ou quelque volatile domestique : une poule par mois pour tout le ménage en moyenne. Certaines familles tuent une chèvre par an, et exceptionnellement tous les 2 ou 3 ans un cochon. Mais à côté de ces ressources habituelles ou normales à nos yeux, existent toute une série d'animaux et d'oiseaux sauvages qui sont d'un appoint quasi providentiel : chats sauvages, chacals, renards, écureuils, rats sauvages, cobayes, ignames, serpents et tortues pour la faune terrestre ; parmi les oiseaux, le vautour, le coucou, l'engoulevent, l'hirondelle et le martin-pêcheur.

En définitive, la ration carnée atteint ainsi 75 g par jour pour l'ensemble de la province mais peut atteindre 200 voire 300 g par jour parmi certaines populations forestières (territoire de Dekese) où le gibier est abondant.

RUANDA-URUNDI.

La viande de chasse y est peu prisée, les animaux domestiques fournissent la quasi totalité des protéines animales. Par ordre de fréquence, figurent dans tous les menus les viandes de vache, de porc, de chèvre, et enfin de poule. Le gros bétail et les porcs ne sont abattus qu'à la toute dernière extrémité, lors d'une épizootie par exemple.

Sur 799 personnes interrogées, 229 ne mangent quasi

jamais de viande, 367 une fois par semaine, 148 deux fois par semaine, 43 trois fois par semaine et 13 quatre fois par semaine. Dans 60 % des cas, il s'agissait de la viande de vache.

On peut estimer la quantité de viande ingérée à 6 kg par an et par adulte, en moyenne, ce qui correspond environ à un morceau de chair de la grosseur du poing, une fois par semaine. La viande de chasse est rare, sauf en juillet, août et septembre où tous les hommes du village se réunissent pour une vaste chasse au filet. La viande morte est tabou, sauf pour les pygmées (Batwa). Nous assistons ici à un étrange paradoxe. Dans un pays doté d'un cheptel bovin surpeuplé, on ne consomme presque pas de viande de vache, bien qu'elle soit fort appréciée par ses habitants.

Cette situation est due à la structure sociale où la possession d'un nombre important de vaches est en elle-même, pour leur propriétaire, la signature d'un rang élevé dans la hiérarchie sociale. Le troupeau n'a plus un but alimentaire, il est devenu un facteur d'ostentation et un signe extérieur de richesse.

CHAPITRE III

LES SOURCES TRADITIONNELLES D'APPORT LIPIDIQUE

Les sources principales de matières grasses, dans la quasi totalité du Congo, sont d'origine végétale. A l'exclusion de quelques rares régions à caractère nettement pastoral, les besoins en graisses sont généralement couverts par l'huile de palme. Les huiles extraites des graines d'autres familles botaniques sont quantitativement moins importantes : arachides, sésame et courges. Si en maints endroits les arachides occupent une place primordiale dans la ration lipidique, c'est principalement sous forme grillée ou pilée et pétrie en pâte, plutôt que comme huile à usage culinaire.

PROVINCE DE LÉOPOLDVILLE.

La base de la ration en matières grasses est fournie par l'huile de palme. L'huile d'arachides n'a qu'une importance secondaire encore que la consommation d'arachides comme telles soit considérable au moment des récoltes. Leur incidence sur la ration lipidique est donc purement saisonnière.

Dans le Kwango, l'huile extraite des graines de courge constitue une ressource minime mais précieuse en matières grasses. Dans le Sud-Kwango, notamment chez les Batshioko et parmi certaines tribus Bayaka, où l'élaeis est rare, on extrait l'huile du palmier des marais selon une technique compliquée et lente. Les fruits fermentent

lentement sur le sol au pied de l'arbre et sont enterrés ensuite pendant une dizaine de jours dans l'humus, à la lisière de la forêt. On les écaillera aisément en les battant avec un bâton en bois dur. La pulpe est obtenue par raclage sur une grille en éclats de bambou. Cette pulpe est alors séchée au soleil puis cuite, sans eau, pendant une demi-heure. Par pressurage dans un filet en lianes souples, on extrait une huile rare et de médiocre qualité dont l'emploi est parcimonieusement réglé dans les menus quotidiens.

La consommation d'huile de palme dans les régions à palmiers élaeis est toujours abondante voire exagérée. La ration quotidienne d'un individu est généralement de 50 g dans la majorité de la province ; au lac Léopold II où les palmeraies spontanées abondent, la consommation d'huile atteint les chiffres extraordinaires de 150 g voire 300 g par jour.

Les graisses animales sont rares et quasi uniquement fournies par des insectes. Les chenilles sont consommées toute l'année, après fumaison. Elles sont récoltées en février-mars et en septembre-octobre. Les termites sont des aliments occasionnels de rencontre et leur incidence nutritionnelle est médiocre. La graisse provenant du gibier abattu est devenue rarissime, sauf dans les forêts épaisses du lac Léopold II où la consommation de l'éléphant, du gavial et du cochon sauvage n'est pas rare.

Le poisson n'est qu'une source médiocre de matières grasses dans la province, sauf pour les riverains des grands cours d'eaux.

PROVINCE DE L'ÉQUATEUR.

La source principale de matières grasses reste l'huile de palme.

Dans la région de Coquilhatville, on use encore d'une

huile de poisson, obtenue par ébullition des intestins dans l'eau. Dans de nombreux territoires, l'arachide qui est cultivée en grandes quantités occupe une place importante ; elle est consommée crue, grillée ou bouillie (Gombe du territoire de Bosobolo) mais néanmoins la graisse réservée à l'usage culinaire reste partout l'huile de palme. Dans le district de la Tshuapa l'usage du sésame et des graines de courge est quasi quotidien. Elles entrent en mélange dans la plupart des repas et leur consommation devient alors fort importante.

Comme graisses complémentaires, d'importance médiocre et d'incidence sporadique, citons encore les chenilles qu'on récolte aux basses eaux.

PROVINCE ORIENTALE.

Les sources restent classiques : huile de palme et arachides. Dans les territoires à forêts denses et giboyeuses, éléphants, buffles, cochon sauvage et certains poissons constituent des appoints appréciables en graisses animales (territoire Bafwasende, Opala, etc.)

Dans tout l'Ituri existe une carence réelle en matières grasses. Le bétail ne donne qu'une traite médiocre ; quant aux graisses végétales, tout doit être importé. Les indigènes très pauvres n'en font qu'une consommation chichement calculée.

Les Uele usent abondamment d'huile d'arachides, de courges et de sésame. La graisse de termites conservée en pot y est employée couramment dans les menus indigènes. Dans la région de Aba (territoire de Faradje) l'élevage du cobaye a une destination peu commune. Ces rongeurs sont uniquement prisés pour leur graisse !

PROVINCE DU KASAI.

Graines de courges et huile de sésame y sont inconnues. La graisse à l'usage culinaire est partout l'huile de palme,

encore que sa consommation en soit très parcimonieuse dans certains territoires (territoires Kazumba et Luisa) où elle n'atteint que 15 à 20 g par jour, soit à peine le contenu d'une cuillerée à soupe. Les besoins journaliers en matières grasses sont couverts dans ce cas par les arachides dont l'indigène mange jusqu'à 200 g communément chaque jour.

Le Kasai offre une gamme extrêmement variée de lipides d'origine animale. Pendant toute l'année, le saindoux et la graisse de chèvre, en petite quantité. Les insectes constituent dans cette région des sources essentielles de graisses : en janvier et de juin à août, les chenilles ; les grillons, de mai à septembre ; les fourmis rouges en août, les fourmis blanches d'avril à août et enfin, les sauterelles toute l'année.

Dans la région de Bena-Dibele (territoire de Kole) la margarine se répand peu à peu dans toutes les couches de la population, alors qu'ailleurs seuls les évolués en achètent.

RUANDA-URUNDI.

Les sources d'apport lipidique sont très pauvres. D'une enquête menée dans le territoire de Nyanza, il ressort que sur 810 personnes consultées, 91 ne consommaient jamais de graisse soit 11 % des individus interviewés, 257 usaient modérément d'huile de palme et en quantité n'excédant pas 30 g par jour, soit 31 % de l'ensemble, 402 consommaient habituellement du beurre en quantité modérée évaluée à 10 g par jour, soit 49 % de la population totale, 60 font usage quotidien de saindoux à raison de 15 à 20 g par jour, soit 7 % des interviewés.

Notons que la matière grasse est souvent exclusivement employée dans les haricots. Lorsque c'est le beurre on l'utilise uniquement pour la cuisson des aliments, rance et sans sel à raison d'environ 1 grosse cuillerée à soupe par repas familial dans un ménage avec un en-

fant. Il n'est consommé que par les possesseurs de vaches. L'huile de palme est employée à raison d'environ un litre par mois et par adulte. Il arrive souvent que le beurre et l'huile de palme ne soient employés que pour la cuisson de la viande, environ une fois toutes les 3 semaines. Les arachides ne sont consommées que très exceptionnellement et par les riches.

En résumé, on peut conclure que le Ruanda-Urundi, pays pastoral et agricole, est excessivement pauvre en ressources de matières grasses. La plus grande partie de la population ne mange pratiquement jamais de graisse. Cette situation extrêmement défavorable, se traduit d'ailleurs dans le domaine médico-social, par l'existence d'avitaminoses du type A, avec lésions oculo-cornéennes apparentes.

* * *

Si l'on embrasse l'ensemble du problème tel qu'il vient d'être esquissé, on peut conclure que le palmier élaeis constitue pour l'immense majorité du Congo, la seule ressource intéressante de matières grasses.

Là où le palmier fait défaut, règne généralement la disette lipidique et d'autant plus que nombre de femmes ont abandonné certaines cultures traditionnelles pénibles telle que celle du sésame.

Assez paradoxalement, la principale source de lipides animaux est formée non par le bétail mais par les larves d'insectes variés, dont l'apport est plus précieux que celui provenant du sacrifice bi ou tri-annuel d'un maigre bétail domestique.

CHAPITRE IV

LES BOISSONS ALCOOLIQUES

La gamme des alcools indigènes est d'une variété extrême. Nous avons divisé leur étude en 3 rubriques, les vins, les bières et enfin les alcools proprement dits provenant de la distillation de moûts fermentés divers.

Pour la facilité de l'exposé, nous envisagerons donc successivement :

A. Les vins qui sont des boissons fermentées résultant de la dégradation d'un hexose (glucose) ;

B. Les bières qui sont les produits de la fermentation alcoolique de l'amidon ;

C. Les boissons obtenues par distillation.

A. Les vins.

Ils résultent de la fermentation de jus de fruits ou de sèves d'arbres très variés et nombreux. Leur degré alcoolique est comparable à celui de la bière, mais augmente proportionnellement à la durée de la fermentation. Les vins les plus communément répandus sont obtenus à partir de la sève de divers palmiers. Ce sont généralement des boissons lactescentes et troubles, contenant en suspension une grande quantité de levures et de microbes variés. Les vins de palme se divisent par ordre de fréquence dans l'ordre suivant :

1) VIN DU PALMIER ÉLAEIS (*Elaeis guineensis*).

La sève du palmier est obtenue par des procédés différents selon les endroits et selon que la consommation est habituelle et régulière ou au contraire occasionnelle et rare.

Dans le Bas-Congo, le Kwango et une grande partie du nord de la province de Léopoldville, dans la province de l'Équateur et la Province Orientale, elle est obtenue par saignée de l'arbre soit au niveau de la nervure centrale d'une palme, soit à hauteur de la fleur femelle. Dans d'autres régions, notamment chez les Batetela du Kasai, l'arbre est abattu ou décapité avant d'en recueillir la sève. Il va de soi que dans ces régions, la consommation de vin de palme est purement accidentelle ; l'arbre ainsi sacrifié subit une espèce de fermentation *in toto* et n'est saigné que le 2^{ème} jour quand la sève devient abondante. Le vin recueilli est immédiatement consommé. Il n'est pas rare dans de telles occasions que les hommes ayant participé à l'opération en boivent à ce moment 4 à 5 litres par jour pendant plusieurs jours. Les femmes ingèrent dans le même temps 1,5 à 2 litres journallement.

2) VIN DU PALMIER RAPHIA (*Raphia vinifera*).

La sève est extraite par saignée du bourgeon terminal. Il est souvent plus recherché que le vin du palmier élaeis. Ce vin est surtout consommé à l'Équateur et dans la Province Orientale. Dans certaines contrées (district de Sankuru), sa consommation varie entre 2 à 5 litres par jour pour les hommes et 1 litre pour les femmes. Les enfants boivent régulièrement chaque jour un peu de ce vin. La préparation en est simple. La sève du raphia est recueillie dans unealebasse et additionnée d'une petite quantité de jus de canne à sucre qu'on mélange intimement au liquide par un battage rigoureux. On laisse fermenter le tout pendant une semaine.

3) VINS DE PALME DIVERS ET DE BAMBOU.

Leur étude n'est guère importante, on peut affirmer que tous les palmiers et bambous qui donnent une sève un peu sucrée, apte à subir la fermentation alcoolique, constituent autant de sources de vin.

4) VINS DE FRUITS.

Les fruits représentent un matériel de vinification fort abondant. Le principal est le vin d'ananas dont la consommation est surtout répandue dans le Kwango. Le fruit est écrasé et le jus, séparé grossièrement de la pulpe, subit une fermentation qui sera spontanée ou dirigée suivant qu'on y adjoint ou non des levures provenant des résidus d'une fermentation antérieure, des herbes aromatiques ou des racines de manguier par exemple.

Une mention spéciale doit être réservée à la canne à sucre qui sert fréquemment de moût de distillation mais qui est encore très souvent vinifiée, surtout dans le Bas-Congo, le Kwango et l'Équateur.

La préparation d'un vin de canne à sucre de qualité est longue et minutieuse. La canne à sucre est d'abord écorcée et pilée dans un mortier en bois dur. La pulpe obtenue est exprimée et le suc recueilli dans des calebasses où on le mouille d'eau en proportions égales.

Après amorçage avec une petite quantité de vin de palme aigri, la fermentation s'installe rapidement par la chaleur ambiante. Elle est dans certains cas, encore accélérée par le chauffage préalable du sol sur lequel reposent les calebasses.

L'eau employée dans la fabrication du vin de palme à sucre est par tradition celle du fleuve ou d'une rivière, rarement l'eau de source. Il est vraisemblable que l'usage d'une eau chargée de bactéries diverses provoque une fermentation beaucoup plus rapide.

Le vin du parasolier consommé chez les Bambole

(territoire d'Opala) est en réalité une bière, le matériel amylolique subissant une dégradation semblable à celle de la bière.

B. Les bières.

Dans ce groupe, nous classons les boissons obtenues par la fermentation alcoolique d'une matière amylolée quelconque (féculé, amidon) sous l'action de divers saccharomyces.

Dans ces milieux généralement très sucrés, la teneur en alcool atteint couramment 2 à 4 %. Dans la majorité des cas, il s'agit d'une fermentation spontanée où interviennent vraisemblablement à côté de plusieurs espèces de saccharomyces, de multiples moisissures.

Toutes ces bières sont obtenues par levures hautes produites entre + 20° et + 35° et qui provoquent une fermentation très rapide. Les ferments montant à la surface du liquide sont écumés ou décantés.

BIÈRE DE BANANE.

La consommation en est pratiquement généralisée au Congo tout entier. Les régimes fraîchement coupés sont mis à mûrir pendant 4 à 5 jours en les suspendant simplement à la base du toit. Les bananes sont épluchées découpées en tranches de 3 cm et entassées dans un récipient rempli d'eau à mi-hauteur. Le tout est placé pendant 2 jours dans un endroit frais de la maison où le mélange subit une fermentation progressive. Le troisième jour, on rejette les tranches de bananes et le mélange fermenté de l'eau et du jus extrait des fruits constitue la bière de bananes. Cette boisson est en général consommée avant le repas en commun, comme apéritif.

Dans certaines régions (district de Kabinda, dans le Kasai) la fermentation est poussée jusqu'au 7^{ème} jour.

Le mélange devient alors une pâte qui est filtrée. La teneur en alcool ainsi obtenue atteint celle des bières d'Europe.

Au Ruanda-Urundi, la préparation se rapproche beaucoup de nos procédés occidentaux de brassage à fermentation dirigée. Les bananes non épluchées sont débitées en morceaux et mises dans un trou en terre où elles pourrissent très rapidement. On les presse au travers d'un paillon et le jus ainsi exprimé est mis dans un vase en terre cuite où on y mélange de la farine de sorgho et d'éleusine non trempée. Après une fermentation de 3 jours dans un endroit à température uniforme, la mixture est décantée et consommée immédiatement. Cette bière est trouble, mais légère et digestible. Les hommes en consomment volontiers 3 à 5 litres par jour.

BIÈRE DE MAÏS.

Le Congo-Ubangi, les Uele, le Kivu et le Kasai, régions productrices de maïs en font une consommation abondante et quasi quotidienne. La fabrication est aisée et rapide : la farine de maïs est pétrie dans de l'eau froide jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte et légèrement filante, par un début d'amylolyse. Moulée en pains, elle repose pendant 8 jours pour être ensuite brassée et pétrie dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elle se transforme en un liquide encore très épais. Ce dernier est retravaillé à nouveau, sans transition, dans de l'eau froide. Lorsque la femme obtient une sorte de brouet, elle y ajoute de la farine de maïs germée et séchée. Après 24 heures, le mélange est clarifié et devient un breuvage trouble qui est consommé tel quel.

Cette bière, riche en ferments et bactéries multiples, s'acidifie très rapidement et doit être bue dans les 3 à 5 heures après la clarification.

Dans le Kivu, la farine de maïs estensemencée avec

de la poudre de sorgho ou d'éleusine fermentée, après pétrissage dans l'eau. La fermentation est rapide et l'ensemble de la préparation est terminée après 2 jours.

Les habitants de ces régions consomment encore le *musululu*, mélange de farine de maïs et de pommes de terre dans de l'eau, qu'on laisse fermenter spontanément dans une dame-jeanne.

Les Kasai simplifient les opérations à l'extrême et obtiennent un breuvage épais, parsemé de débris de maïs qui ressemble plus à un brouet aigre et fermenté qu'à de la bière. Il s'agit ici d'un véritable aliment mi-solide, mi-liquide. Les graines de maïs sont mises à germer pendant quelques jours dans l'eau. Après germination et séchage au soleil, elles sont pilées grossièrement et mélangées avec de l'eau. La pâte brute fermente pendant plusieurs jours spontanément et après clarification est consommée telle quelle sans enlever les débris de maïs. Notons cependant que dans le Sankuru, on jette le maïs finement pilé dans l'eau chaude et que la mixture est laissée à fermenter durant quelques jours. Dès que la pâte est clarifiée, on la filtre pour obtenir une bière trouble, légère et acide.

La bière de maïs pure est peu fabriquée dans le Ruanda-Urundi, où les brassins sont généralement mixtes sorgho et maïs.

BIÈRE DE SORGHO.

Localisée à la région des Uele, Ituri, Kivu et Ruanda-Urundi, cette bière locale reste quantitativement loin derrière la bière de banane et de maïs.

On laisse généralement tremper le sorgho dans l'eau pendant 4 ou 5 jours, puis on le laisse germer pendant 2 jours dans un bac en bois où on le maintient constamment à l'humidité convenable. Après germination, les graines sont mêlées à la cendre de bois et sècheront 2 jours au soleil. On les moud et la farine obtenue est

versée dans de l'eau et bouillie. Après refroidissement, la bouillie est ensemencée avec un peu de levure obtenue depuis la dernière pâte du brassage précédent mise à part et mélangée à de la bière de bananes. Après un jour, la bouillie est clarifiée et consommée telle quelle sans filtration.

A l'exception du Ruanda-Urundi où la culture de cette céréale reste en honneur, la bière de sorgho tend progressivement à disparaître.

HYDROMEL.

Assez curieusement, cette bière est localisée à l'Ouest, au Bas-Congo et à l'Est dans le Ruanda-Urundi.

Il est possible que ce soit une trace des contacts déjà très anciens avec le monde occidental et arabe où ces boissons furent à l'honneur il y a plusieurs siècles.

En fait, aucune des enquêtes n'a relevé ailleurs la fabrication de cette bière faite d'un mélange d'eau bouillante et de miel qu'on laisse fermenter.

Le mode de préparation est identique dans les deux contrées quoique les Ruandais en varient le goût et le parfum par divers mélanges. L'hydromel s'obtient par addition d'une partie de miel à 3 parties d'eau bouillante et le mélange est versé dans des cruchons en terre cuite. Pour obtenir une fermentation lente et à température constante, les cruches sont généralement enterrées dans des fosses destinées à cet usage. Après un temps de fermentation qui varie de 7 jours à 1 mois, suivant le degré alcoolique désiré, l'hydromel est prêt à être consommé.

Notons qu'au Ruanda-Urundi, il y a 2 récoltes de miel par an, de fin mars à juin, et que le miel, mis en jarre, sera conservé pour la fabrication de la bière.

L'hydromel est soit à base de miel pur, soit additionné de sorgho grillé et concassé. Dans ce cas, on

filtre le liquide sur des touffes de papyrus ou d'herbes ou bien sur des bananes coupées en tranches pour obtenir une fermentation plus rapide et une acidité plus grande. Il s'agit alors de fermentation dirigée permettant d'obtenir des teneurs en alcool allant de 4 à 8°.

L'hydromel fortement concurrencé par les bières européennes, reste néanmoins une des boissons de prédilection des classes aisées.

C. Les alcools de distillation.

Leur fabrication et leur consommation semblent être un peu partout, l'apanage d'anciens militaires de la Force Publique. Certains alcools sont obtenus à partir de substances sucrées proprement dites : jus de canne à sucre, jus d'orange ou sève de palmier ; la grande majorité est néanmoins distillée à partir de produits amylicés : maïs, manioc et bananes. Dans ce cas, la transformation de l'amidon en maltose qui est essentielle pour obtenir une bonne distillation, est provoquée par du maïs trempé et germé. Les flegmes obtenus par première distillation sont généralement rectifiés par un nouveau chauffage. Cet alcool titre aisément 45° ou 50° et s'enflamme au contact d'une flamme. C'est d'ailleurs le critère de l'acheteur pour apprécier la qualité de l'alcool offert à la vente.

Les produits de base sont pratiquement les mêmes pour tout le Congo. Ce sont principalement les déchets de manioc, la maïs pilé, jus de canne à sucre fermenté et bananes mûres. Ces substances sont distillées isolément ou en divers mélanges, après un temps de maturation suffisant pour augmenter la teneur en sucre du milieu, et qui est généralement de 7 jours.

Le matériel de distillation est le plus souvent fort rudimentaire. L'alambic est constitué par unealebasse,

mais le plus souvent par une vieille touque. Le serpentin est formé d'un bambou ou plus souvent par un canon de fusil qui est refroidi par l'eau contenue dans unealebasse et qu'il transperce de part en part.

Dans les installations tout à fait rudimentaires, le refroidissement indispensable à la condensation des vapeurs d'alcool, est obtenu par des feuilles vertes fraîches sans cesse renouvelées.

Les alcools de distillation sont peu consommés, sinon par d'anciens militaires et des travailleurs retraités des grandes sociétés, revenus aux villages.

Si les bières et le vin de palme sont réputés nutritifs et bons pour la santé, l'alcool proprement dit est responsable de méfaits bien connus des villageois : mésentente dans la famille et le village ; batailles inconsidérées et agressions injustifiées ; amaigrissement, asthénie et impuissance sexuelle ; hydropisie favorisant la phtisie. C'est une excellente observation du tableau de l'éthylisme chronique (Province du Kasai).

CHAPITRE V

LES FRUITS DANS L'ALIMENTATION DU CONGOLAIS

L'importance de leur consommation est généralement sous-estimée par l'indigène lui-même qui ne les considère pas comme des aliments proprement dits et en fait rarement mention lorsqu'il évalue son régime.

La consommation des fruits relève de quatre tendances psychosensorielles dominantes, qui ne sont pas nécessairement indépendantes l'une de l'autre :

- A. Le rassasiement ;
- B. La recherche d'un effet thérapeutique ou antidotique ;
- C. Une satisfaction du goût ;
- D. Un effet excitant sur l'organisme.

Selon les régions, le même fruit sera consommé dans l'un ou l'autre de ces buts.

A. Les fruits comme aliments.

BANANE.

Son importance est primordiale dans l'ensemble du Congo belge. Dans la majorité des régions, la banane sert surtout d'aliment d'appoint permettant de passer

sans dommage les périodes de disette périodique au moment de la soudure des récoltes de manioc. Sa consommation dans les régions où le manioc est l'aliment de base sera donc surtout importante à la fin de la saison sèche et jusqu'au début de la saison des pluies.

A l'est de la zone de culture du manioc, s'étendant en une bande large enserrée dans la boucle du Congo, depuis son embouchure jusqu'à Opala et Mombasa à l'Est, la banane concurrence le manioc, comme aliment essentiel dans la ration. Au Kivu, elle devient pratiquement le seul aliment de base. De même, entre l'Oubangui et le Congo, son importance dans les ressources alimentaires balance celle du manioc.

Les modes de préparation culinaire sont nombreux. On consomme les bananes bouillies à l'eau, accompagnées d'arachides grillées (Bayaka) ; ou bouillies après mélange avec de la farine de manioc et, enfin, en beignets dont les enfants sont particulièrement friands.

ANANAS.

C'est le fruit le plus connu. Il croît en abondance dans les villages et à la lisière des forêts.

L'absence de soins pour sa culture en favorise l'extension. Recherché pour son goût sucré, il constitue dans beaucoup de régions un aliment d'appoint, aux champs ou en voyage. Le jus d'ananas est fréquemment donné aux nourrissons en bas âge. Sa teneur en sucre favorise la cessation du sentiment de faim, ce qui explique la faveur dont il jouit.

FRUITS DE PALME.

On le consomme occasionnellement tel quel. C'est surtout un objet de grignotage pour les enfants, un peu partout, mais principalement semble-t-il dans le Kwango.

FRUITS DU BORASSUS.

Leur importance est quasi nulle. La rareté de leur consommation est telle que ce fruit ne mérite guère qu'une mention.

B. L'action thérapeutique de certains fruits.

Le fruit le plus généralement vanté pour ses effets curatifs est sans conteste le citron.

Dans le Kwango, il est considéré comme souverain contre les fièvres et il favorise la bonne fin d'une grossesse. Le citron est encore très apprécié des syphilitiques pour sa réputation de faire disparaître le goût alliacé qui reste dans la bouche après l'injection d'arsenicaux. C'est donc une acquisition toute récente (région de Befale).

Les Batetela et les Baluba (Province du Kasai) en font grand usage dans les maux de gorge : le jus exprimé dans une assiette est mélangé à un peu de poivre rouge et de sel avant d'être bu à petites gorgées. Il s'agit dans ce cas d'une véritable thérapeutique anti-inflammatoire fort en honneur dans la médecine indigène.

L'ORANGE.

Dans un grand nombre de régions, ce fruit est réputé comme agent anti-infectieux, son indication principale étant la pneumonie (région de Befale).

A côté de cette action des agrumes logiquement concevable pour un esprit européen, il faut citer les propriétés pour le moins inattendue, attribuées à l'avocat. Ce fruit est considéré comme un excellent désinfectant des voies urinaires et souverain contre la blennorrhagie, principalement chez les Mangbetu (Uele). C'est aussi

un aliment de choix pour les vieillards à cause de sa richesse en graisses facilement digestibles. Pour les bamboles enfin (territoire Opala), l'avocat est le roi des fruits : remède infailible contre toutes les infections et tous les maux.

Quant à la papaye, on lui reconnaît partout des propriétés eupeptiques et laxatives. L'ananas partage ces propriétés.

C. Le goût dans la consommation des fruits.

Si les indigènes consomment régulièrement quelques fruits, il est difficile d'affirmer que dans certains cas seule la saveur les attire. En fait, on doit admettre que chaque fruit, consommé sans autre but bien défini, est pour eux un moyen de calmer la faim. A part la banane et la papaye et chez certaines peuplades, l'*avocado*, le Congolais ne semble pas intéressé par les arbres fruitiers si ce n'est ceux qu'il rencontre au hasard d'une promenade, portant déjà des fruits. Il leur laisse d'ailleurs rarement le temps de mûrir et d'acquérir ainsi toute leur saveur. Quoiqu'il en soit, certains fruits sont consommés aux dires des intéressés surtout pour leur goût sucré ou astringent. Par ordre d'importance, viennent le safou consommé cru, cuit à l'eau ou sous la cendre ; la mangue dont la consommation est saisonnière et beaucoup moins importante et enfin les oranges, mandarines et le cœur de bœuf.

Le fruit de l'*afmomum* sert à préparer des compotes acidulées qui servent de véhicule aux multiples potions de la pharmacopée indigène. Quant à la noix de kola, il n'est pas besoin de s'appesantir sur ses merveilleux effets : elle calme la faim, dissipe la lassitude et réveille l'appétit sexuel dans les corps fatigués. Le fruit du caféier et le citron ont les mêmes actions bienfaisantes.

En résumé, la consommation des fruits par l'indigène semble obéir à deux tendances principales : apaiser sa faim et rechercher d'hypothétiques effets médicamenteux. A part la banane et l'ananas, tous les fruits servent en réalité d'aliments secondaires en période de soudure entre deux récoltes vivrières.

Notons enfin que les indigènes du Ruanda-Urundi ne consomment pratiquement pas de fruits à l'exclusion de rares oranges. La consommation des fruits par les hommes y est considérée comme déshonorante encore actuellement : elle est réservée uniquement aux femmes et aux enfants. Partout d'ailleurs, il existe un singulier divorce entre les classes d'âge. Les anciens n'acceptent aucune innovation alimentaire, les nouvelles générations admettent la consommation d'aliments inhabituels et apprécient de temps en temps l'orange, le citron ou le cœur de bœuf.

La répulsion qui s'attache aux fruits, comme aliment, est illustrée par l'opinion fort communément répandue que la mangue et la papaye provoquent chez l'adulte des verminoses variées. Seuls les enfants à l'appétit insatiable passent au-dessus de ces méfaits imaginaires.

CHAPITRE VI

LE PROBLÈME DE LA CONSOMMATION DU LAIT

PROVINCE DE LÉOPOLDVILLE ET ÉQUATEUR.

Nous venons de voir que le lait disparaissait de l'alimentation du Congolais après le sevrage. A partir de ce moment, il ne réapparaît plus, fût-ce même dans un but thérapeutique, dans le régime. Sous l'influence de la distribution de lait dans les hôpitaux et notamment grâce à la propagande intensive menée par le FORÉAMI, le lait industriel commence à être admis par les indigènes. Dans la majorité des cas, il reste néanmoins considéré comme un médicament, destiné surtout aux nourrissons débiles. A ce titre, c'est un produit qu'on n'achète pas habituellement ; on le consomme sur ordonnance médicale et uniquement en cas de maladie débilitante.

Par la contagion de l'exemple, le lait intervient de plus en plus comme aliment dans les postes d'occupation européenne, autour des missions et dans les centres extra-coutumiers.

Dans ces cadres malgré tout limités, le lait est acheté sous forme de poudre ou de lait concentré sucré dont les enfants sont friands. Le lait s'est donc plutôt imposé comme dessert que pour ses qualités nutritives. Le principal obstacle à sa diffusion dans les milieux ruraux reste l'exiguïté des revenus de l'indigène. C'est là une notion que nous voyons rester sous-jacente tout au long de cette étude. L'importance du poste alimentaire dans le budget familial rural est généralement

sous-estimé ou méconnu. L'opinion la plus répandue est que l'épouse tire de l'agriculture traditionnelle le plus clair des ressources alimentaires de la famille. Si c'est vrai pour les aliments hydrocarbonés, c'est faux pour les autres aliments. Nous verrons cette notion plus largement développée au chapitre des desiderata des indigènes en matière d'alimentation.

Dans les régions reculées, la consommation du lait reste pratiquement nulle. Les mères n'offrent du lait aux enfants que sous la contrainte, tant est grande la méfiance qui entoure tout aliment non traditionnel, présenté sous forme de conserve industrielle. Les vieux, notamment ne parlent du lait qu'avec le plus grand dégoût. Notons enfin que le lait de chèvre ou de mouton, seul bétail laitier dans ces provinces n'est strictement pas consommé. Il en va de même des sous-produits lactés. En résumé et pour chiffrer grossièrement les diverses catégories de consommateurs, on peut dresser le tableau suivant :

Catégories de consommateurs.

Consommateurs	Nourrissons		Adultes	
	Les deux sexes		Hommes	Femmes
Personnes ayant des ressources au village même: 95% (économie de subsistance)	12% des nourrissons consomment une petite quantité de lait à titre médicinal		Néant	Néant
Personnes avec des revenus élevés (Commis du Gouvernement, commerçants, etc.) : 5 %	42% des nourrissons consomment du lait, mais d'une façon irrégulière		rarement	28 % des enquêtés en font une consommation de luxe

* * *

PROVINCE ORIENTALE.

Vers l'Est, dans la région de l'Ituri où existent des éleveurs de gros bétail, le lait fait partie du régime ali-

mentaire habituel. Il est le plus souvent consommé tel quel, non bouilli. Parmi les sous-produits ou les produits dérivés du lait, citons par ordre de fréquence : le beurre dont la consommation est quasi quotidienne parmi les Walendu et les Babira ; la caillebotte et enfin une bouillie faite de farine de manioc pétrie avec du lait caillé. Ces produits laitiers sont consommés par la famille toute entière.

Partout ailleurs, la consommation du lait est pratiquement nulle. Le lait est uniquement consommé dans deux buts : comme thérapeutique et surtout alors par les enfants, ou dans un simple esprit d'ostentation par les capitas des villages et quelques notables. Ils le consomment comme denrée de luxe en même temps que le sucre, le café et le thé. Comme partout, le coût prohibitif du lait industriel constitue le principal obstacle à sa diffusion. Le lait de chèvre n'est pas consommé, la traite des chèvres n'existe pas.

Notons que le préjugé contre le lait s'effrite petit à petit, mais seulement dans le cas de lait européen en poudre ou condensé qui recèlerait des propriétés roboratives et thérapeutiques.

PROVINCE DU KIVU.

Bahutu et Batutsi boivent du lait régulièrement et au moins 3 fois par semaine. Ils y voient des éléments thérapeutiques et nutritifs, notamment un effet désensibilisant de l'organisme et un pouvoir antidotique contre d'éventuels poisons. Parmi ces mêmes peuplades, la consommation de fromage est assez répandue. On fait cailler le lait en présence de certaines graines (*ekisirabo*) et on laisse mûrir cette caillebotte dans des feuilles de bananier près du feu.

PROVINCE DU KASAI.

Le lait frais est inconnu. On ne traite ni la chèvre ni la vache. Dans les villages éloignés de tout centre, le lait industriel n'est pas consommé, contrairement aux postes de mission et aux centres commerciaux où il se répand dans toutes les couches de la population pour ses propriétés nutritives, mais surtout thérapeutiques.

Certains laits en poudre sont ingérés tels quels comme friandise pour leur goût sucré. Les indigènes d'une classe sociale plus élevée consomment du lait soit comme friandise soit pour manifester ostensiblement le degré d'euro-péanisation auquel ils sont arrivés.

En définitive, l'emploi du lait reste exceptionnel. L'absence de revenus suffisants empêche la grande masse d'y accéder. Par contre, une propagande rationnelle et intensive amènerait l'indigène à consommer le lait de son propre bétail. On se heurte là, évidemment, à un des tabous alimentaires le plus profondément ancré dans la mentalité congolaise.

RUANDA-URUNDI.

Quoique le nombre de vaches soit fort important dans le pays, la consommation de lait est moins grande que l'on ne serait tenté de le supposer. Il faut d'ailleurs tenir compte du fait qu'une vache indigène ne donne guère plus d'un litre de lait par jour. Cette mince production est en général livrée à la laiterie de telle sorte que l'indigène ne pourra disposer que du produit de la traite du soir.

Seuls les Batutsi, propriétaires de grands troupeaux de vaches, boivent du lait en quantités appréciables.

Une brève enquête menée parmi les Bahutu a donné les renseignements suivants : sur 800 personnes inter-

rogées, 134 ne boivent jamais du lait, 316 en boivent occasionnellement et 350 boivent quotidiennement $1/4$ à $3/4$ de litre de lait par jour.

Le lait est surtout consommé frais, plus rarement sous forme de lait caillé ou de lait battu. Le petit lait est généralement réservé aux femmes. Dans ces régions, le beurre est la seule matière grasse qui soit pratiquement disponible.

En conclusion, on peut dire que la consommation habituelle du lait est l'apanage des classes riches. Tous les Batutsi en consomment et la plupart des femmes et enfants Bahutu, mais rarement les hommes. Dans les classes pauvres, certains enfants Bahutu refusent le lait parce qu'ils n'en ont jamais bu auparavant. Ici, comme dans tout le Congo, la consommation du lait est à nouveau réservée aux classes privilégiées.

CHAPITRE VII

LE SEL DANS L'ALIMENTATION

L'apport en éléments minéraux et notamment en chlorure de sodium par le régime est généralement limité dans les zones de l'intérieur. Ici, comme dans bien d'autres domaines, il existe un singulier divorce entre les anciennes générations et les jeunes ; les premières restent obstinément attachées aux aliments coutumiers et traditionnels.

Le sel de cuisine le plus communément répandu est le sel de traite, généralement importé de l'Angola. Il n'en reste pas moins qu'une grande partie des populations rurales continue à se procurer par des moyens archaïques ce condiment indispensable. De ce point de vue, la fabrication du sel indigène relève de deux procédés :

- A. L'incinération des plantes ;
- B. L'extraction de terres salines.

A. Incinération de plantes.

Les cendres de plantes incinérées sont d'origines diverses. Les matériaux les plus fréquemment usités sont les fleurs et les feuilles du palmier élaeis, les roseaux et presque toutes les espèces d'herbes aquatiques.

Dans la Province Orientale, on recourt encore souvent aux pelures de bananes préalablement séchées et fumées. Le long du fleuve Congo, la pelure de banane

calcinée devient d'ailleurs la source principale de sels minéraux. Sur les rives du lac Albert, le sel provient le plus souvent des cendres de papyrus calciné.

Dans le Kivu, on recourt encore aux feuilles d'haricots brûlées et aux jeunes pousses de bambou.

Mentionnons enfin les cendres de feuilles d'orchidées sauvages, des tiges de canne à sucre et du papayer. Toutes ces cendres sont soit utilisées telles quelles, soit dissoutes dans l'eau qui est ultérieurement concentrée par ébullition prolongée. Cette solution-mère est purifiée par filtration avant l'usage, sur un panier finement tressé.

Un procédé de raffinement et de purification plus ingénieux est celui employé au Kasai. Il est basé sur un phénomène osmotique : on place la lessive de cendre dans un vase de terre poreux que l'on immerge à demi dans un récipient plus vaste contenant de l'eau pure. Après quelques heures, l'eau s'est enrichie par osmose en sels et servira à relever, sous cette forme, les aliments.

Un autre procédé également employé au Kasai consiste à placer les cendres dans une sorte de panier finement tressé. Au moment de saler, on verse un peu d'eau tiède sur les cendres et on recueille sur les aliments les gouttes qui suintent au travers du panier. Tous ces sels ont généralement une saveur très piquante d'où leur usage pour masquer le goût d'une viande en voie de décomposition. C'est surtout à la cendre de feuilles de palmier qu'on recourt dans ce but.

B. Extraction de terres salines.

Les terres à forte salinité sont rarement exploitées. Dans le Kwango, le lit de quelques rivières contient une argile très blanche, le *mpembe*, qu'on emploie pur. Dans quelques régions du Sankuru (territoire de Luebo),

les indigènes pulvérisent certaines roches cristallines pour les employer comme sels. Le Ruanda importe une terre récoltée dans la vallée de la Ruzizi et connue sous le nom vernaculaire de *Igitumba*. On y ajoute de l'eau et la terre est maintenue en suspension par agitation énergique. On filtre sur une couche d'herbes fort épaisse pour éliminer le sable. Le filtrat est recueilli et sert au salage des aliments.

* * *

Comme on s'en aperçoit, le sel indigène dans l'alimentation régresse considérablement, l'indigène employant plus volontiers du sel de traite importé. Les cendres de plantes et les lessives de cendres restent néanmoins en honneur pour leurs vertus thérapeutiques dans la pharmacopée indigène, dont les principes sont fort peu connus et les secrets généralement gardés. Il y a là un champ d'observation immense et à peine défriché.

CHAPITRE VIII

LE MENU HABITUEL DE L'INDIGÈNE

Le régime quotidien de l'indigène en milieu coutumier est extrêmement difficile à établir eu égard à la variabilité des vivres dont il s'approvisionne au gré de son effort, du temps, des hasards de la chasse et de la pêche ou encore des aléas de la récolte. Les variations quantitatives de son menu sont tout aussi importantes, des périodes d'abondance extraordinaire succèdent à la disette voire à un état de subfamine transitoire.

PROVINCE DE LÉOPOLDVILLE.

Dans le Kwango, la pénétration européenne a fixé des populations primitivement semi-nomades et sans aptitudes spéciales pour l'agriculture ou l'élevage. A côté de l'aliment de base hydrocarboné, le manioc, sous forme de la préparation culinaire dénommée *luku*, les indigènes enrichissent leur alimentation journalière des produits de la cueillette et de la quête en forêt : chenille, termites, rats sauvages et petit gibier à poils ou à plumes viennent relever le plat habituel de farine de manioc accompagné d'une sauce très pimentée d'huile de palme et de légumes.

Dans les régions plus riches du lac Léopold II, les régimes alimentaires sont beaucoup plus abondants. Les indigènes y grignotent constamment quelque chose, manioc doux cuit sous la braise, ignames, canne à sucre, noix de palmes, carottes de maïs grillées, en attendant le repas consistant qui se consomme généralement le

soir entre 5 h et 6 1/2 h. Ce dîner comporte toujours de la *chikwangue* et des légumes à satiété, accompagnés souvent de viande ou de poisson.

Pendant la saison sèche, l'indigène consomme aisément de la viande durant 5 jours sur 7, soit environ 3 kg par semaine. En saison de fortes pluies, lorsque le gibier est plus difficile à atteindre, la viande ne figurera au repas familial qu'une fois tous les 15 jours par exemple. Dans toute cette région, l'huile de palme est abondante.

Notons encore que les travailleurs à salaire fixe achètent fréquemment du poisson séché ou salé.

PROVINCE DE L'ÉQUATEUR.

Le mode alimentaire est pratiquement identique à ce qui vient d'être décrit. Dans les zones où prédomine le maïs, notamment chez les Banza (territoire de Budjala), le menu habituel comporte 3 plats : farine de maïs, légumes et un plat variable suivant les saisons et qui sera à base de poisson, viande, chenille, mollusques, crevettes. Durant 2 mois de l'année, de septembre à novembre, il existe souvent un plat supplémentaire contenant des champignons préparés. Le Banza fait généralement 2 repas par jour, le matin et au crépuscule.

Entre les repas, le grignotage est la règle et assure à l'indigène une sensation de réplétion constante ; sont ainsi de véritables aliments complémentaires : les arachides, les graines de courge, des fruits variés mais surtout l'ananas et la canne à sucre.

PROVINCE ORIENTALE.

Le long du fleuve, notamment vers la région de Ponthierville et dans le territoire d'Opala, les Bambole font 2 repas abondants par jour où la base est le plus souvent une pâte mixte de manioc et de bananes.

Cet aliment fondamental est parfois remplacé par du manioc pur, des ignames, du riz et des bananes cuites.

Les quantités ingérées de ces pâtes, à chaque repas, atteignent 1,5 à 2 kg, parfois même 3 kg. Ce plat s'accompagne toujours d'huile de palme, de légumes et d'oignons. Les Bambole mangent à chaque repas en moyenne 100 g de viande ou environ 250 g de poisson frais de rivière.

Le menu journalier habituel de l'indigène de l'Ituri est nettement différent, plus diversifié mais moins copieux. Le matin, au lever du soleil, 1 litre de bière de sorgho légère, à midi de la viande, du poisson, de la pâte de farine, des légumes. Le plat de base est généralement du manioc pilé, de la patate douce, de l'igname, plus rarement des céréales, du maïs ou des graines d'amarante, d'éleusine et de sorgho. Comme partout, ces plats de base s'accompagnent de légumes mijotés à l'huile de palme, feuilles de manioc et de courges, choux, oignons, agrémentés de rares morceaux de viande. Le repas du soir est toujours très copieux, la réplétion gastrique étant nécessaire aux dires de l'indigène pour un sommeil nocturne reposant.

PROVINCE DU KIVU.

Le régime habituel comprend deux services : le matin un bol de haricots accompagné de manioc, de patates douces ou encore de bananes, le tout arrosé de bière de sorgho, le *musururu* ; au coucher du soleil, l'indigène fait son gros repas composé de *bukari*, qui est une pâte à base de farine de manioc, de bananes ou de patates douces. Ce *bukari* s'agrémente de haricots ou de petits pois arrosés d'huile de palme et de piments dilués dans l'eau de cuisson.

PROVINCE DU KASAI.

Le menu quotidien de l'indigène comporte très généralement 2 repas. Le premier vers 6 heures du matin,

le deuxième après le travail de la journée vers 6 heures du soir. Entre-temps, il apaisera sa faim par un grignotage incessant : bananes, poignée d'arachides ou un fruit, même encore vert.

Le régime se compose d'une série d'aliments toujours les mêmes au cours de l'année et d'une partie variable selon la saison et les revenus familiaux.

Le menu traditionnel est donc formé d'un plat de résistance, le *bidia*, toujours semblable, mélange de manioc et de farine de maïs, et de *bisaki*. Ce dernier varie grandement, mais est en principe un plat de légumes épicés et mélangés à l'huile de palme où baignent un morceau de viande, de poisson ou une petite poignée de chenilles. A cette base s'ajoutent parfois des haricots étuvés à l'huile de palme ou du riz dans les mois d'août à novembre. Les arachides sont consommées toute l'année, soit crues, soit cuites à raison de 4 à 5 poignées par jour, ce qui représente environ 120 g. Du point de vue des quantités de viande consommées, l'indigène mange environ 2 fois par semaine une poignée de chenilles, une ou deux fois de la viande (à peu près 400 g) et enfin une ou deux fois du poisson frais ou plus souvent salé et séché.

RUANDA-URUNDI.

Au Ruanda-Urundi interviennent des facteurs sociaux, politiques et socio-économiques qui influencent considérablement les modes alimentaires dans une même région. A titre exemplatif, nous donnerons les résultats d'une enquête effectuée au Ruanda, dans le territoire de Byumba, région de Gatsibu (CEMUBAC, D^r TENRET).

a) *Famille du sous-chef Mutusi :*

2 adultes + 2 enfants de 8 à 6 ans, plus deux jumeaux de 1 an encore allaités. Trois repas par jour.

Matin: Enfants : 250 cc de lait chacun.

Parents : 1.250 g pommes de terre ;
40 g huile de palme ;
500 g de lait.

Midi: Enfants : 1 litre de lait pour les 4 (les jumeaux en prennent 1/2 verre) ;
1.000 g pommes de terre pour les deux plus grands.

Parents : 3 litres bières de sorgho ;
2 bouteilles de bière européenne.

Soir: Enfants : 1 litre de lait.

Parents : 1.000 g pommes de terre ;
750 g haricots ;
2 litres de lait.

Un autre jour, pour les enfants :

Matin: 700 g de lait.

Midi: 1.000 g lait.

Soir: 700 g lait ;
1 kg de bananes.

Pour les adultes :

Matin: 1.250 g pommes de terre ;
500 g lait + thé ;
30 g beurre.

Midi: 2 litres bière sorgho ;
2 bouteilles de bière européenne.

Soir: 250 g viande ;
30 g huile de palme ;
100 g oignons ;
700 g orge (pâte) ;
1 litre lait.

Les deux parents consomment 300 cc d'huile de palme par semaine, 5 à 6 œufs par mois, 1 kg de viande par semaine.

b) Famille riche Muhutu :

Un homme, ses 6 femmes et ses 25 enfants. Menu pour le mari, une femme et les 5 enfants de cette femme âgés de 20, 17, 12, et 10 ans : donc 7 personnes. Deux repas par jour.

Pour un jour : 3.000 g pois ;
 4.000 g haricots ;
 5.000 g pommes de terre ;
 8.000 g farine de sorgho (pâte) ;
 1.000 g courges mélangées avec pois et haricots ;
 4.000 g bananes ;
 4 litres de lait caillé bus par père et enfants.

Pour ces 7 personnes, en plus : 2 cuillères à soupe de beurre une fois par semaine, viande de chèvre 2 fois par mois (une chèvre est mangée en deux jours sans la femme), viande de vache : deux fois par an. Les viandes sont préparées avec 3 à 4 cuillères à soupe d'huile de palme.

Les autres femmes et leurs 20 enfants ont une alimentation identique.

c) Famille Muhutu moyenne :

2 adultes + 4 enfants de 14, 10,7 et 4 ans. Six personnes. Un repas le soir, les restants mangés le lendemain matin.

1.500 g petits pois ;
 1.500 g haricots ;
 6.600 g patates douces ;

6.600 g farine éleusine (pâte) ;
15 litres bière sorgho + orge ;
600 g légumes verts.

La famille mange 1 kg de viande de chèvre par mois (femme exclue). La viande est bouillie dans de l'eau, on y ajoute 2 cuillères à soupe d'huile de palme, 2 oignons, 2 gousses de pilipili, 2 ou 3 petites tomates, du sel.

d) *Famille pauvre Muhutu :*

2 parents + 3 enfants de 12, 6 et 3 ans. 2 repas par jour.

En 24 heures : 2.500 g haricots ;
5.000 g patates douces ;
4.000 g farine d'orge ;
eau.

Ces exemples chiffrés illustrent un fait dont les observations tiennent rarement compte et qui traduit l'extrême inégalité sociale qui existe dans certaines régions parmi ses habitants. Dans les sociétés coutumières archaïques, la promotion sociale d'un de ses membres est exceptionnelle et cette fixité dans le rang social perpétue des familles pauvres sous-alimentées en permanence. L'infériorité physiologique qui en résulte renforce les barrières dressées entre les classes sociales en leur donnant une justification physique. Il s'agit d'un cercle vicieux que seule l'évolution économique peut rompre.

CHAPITRE IX

LE SEVRAGE ET L'ALIMENTATION MIXTE DU NOURRISSON CONGOLAIS

Le sevrage du nourrisson africain est généralement prématuré, progressif et irrationnel. Il se conçoit en réalité, non pas comme la substitution progressive au régime lacté maternel d'une alimentation plus variée et mieux équilibrée, mais comme l'addition progressive des aliments coutumiers à une lactation qui se continue fort tard et constitue la base du régime du nourrisson jusqu'à 2 ans voire 3 ans.

Après la suppression de la tétée du sein maternel, le lait disparaît définitivement de l'alimentation de l'enfant. L'âge exact où débute le régime alimentaire mixte est variable. L'enfant détermine souvent lui-même le moment où il renonce au lait maternel ; c'est ce qui explique la lente progression du sevrage. Dans certaines circonstances, il peut arriver néanmoins, que la mère supprime elle-même et brutalement la lactation. Par exemple, lorsque sont accomplis les délais coutumiers d'abstinence conjugale, où, comme nous le verrons dans certains cas, déterminés par la coutume.

* * *

PROVINCE DE LÉOPOLDVILLE.

Le sevrage suit partout le schéma qui vient d'être esquissé. L'enfant tète le sein maternel jusqu'à l'âge

de 2 ou 3 ans, souvent même encore quand sa mère est tarie. Pour supprimer le goût de la tétée, la femme se frotte les seins avec une écorce dont l'amertume rebute le nourrisson (Muyaka, territoire de Kenge).

L'alimentation mixte débute très tôt dans toutes les tribus du Kwango : Bayanzi, Bateke, Bangongo et Batshioko. Les femmes Bateke introduisent dès les premières semaines dans le régime de l'enfant des aliments hydrocarbonés, généralement sous forme de pâtes (*luku*) de manioc, de bananes et de patates douces. Chez les Bayaka, on donne à 5 mois des ignames en purée et un peu de légumes verts. Dès que l'enfant s'est accoutumé à cette alimentation semi-solide, où de temps en temps on introduit des bouillies de patates douces, on passe au *luku* de manioc qui deviendra dès ce moment la base du régime alimentaire de l'enfant. Après la poussée des premières incisives, soit en moyenne vers le huitième mois, la nourriture du bébé s'enrichit d'un peu de viande étuvée dans l'huile. On peut dire qu'en définitive, le régime est donc conduit avec assez de logique pour aboutir avec une lente progressivité vers l'alimentation traditionnelle de l'adulte. De telles coutumes sont rares. C'est ainsi que les Batshioko du Sud-Kwango imposent au nouveau-né, dès les premières semaines, du *luku* semi-liquide. A 2 mois, on passe aux pâtes de patates douces et de haricots réduits en purée, et à 1 an, le nourrisson reçoit du *luku* ordinaire avec des légumes. A partir de cet âge, le mode alimentaire de l'enfant sera identique à celui de ses parents et se maintiendra en permanence dans sa monotonie, sans changements qualitatifs importants.

Il a semblé aux auteurs que chez beaucoup de peuplades, l'alimentation mixte précoce correspond souvent à une pauvreté relative en lait chez la mère. La part prise par les aliments principalement hydrocarbonés, croît à mesure de l'appauvrissement en lait. Tout allaitement réel se termine apparemment vers 2 ans. Il s'en-

suit que très tôt, du fait du déséquilibre entre les hydrates de carbone de la ration et les protéines du lait, l'enfant est soumis à un régime carencé ou hypocarencé en protéines. Ceci expliquerait l'incidence maximum du Kwashiorkor vers la fin du sevrage (HOLBRECHTS, Feshi, laboratoire de nutrition du FORÉAMI).

Partout se retrouvent les mêmes erreurs diététiques. A 2 ans, l'enfant ne boit définitivement plus de lait, soit qu'il s'en détourne, soit que le mari estime le moment venu de reprendre avec son épouse des relations conjugales normales, suspendant ainsi la lactation maternelle. Il n'est pas d'exemples, en effet, où la mère maintiendrait la tétée du sein par son nourrisson en même temps qu'elle courrait le risque de devenir enceinte une nouvelle fois.

Les Nkundu du territoire d'Oshwe considèrent que le temps d'abstinence sexuelle est révolu lorsque l'enfant peut parler et comprendre ce qu'on lui dit, c'est à dire, en réalité, lorsque l'enfant acquiert une certaine autonomie. A partir de ce moment, il est éloigné du sein de sa mère.

Enfin, il peut être intéressant de mentionner la coutume des Bakongo d'introduire très précocement et par petites quantités du lait d'arachides et de purée de pommes de terre (région Luozi).

Dans les collectivités évoluées des centres extra-coutumiers ou dans les milieux de mission, l'usage d'aliments européens pour nourrissons a naturellement tendance à s'implanter timidement. L'emploi de farines lactées et de gruaux d'avoine devient de moins en moins rare, mais leur incidence sur les modes alimentaires de l'enfant sortirait du cadre de la présente étude.

PROVINCE DE L'ÉQUATEUR.

Le mode de sevrage et les types d'aliments présentés au nourrisson restent pratiquement identiques à ce que

nous avons décrit. Dans certaines chefferies, l'enfant mâle n'est plus nourri dès qu'il abandonne le sein maternel. Les garçons se mettent eux-mêmes en quête de leur nourriture, ce qui les incite dès l'enfance à de menus larcins domestiques.

Chez les Mongo, dès que l'enfant se tient debout, la mère le détourne de la tétée en s'induisant le mamelon de piment rouge. A partir de ce moment, les conjoints reprennent les rapports conjugaux normaux.

D'une manière générale, l'enfant reçoit de la pâte de manioc là où ce tubercule prédomine dans l'alimentation.

Dans la région de la Mbari, on présente à l'enfant de la pâte très limpide de maïs et des légumes qui seront retirés du plat commun avant que l'on y ajoute des piments et du sel.

Chez les Banza du secteur de Budjala, le nourrisson reçoit presque exclusivement de la banane jusqu'à l'âge de 2 ans. Ce n'est qu'à partir de la 3^{ème} année qu'on passe au menu des adultes.

Dans toutes ces régions où le vin de palme est fortement consommé, il remplace le lait maternel quand ce dernier fait défaut. Sa consommation devient alors non négligeable. Relevons enfin que les indigènes de maintes régions donnent aux enfants de la mélasse de canne à sucre pressée avant de passer sans transition au menu des parents.

Le territoire de Monkoto offre une gamme variée d'aliments de sevrage : bananes, légumes, huile de palme, poisson et patates douces, manioc. Il importe cependant de faire la distinction entre la ration des garçons et celle des filles. Tandis que celles-ci restent à la maison sous la surveillance directe de la mère, les garçons doivent chercher eux-mêmes la nourriture. Il s'agit apparemment d'un procédé de sélection naturelle, inconscient et fort barbare. Il est possible aussi que la valeur sociale des

filles, de loin supérieure à celle des garçons, incite les parents à les mieux soigner afin d'en recueillir plus tard une dot somptueuse.

PROVINCE ORIENTALE.

Le nourrisson Bakumu (territoire de Bafwasende) est sevré progressivement à partir de la 1^{ère} poussée dentaire, soit entre 6 et 9 mois. A ce moment, on lui offre de la banane, des feuilles de manioc et du riz. Ce n'est que lorsqu'il aura toutes ses incisives que son régime s'enrichira de viande et de poisson. Après une courte phase d'accoutumance, il mange alors aux plats communs sans aucune restriction ; les rations du jeune enfant et de l'adulte ne se différencient que quantitativement. Très jeunes, ils apprennent ainsi à manger vite pour être rassasiés. Seuls les Bambole (territoire d'Opala) ont une certaine justice distributive. Dans un ménage se composant des parents et de 2 enfants, l'un de 2 1/2 ans et l'autre de 4 ans, par exemple, la mère Bambole partagera le contenu des casseroles parmi tous les membres de la famille. Même les enfants recevront leur ration sur une petite assiette individuelle : le mari aura la moitié des aliments, la mère le quart et chaque enfant le reste en parties égales.

Dans le territoire d'Isangi, la mère maintient l'allaitement alors qu'elle est déjà enceinte de plusieurs mois. Si une nouvelle grossesse tarde à venir, elle encourage elle-même l'enfant à continuer la tétée. Cette pratique la sauve ainsi en partie de l'humiliation de n'avoir pas d'autres enfants. Il n'est pas rare de voir certaines femmes allaiter encore un enfant de plus de 3 ans. Signalons enfin que les erreurs de régime graves sont ici fréquentes. L'indigestibilité d'aliments hydrocarbonés fournis à l'enfant : maïs grillé, haricots, bouillie d'amarante, etc., provoquent des dyspepsies nombreuses.

PROVINCE DU KIVU.

Il semble que le sevrage débute ici moins prématurément qu'ailleurs, vers 6 ou 8 mois, et soit conduit plus progressivement.

Si les aliments intermédiaires entre un régime strictement lacté et les aliments de l'adulte font défaut, tout au moins les présente-t-on sous une forme plus digestible et plus aisément assimilable : lait de vache, bouillies chaudes et très claires de sorgho, bouillies de bananes ou de patates douces, viande longuement étuvée. Les pois et les haricots ne sont pas donnés aux enfants. Le sevrage est complet vers 1 1/2 ans — 2 ans.

PROVINCE DU KASAI.

Le sevrage est précoce, à 2 ans il est complet. Les aliments introduits dès le début de l'alimentation mixte sont en fait ceux consommés par les adultes : *bidia*, trempé dans l'huile de palme, poisson, viande cuite à l'étuvée, pâtée de bananes.

L'âge à partir duquel on commence à présenter des hydrates de carbone au nourrisson varie suivant les tribus ou les habitudes du clan. Les femmes Bena Tshadi (territoire de Demba) et les Lulua (Sud de Luluabourg) commencent à présenter du *bidia* mâchonné déjà au nourrisson âgé d'un mois auquel elles poussent de force dans l'arrière-bouche cet aliment déjà glycolysé par les ferments salivaires. Pour réaliser ce véritable gavage, la mère tient son nourrisson à l'horizontale et du doigt pousse et repousse cette mixture dans la gorge de l'enfant nonobstant pleurs et difficultés respiratoires.

A 3 mois, on passe en général à une purée de bananes légère et, vers 6 mois, on donne une pâte faite de farine de maïs ou une bouillie légère de farine de manioc. Ces panades sont progressivement épaissies jusqu'à 8 mois,

et, dès l'âge de 9 à 12 mois, l'enfant arrive à un régime proche de celui de l'adulte sous forme de *bidia* léger, de légumes et de fruits. A 14-15 mois, il commence à manger de la viande et à partir de ce moment, la mère ne fera plus de distinction entre le mode culinaire du régime de l'enfant et de la cuisine familiale (Bakete, territoire de Luisa).

Les Basalampasu (territoire de Luisa) qui n'ont subi qu'assez peu l'influence européenne, commencent le sevrage plus tardivement, vers le 5^{ème} mois avec une purée de bananes mûres. Très vite on passe à une pâte légère de *bidia* qu'on épaissit bientôt pour arriver dès le 14-15^{ème} mois au *bidia* des adultes. A ce moment, l'enfant mange aux plats communs, à satiété. Il faut noter à ce propos qu'en période d'abondance, la ration est identique qualitativement à celle des parents, mais qu'en cas de disette de viande ou de poisson, les enfants n'en recevront plus. Il est courant de voir des aliments rares, généralement des protides animaux, lui faire défaut encore que jamais il ne manquera de *bidia*. Ce n'est qu'avec l'âge que la ration de l'enfant s'enrichira à mesure qu'il fera valoir ses droits et se défendra avec plus d'énergie autour des plats communs. A cette époque d'ailleurs, il ne faut pas sous-estimer les ressources qu'il tire de sa propre initiative, à la chasse où à la cueillette : termites, chenilles, souris, oiseaux, rats, etc.

Chez les Baluba de la région de Kasawandu, de Hempinne et Kasangayi, de même que chez les Lulua et Bakuba du territoire de Luebo, les choses se passent un peu différemment et il existe toute une série de préceptes coutumiers qui régissent le sevrage. Celui-ci débute assez tardivement vers le 4^{ème}, voire le 6^{ème} mois, après une phase d'allaitement maternel strict. On commence par gaver l'enfant de *musabe* ou *musabo* qui est une pâte formée d'un mélange de farine de manioc et de maïs, dans des proportions inverses de celles du *bidia*, c'est-

à-dire dans le rapport de 3 à 1. C'est en réalité une bouillie à l'eau assez légère, arrosée de sauce de viande et de jus de légumes que l'on enfonce dans la bouche du nourrisson. Cette panade va progressivement s'épaissir par l'augmentation des proportions de manioc jusqu'à la consistance du *bidia* de l'adulte que l'enfant consommera entre 12 et 18 mois. Parallèlement, on introduit des pâtes de bananes, légumes et fruits. Pour les légumes, citons : feuilles vertes de manioc, épinards, champignons, haricots, noix de palme ramollies au feu, arachides, carottes de maïs grillées. Parmi les fruits : ananas, petites bananes mûres et surtout oranges. Vers 18 mois, tout en suçant encore le sein maternel, l'enfant sera mis au régime des adultes. A 24 mois, le sevrage est complet.

Chez ces peuplades, le sevrage n'est pas progressivement continu, mais alterné ; dans ce sens qu'un jour d'allaitement maternel strict est suivi d'un jour où on offre à l'enfant du *musabo* et un minimum de lait maternel.

Une mention spéciale doit être faite des Bampende du Sud du Kasai. Dès la 3^{ème} semaine, l'enfant est mis à une alimentation mixte et progressivement enrichie. La mère débute par une petite quantité de *musabo* très molle spécialement préparée pour le nourrisson et dont il consomme, dès la 3^{ème} ou 4^{ème} semaine, l'équivalent du volume d'une mandarine. L'aliment de base ou *musa* est l'équivalent du *bidia* en Tshiluba. C'est une pâte légère faite de farine de manioc (40 %), de farine de millet (10 %) et 50 % d'eau.

A 8 mois, l'enfant commence à manger de la viande et des légumes préparés sans condiment, sauf le sel. A 1 an, il consomme la plupart des mets préparés pour la table familiale, tout en continuant jusqu'à l'âge de 1 1/2 an à prendre le sein maternel en quantités non négligeables.

Chez les Bashiolo du territoire de Port-Francqui, la

suppression totale du lait maternel est laissée à la seule décision de l'enfant et il n'est pas rare de voir des enfants de 3 ans prendre encore régulièrement le sein. En cas de nouvelle grossesse, la mère sèvre l'enfant vers le 7^{ème} mois de sa portée.

Dans le territoire de Kole (Ohindu, Asthuru, Bankutshu et Basho), où le mode alimentaire est déjà celui de la forêt de la cuvette, le sevrage commence vers 2 mois avec de petites quantités de pâte de manioc mâchonné (*mban-gi*) ; ce régime mixte sera enrichi très vite par de petites quantités de vin de raphia non fermenté ou *mapeka* et par des boulettes de viande mâchée vers la fin du 3^{ème} mois. A l'âge de 4 mois, on lui donne des légumes et à partir du 6^{ème} mois des bananes mûres écrasées. Dès le 7^{ème} mois, l'enfant absorbe ainsi régulièrement toute la gamme des produits alimentaires consommés par les adultes. Le sevrage est complet vers 2 ou 3 ans, époque d'une nouvelle grossesse de la mère.

Les Belande (territoire de Kabinda) suivent les mêmes habitudes spéciales. A la naissance, la tradition ancestrale prescrit au père d'offrir à sa fille qui vient de naître du foie de poule cuit et écrasé dans de l'huile de palme tiède et à son fils nouveau-né, du foie de coq. Le reste de l'animal, dûment préparé est offert à la mère en signe de félicitations et de remerciements.

Dans le territoire de Tshofa, peuplé par les tribus de race Basonge, il existe véritablement une conscience des besoins nutritifs particuliers de l'enfant qui jouit d'un régime spécial jusqu'à un âge fort avancé et qui peut se résumer dans le schéma suivant :

Sevrage progressif débutant vers le 6^{ème} mois par l'introduction de *musabu* enrichi de jus de viande et de légumes jusqu'à l'âge de 2 ans.

Entre 2 et 5 ans, *bidia* léger, œufs, foie d'animaux, légumes et fruits.

Entre 5 et 8 ans : *bidia* des adultes et viande en petites quantités.

A partir de 8 ans, régime normal des adultes.

RUANDA-URUNDI.

Le sevrage débute progressivement vers 7 mois au moment de la première dentition par l'adjonction au lait maternel de bouillie de sorgho, de pois, de bananes mûres, de patates douces écrasées et de lait de vache lorsque la famille en dispose. Il s'introduit donc ici un élément que nous n'avons rencontré nulle part ailleurs au Congo, le remplacement partiel du lait maternel par du lait d'animaux domestiques.

De temps en temps, l'enfant consomme du jus de bananes frais, n'ayant pas encore subi la fermentation alcoolique.

Le sevrage est généralement complet au moment de la grossesse suivante, c'est à dire, en général, 1 1/2 an à 2 ans après la naissance du premier enfant. Si la mère est enceinte plus tôt, le sevrage est alors précoce, brutal et complet : l'enfant reçoit dès ce moment un régime à base de patates douces, bananes, haricots, pois et bouillie de sorgho ; pendant les mois d'été, de la bière de sorgho, un peu de lait de vache ou de petit lait caillé (Ruanda et montagnes de l'Urundi).

Dans le territoire de Biumba, les enfants dont la mère ne peut donner le sein, reçoivent la farine d'éleusine sous forme de bouillie sans levain, qui n'est autre chose qu'une bière non alcoolisée.

A partir de 2 ans, jusqu'à 7 ans, le régime de l'enfant varie par l'introduction de manioc, maïs et de viande. Après 7 ans, l'alimentation est identique à celle de l'adulte.

En examinant les techniques de sevrage dans les diverses peuplades congolaises, on peut conclure que tous

les régimes envisagés se caractérisent par une prédominance absolue des hydrates de carbone sur les aliments riches en protéines. La ration alimentaire de l'enfant est extrêmement pauvre en substances minérales et en vitamines et par ailleurs déséquilibrée.

L'absence d'éducation de base des mères congolaises pèse lourdement sur l'avenir vital de leurs propres enfants : méconnaissance des besoins nutritifs du nourrisson, absence de soins dans la préparation de ses aliments, pauvreté en aliments adaptés au bas-âge, sont les causes principales des dyspepsies et dystrophies si fréquentes chez le petit enfant noir.

CHAPITRE X

LA GÉOPHAGIE

Une opinion, fort communément répandue, assimile la géophagie à une manifestation démentielle. En réalité, la géophagie, loin de constituer une particularité rarissime, semble au contraire fort commune, sinon habituelle, dans divers groupes sociaux où elle est liée à certains états physiologiques ou pathologiques.

La géophagie est conditionnée par deux facteurs psychophysiologiques essentiels :

Le premier traduit vraisemblablement un besoin impérieux en sels minéraux surtout phosphocalciques ; le second est la recherche d'un effet thérapeutique basé sur les propriétés des alcalino-terreux.

A. Aspects thérapeutiques de la géophagie.

La catégorie des mangeurs de terre la plus nombreuse est formée par les femmes enceintes qui en consomment des quantités fort importantes pouvant aller jusqu'à un demi-bol par jour, soit environ 100 à 150 g (Muyaka de la région de Kenge, Bapende, etc.).

La terre généralement recherchée est soit de nature ferrugineuse (Tuma ou Difu dans le Kwango), soit plus souvent de l'argile blanche ou du kaolin pur. La terre blanchâtre qu'on rencontre à l'intérieur des termitières est également fort recherchée pour son goût qui serait, paraît-il, légèrement sucré.

Toutes ces terres sont généralement pétries avec de l'eau en une boulette grossière et séchée sur le feu. Dans certaines régions, on y adjoint du sel de traite et le mélange devient alors une véritable friandise.

La géophagie des femmes enceintes n'existe en principe que dans les 4 ou 5 premiers mois de la grossesse. Les mobiles décelables dans cette pratique sont soit la conviction de mettre au monde plus tard un enfant plus robuste, soit une croyance superstitieuse dont les origines ne sont plus explicables, soit une association d'idées primaires assez récente : mettre au monde un enfant clair de peau (Bapende) et possédant les qualités des enfants européens ! Dans de nombreux cas néanmoins, la consommation de kaolin répond au but bien précis de supprimer ou d'atténuer les vomissements des premiers mois (Équateur, Kasai, Kivu).

Au Ruanda-Urundi, quelques femmes enceintes consomment de l'argile pour fournir au fœtus un apport calcique pour son squelette sans qu'il soit possible de déterminer s'il s'agit là d'une vague superstition ou la constatation empirique d'un fait d'expérience. D'ailleurs, ce sont surtout les femmes craignant de mettre au monde des enfants mort-nés qui sont géophages.

Chez un certain nombre de tribus ou de clans, les bases ancestrales et empiriques de la géophagie ont disparu et la femme enceinte consomme de la terre uniquement pour montrer à la collectivité qu'elle est féconde et est dans l'attente d'un enfant. La géophagie prend ainsi la forme d'un phénomène social assez curieux (région de Bafwasende).

Ailleurs dans le Kasai, la géophagie des femmes enceintes est devenue ainsi quasi obligatoire et imposée par la coutume (Bapende).

B. Autres indications thérapeutiques de la géophagie.

Dans l'ensemble du Congo, le but le plus banal de la géophagie est la sédation des douleurs gastriques et du pyrosis. Les vomissements sont également combattus par le kaolin. Dans la région de Kabinda, les indigènes font usage d'un mélange d'argile et de chaux comme anti-diarrhéique.

Parmi les autres indications thérapeutiques de la géophagie, citons par ordre d'importance : les verminoses et notamment l'ascaridiose, l'hystérie (ou *mpombo*) dans le district du lac Léopold II, le pian et la syphilis : la terre est alors mélangée à certaines plantes (Ruanda-Urundi), comme eutocique (Ruanda-Urundi).

C. Aspect nutritif de la géophagie.

Les enfants constituent sous cet angle la majorité des consommateurs. La géophagie prend chez eux la signification d'un attrait pour les friandises : kaolin séché mélangé avec du sel et du poivre (Banningville), terre noire de termitières pour son goût douceâtre kaolin fumé (Babindji du Kasai).

Dans certaines régions du Kasai, l'attrait de l'argile est tel que les tas d'argile entreposés dans les missions et destinés à la fabrication de briques sont journellement assaillis par les enfants des écoles (Mission de Demba dans le Kasai).

Chez les Babindji (Kasai), la géophagie est courante chez l'adulte pour calmer sa faim au cours d'une partie de chasse. Enfin, dans tout le Congo, semble-t-il, les vieillards mâchent des fragments de poterie ou de la terre fumée arrachée à la case pour ne pas sentir le besoin d'aliments. Ici, le besoin remplace le goût et la géophagie n'est plus qu'un pis-aller alimentaire.

CHAPITRE XI

LES TABOUS ALIMENTAIRES

Les tabous alimentaires sont des exclusives lancées sur certains aliments ; ils constituent un aspect fort curieux des tendances psycho-sensorielles de l'alimentation du Noir africain vivant en milieu rural. Ces exclusives sont multiples et excessivement variables d'une région à l'autre, selon la tribu, le clan ou la famille. Il existe ainsi des tabous collectifs étendus à l'ensemble d'un groupement tribal ou clanique, des tabous familiaux uniquement limités aux membres issus d'une même souche et enfin des tabous strictement individuels édictés à la naissance de l'enfant, fille ou garçon, par le père, l'ancêtre ou le sorcier du village.

Les mobiles psychologiques à la base des interdictions alimentaires relèvent de deux tendances socio-psychologiques fondamentales : la superstition, fondée parfois sur une croyance fruste dans la métempsychose d'une part, et la prééminence du sexe masculin dans l'organisation sociale coutumière d'autre part. C'est à cette deuxième tendance que se rattachent les privilèges de caste ou de la fonction sociale en matière de consommation alimentaire. Dans de nombreux cas, la crainte superstitieuse qui entoure la consommation de divers aliments est la croyance populaire en une certaine magie imitative qui existerait principalement sur le plan sexuel et qui unirait un mets donné à l'organe humain correspondant qu'il rappelle. Nous étudierons plus loin la nature de cette correspondance.

D'une manière générale, ce sont les groupes les plus vulnérables et les membres les plus faibles de la collectivité qui subiront le poids de tabous alimentaires nombreux et complexes qui ne sont alors que des prétextes à l'égoïsme masculin pour se réserver les aliments les plus rares et les plus recherchés. C'est ainsi que les femmes et les enfants forment les deux catégories sociales les plus importantes par la diversité des interdictions alimentaires qui s'abattent sur eux.

Pour la clarté de l'exposé et afin de mieux dégager les divers mécanismes socio-psychologiques du problème, nous avons classé les tabous alimentaires en une série de cadres qui, dans la réalité des faits, se fondent en une seule loi, non écrite, qui régit le comportement des individus d'un groupe social déterminé, dans son alimentation. Nous distinguerons donc des :

- Tabous généraux, frappant tout un groupe humain sans distinction de sexe ou d'âge ;
- Tabous des femmes ;
- Tabous des enfants ;
- Tabous des hommes ;
- Tabous liés au rang social ou à la caste.

1. Tabous généraux.

Chaque race ou chaque peuple, tribu ou clan présente une prédilection ou au contraire une aversion particulière pour une série d'aliments déterminés.

Nous pouvons concevoir qu'en se perpétuant au travers des temps, ces aversions finiront par entourer son objet d'une crainte superstitieuse qui le rend TABOU.

L'origine de ce tabou demeure souvent obscure et les mobiles qui lui donnèrent naissance oubliés ou dénaturés.

Le chien est l'animal défendu par excellence ; sa consommation dans tout le Congo soulève la répulsion, sauf

peut-être dans le Kasai (Bakankala en territoire de Kabinda), où jadis il était consommé par goût, semble-t-il, plutôt que par réelle nécessité.

Dans le Kwango, les chacals, les chats, les rats domestiques et éperviers sont exclus de l'alimentation. Les indigènes Bayaka (territoire de Kenge) englobent dans leur répulsion l'hyène et le lion qui, ailleurs, sera réservé parfois aux chefs, surtout le viscère cardiaque. Les Bayaka du clan du Kiamfu (territoire de Kasongolunda) ne mangeront jamais de serpents, de crocodiles ou de tortues qui sont néanmoins prisés par d'autres peuplades riveraines de grands fleuves.

Dans plusieurs tribus n'ayant guère de lien géographique entre elles, la tortue est tabou et sa consommation strictement réservée aux sorciers et aux féticheurs. Cette interdiction, souvent transgressée d'ailleurs, est basée sur un symbolisme assez hermétique : la tortue est l'animal où s'incarne le sorcier. Elle vit repliée dans sa carapace qui la sépare du monde environnant comme le sorcier est séparé de ses frères de race par sa consécration (territoire de Befale).

Chez les Nkundu (territoire de Bikoro) le crapaud, le poisson électrique et l'anguille (*djombo*) sont déclarés aliments interdits. Ces deux derniers aliments constituent un exemple fort net de tabous par magie imitative, répandus dans une très grande partie de la province de l'Équateur. Le poisson électrique provoquerait chez son consommateur des crises épileptiques et l'anguille entraînerait chez les conjoints la procréation d'enfants sans bras ni jambes : le lien qui unit le tabou à son objet est donc fort transparent. Nous verrons que pour les femmes, ces tabous s'étendent à une catégorie bien plus vaste d'aliments d'origine animale.

Le mécanisme psychologique des exclusives contre la consommation de certains animaux est parfois beaucoup plus simpliste : le chien, parce qu'il se nourrit de tous

les déchets du village ; le chacal, pour l'odeur et le goût repoussants de sa chair ; la chauve-souris et les lémures parce qu'ils donneraient des coliques. Nous avons noté que jadis, dans quelques régions du Kasai (Bakankala du territoire de Kabinda), le chien figurait à certaine repas, dont la signification s'est perdue.

Dans de nombreux cas, seuls les viscères de l'animal sont rejetés comme sources de maux divers.

Au Ruanda-Urundi, les habitants de la chefferie Impia (territoire de Shangugu) ne veulent pas manger les testicules du mouton ou des bovidés, encore qu'ils les considèrent comme comestibles ; il s'agit alors de superstition à base sexuelle. Certains groupes (chefferie de Barusasiyeke, territoire de Bubanza) englobent dans un même refus, le mouton, les œufs, les singes et l'éléphant. Dans ces régions, les œufs sont assimilés à des « excréments de poule » ou à des résultats d'avortements (territoire Muhinga).

Les tabous alimentaires formaient autrefois chez les Watutsi, une gamme d'une variété extrême. Étaient tabous, le veau, le mouton, la chèvre, la poule, la perdrix, la pintade, la gazelle, l'antilope, la cochon sauvage, le porc domestique, l'hippopotame et le poisson. L'origine de ces coutumes n'apparaît pas clairement ; il s'agissait vraisemblablement de bétail ou de gibier représentant une valeur sociale importante où se reflétait le degré de puissance des Watutsi ou encore d'animaux où se réincarnaient les esprits de certains ancêtres.

2. Les tabous des femmes.

Parmi les aliments interdits aux femmes, il convient de distinguer ceux qui restent défendus en tous temps des autres qui sont interdits durant certains états physiologiques de la femme : grossesse, allaitement, puberté avant la vie sexuelle active.

A. TABOUS PERMANENTS.

Le Kwango en fournit des exemples nombreux et fort inattendus avec les pangolins, serpents, civettes, renards et chats sauvages qui font les délices de la population mâle (Bangongo du territoire de Masi-Manimba).

Les Bayaka du district du Kwango (Kenge, Popokabaka) y engloutissent les œufs pour les mêmes motifs signalés ci-dessus : l'œuf étant considéré comme le produit de l'avortement habituel de la poule et nuisible à une gestation future de l'épouse.

D'une manière générale, ces tabous relèvent de deux tendances : l'égoïsme des hommes qui se réservent ainsi de droit le gibier de choix, et le désir superstitieux de protéger les fonctions génératrices de la femme. Cette dernière tendance est particulièrement nette chez les Bambole du territoire d'Opala.

Au premier groupe de tabous appartiennent les interdictions pour la femme de manger du gavial, de la chèvre, des chimpanzés (Tumbandjala et Ekonda, lac Léopold II). Les Ngombe du territoire de Bolomba, en province de l'Équateur, étendent encore les défenses alimentaires aux poules et aux canards, seuls produits d'un maigre élevage domestique. Les même tabous se retrouvent avec peu de variantes chez les Nkundu (territoire de Bikoro) et les Banza (territoire de Budjala).

Au deuxième groupe, qui relève de la magie symbolique, se rattachent les tabous frappant les poissons à écailles, le serpent, certaines espèces d'antilopes à pattes très grêles et le singe. Si ces tabous étaient transgressés, l'enfant futur pourrait être conçu ou naître avec la ressemblance du tabou violé. Dans ce symbolisme apparaît donc la crainte des maladies répugnantes ou risibles : sclérodémie, mongolisme, micromégalie, pied bot, etc. Il est intéressant de noter que les injures coutumières

empruntent leurs images colorées au nom des animaux interdits.

Elonge na-nkema : face de singe.

Bekolo bea Mboloko : pattes d'antilope (territoire de Befale).

Le symbolisme chez les Bambole du territoire d'Opala devient parfois beaucoup plus abstrait ; c'est ainsi que la femme Bambole ne pourra jamais manger de chair d'antilope car cet animal très vif est en perpétuel mouvement. En mangeant cette viande, l'épouse risquerait de devenir légère, volage et coureuse d'homme. Chez les Mongo (Province Équateur), le même tabou frappe la chèvre sauvage (*kulupa*). Dans ces tribus, certains poissons à peau extrêmement lisse (*Ngonda*, nom vernaculaire) sont interdits aux femmes dans la crainte de voir leurs organes génitaux externes s'atrophier et subir une transformation rappelant l'aspect de la peau de ce poisson. Il s'agit de l'affection connue sous le nom de kraurosis vulvaire. Les Bahema, de la région de Djugu, dans le même ordre d'idées, déclarent tabous pour les femmes, le hérisson qui passerait pour leur donner de l'éléphantiasis. Il faut noter que les indigènes de l'Ituri sont extrêmement friands de ce petit gibier et ce tabou relèverait plutôt, dans ces conditions, de l'instinct égoïste de l'homme.

Dans les mêmes régions, la viande de l'éléphant est interdite aux femmes parce que la mamelle de l'éléphant femelle ressemble à celle des femmes. Toutes ces interdictions se retrouvent encore chez les tribus voisines des Walendu Rutsi et Walendu-Bindi (District de l'Ituri).

Chez les Alur du lac Albert (territoire Mahagi), les femmes ne mangent ni œufs, ni moutons, ni poules, ni aucun oiseau sans motif apparent et clairement explicable sinon la soumission du sexe féminin à l'autorité de l'homme.

Dans la province du Kasai, les mêmes tabous, déjà relevés plus haut réapparaissent : le léopard et le crocodile sont interdits aux femmes, car ce sont des mangeurs d'homme et les femmes commettraient un sacrilège mortel en consommant une telle chair ; la chauve-souris qui est tellement prisée par les Wagenia et les Lokele du fleuve Congo (District de Stanleyville) est tenue ici en horreur par les femmes. Si ces tabous frappant, dans le fond, des aliments peu appétissants, sont généralement respectés, le porc, le bœuf et certaines antilopes, par contre, qui sont interdits aux épouses, sont souvent consommés par elles malgré les défenses ancestrales et en proportion directe du relâchement de l'emprise sociale du mari sur sa compagne.

Certains tabous sont fort limités, soit dans le temps, soit dans l'espace par le nombre restreint de sujets qui en sont les victimes. Dans la région de Luisa (Secteur de Bakete-Nord), les femmes ne mangent pas de sel pendant les deux premières semaines qui suivent l'accouchement.

Peut-être faut-il voir dans ce tabou temporaire la crainte d'une toxicité pour l'accouchée du sel indigène ou encore la constatation empirique et généralisée mal à propos d'un effet heureux de la restriction du sel sur la résorption des œdèmes.

Toujours chez les Bakete, une femme, dont plusieurs des enfants sont décédés, ne mange plus de viande de chèvre sans qu'on puisse trouver à ce tabou, pour le moins inattendu, une explication même vague.

Les femmes Mondja (territoire de Lubefu) consomment tous les gibiers tués par les chasseurs, sans restriction ; seuls les viscères (foie, cœur et poumons) leurs sont interdits.

Chez les Bekalebwe, du district de Kabinda, les femmes ne mangent aucun animal grim pant aux arbres.

Dans le Ruanda-Urundi, la chèvre et le mouton sont

tabous ; en outre, les filles non mariées ne mangeront jamais le cœur d'un animal, capable de tarir une montée laiteuse future (territoire d'Astrida). Ces tabous sont actuellement en régression, sauf dans certains groupements Banyaruanda restés fort traditionalistes dans leurs mœurs (Ruanda-Urundi).

En examinant la masse innombrable des tabous qui frappent la femme, on s'aperçoit qu'à de rares exceptions près, ils sont tous d'origine animale : bétail, gibier, poisson, c'est-à-dire en réalité des aliments riches, rares ou difficiles à se procurer.

Est-ce la rareté de ces produits qui engendra l'idée d'un pouvoir magique lié à leur consommation ? C'est possible. Encore que les mobiles psychologiques qui sont à l'origine de ces tabous soient fréquemment la superstition la plus grossière, l'égoïsme masculin ou plus simplement un dégoût et l'aversion pour l'aliment considéré.

B. TABOUS TRANSITOIRES.

L'interdiction temporaire de certains aliments est associée dans l'immense majorité des cas à la gestation, à l'accouchement ou aux premiers mois de la lactation. Ces tabous dépendent surtout du clan et de son féticheur dont les décisions restent souveraines et respectées, d'autant plus que leur motifs restent obscurs ou inexplicables.

Les aliments les plus communément interdits à la femme gestante sont : le porc (Kwango, lac Léopold II) la chèvre (Nkundu en territoire de Bikoro — Équateur), la viande de certaines antilopes, singes, boucs et sangliers (ethnie Mongo, province Équateur). Il est curieux de noter que l'antilope dont la consommation est quasi généralement interdite est la Mboloko, petite antilope dont la chair exquise est pourtant réputée, ici, comme douée de propriétés abortives !

Chez les Azande, la femme enceinte ne mange pas la trompe de l'éléphant de crainte d'avorter. Le gibier ou le bétail tué par les Bambole (territoire d'Opala) est une nourriture désignée par les divinités et réservée aux femmes enceintes.

Dans la majeure partie du Kasai, la chair d'un gibier femelle gravide est repoussée par les femmes de crainte de mettre au monde un fœtus mort-né. Ailleurs, les femmes Belande enceintes suivent un régime de grossesse très strict dont sont exclus le sanglier et l'antilope Mbadi qui rendent l'enfant à naître indolent ; l'antilope Mbulungu pourrait provoquer l'épilepsie du nourrisson ; le mouton provoque du bégaiement ; le canard, de la syndactylie. Dans la région de Tshofa, l'interdiction de l'igname s'y ajoute encore, car elle est responsable des abcès purulents chez le nourrisson. Dans le Ruanda-Urundi, les haricots et les patates douces sont interdits durant la grossesse.

3. Les tabous des enfants.

Chaque enfant est doté à sa naissance d'un tabou déterminé par le père, souvent avec l'appui du féticheur, et variable suivant le clan, le sexe et de multiples facteurs contingents. Ces tabous individuels sont temporaires, n'obéissent à aucune règle bien précise et seront le plus souvent levés à la puberté ou au moment de l'initiation sexuelle.

Dans le Kwango, l'antilope et la gazelle à pelage roux sont tabous pour les enfants de crainte du Kwashiorkor, la relation entre la couleur de l'animal et la teinte particulière prise par l'enfant malade est ici fort apparente ; mais nous verrons qu'il n'en est pas toujours ainsi. Les Ngombe en territoire de Coquilhatville ne mangent ni léopard ni singe avant la puberté.

Les Nkundu de la province de l'Équateur englobent dans la même interdiction la chèvre, le cochon, l'antilope Mboloko, les poules et les œufs. Dans ces régions, à ressources protéiques animales rares, on conçoit toute l'importance que peuvent revêtir ces tabous dans la genèse des carences nutritionnelles au sein d'une population infantile exposée à de multiples agressions parasitaires et infectieuses.

Les garçons Banza (territoire de Budjala) ne peuvent plus consommer de la viande d'éléphant depuis la circoncision, vers 7 ans, jusqu'à la naissance de leur premier enfant. Jusqu'à la puberté, la chair du chimpanzé est tabou. Dans les mêmes régions, au moment de l'initiation sexuelle, les filles doivent s'abstenir de viande pendant 1 an, les garçons durant 4 mois (territoire de Budjala).

Dans la région de Banzyville, les adolescents s'abstiennent scrupuleusement de la chair du perroquet et de rapaces en général pour ne pas courir le risque de mourir sans progéniture ; l'hyène aurait le même pouvoir stérilisant.

Chez les Azande, les enfants ne mangent pas la trompe de l'éléphant et doivent attendre 5 ans, après la circoncision, avant de pouvoir consommer la chair d'une antilope Mbadi.

Au Kivu, dans la région de Beni Mutwanga, le lait de chèvre est tabou car il serait excessivement morbide pour les enfants qui le consomment.

Le Kasai offre quelques tabous très particuliers ; les enfants Baluba ne peuvent pas manger du rat sauvage, des serpents comestibles et, s'ils sont atteints du Kwashiorkor, du poisson.

Chez les Bakwa (Sud de Sankuru), les fillettes ne peuvent pas traditionnellement consommer les produits animaux suivants : mouton, chèvre, poule, œufs, singe, qui sont réservés de droit à la population mâle.

Les enfants Bekalebwe, dans le territoire de Tshofa,

doivent s'abstenir de la chair du chacal qui les rendraient fous ou aveugles et de l'antilope Koshi qui provoque des convulsions et l'épilepsie.

Au Ruanda-Urundi, les viscères du bétail ne sont jamais donnés aux enfants. Il ne s'agit pas à vrai dire de tabou réel mais plutôt d'une notion d'hygiène alimentaire : les viscères provoqueraient de la diarrhée en dessous de 3 ans. Le pis de la vache est défendu aux filles quel que soit leur âge.

4. Les tabous des hommes.

Les tabous uniquement limités aux adultes mâles sont rares et constituent le plus souvent les conséquences d'un vœu du père ou du féticheur ou encore le résultat de la superstition la plus banale, généralement basée sur une arrière-pensée d'ordre sexuel.

Dans le Kwango, l'escargot est tabou pour sa ressemblance avec les organes féminins qui rendent cette nourriture répugnante. C'est un aliment impur. L'huître est strictement repoussée vu sa réputation d'anaphrodisiaque.

Dans la région de Gemena (province de l'Équateur), certains singes ne sont consommés que par les veufs et les vieillards. Un homme ne mangera jamais un serpent comestible avant la naissance de son premier enfant.

Les Banza (territoire de Budjala) portent le deuil absolu de leurs épouses durant 2 mois où tous les aliments sont interdits à l'exception d'un peu de maïs et un légume indigène unique connu sous son nom vernaculaire de *bilolo*. Presque partout, le silure est tabou et reconnu comme épileptogène.

Dans le Kasai, les Babindji (territoire Kasumba) considèrent comme tabous les escargots, qui, comme nous l'avons dit, rappellent les parties génitales féminines

et l'antilope Mpanga, animal présentant de très gros testicules et susceptibles de provoquer une hernie ou une orchite. Seuls les vieux, les notables et les féticheurs sont à l'abri de ces maux.

Dans le Ruanda-Urundi, il existe des tabous variés. Les Watutsi ne mangent ni chèvre, ni mouton. Le petit lait est indigne des hommes. La banane crue est néfaste. Enfin, un grand nombre de clans considèrent les œufs comme dégoûtants et les confondent avec des excréments ou des avortements de poule.

5. Les tabous liés au rang social ou à la caste.

Ces interdictions fort limitées n'ont guère d'influence sur les modes alimentaires de la collectivité et sur son alimentation proprement dite, d'autant plus que ces tabous sont en fait souvent de véritables privilèges de caste qui disparaissent rapidement par l'affaiblissement progressif de l'ancienne hiérarchie coutumière.

Au Kwango, les poules et les crocodiles sont interdits aux chefs, mais le léopard et fréquemment le chimpanzé leurs sont réservés.

Les chefs Alur (territoire de Mahagi) ne mangent ni porc ni mouton ni antilope.

Dans le Kasai, chez les Baluba et les Bapende (territoire Tshikapa), l'usage interdit aux chefs toutes les chairs d'animaux féroces, cruels ou malins et qui seraient la réincarnation de certains esprits de chefs méchants et despotiques du temps passé : lions, léopards, crocodiles, boas et tous les petits félins constituent les tabous principaux.

On voit ainsi que selon le lieu, le léopard et le lion sont, soit recherchés pour leur force qu'ils dispenseront aux chefs du clan, soit au contraire, déclarés tabous dans la crainte qu'ils ne rendent les guides naturels de la

collectivité durs et cruels à leur peuple. Enfin, chez les Djonga (territoire de Lomela), le foie du léopard et de l'antilope Mpenge est réservé de droit au féticheur.

Ce bref raccourci des mœurs des indigènes du Congo démontre l'extrême complexité des facteurs socio-psychologiques qui conditionnent le comportement alimentaire du Noir congolais et la prudence avec laquelle doit se faire l'évaluation des ressources alimentaires d'une région. Si les tabous régressent en maints endroits, il existe néanmoins encore de vastes régions où ces interdictions restent observées.

CHAPITRE XII

DESIDERATA EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

PROVINCE DE LÉOPOLDVILLE.

Milieus ruraux et centres extra-coutumiers d'importance secondaire.

Tous les desiderata des indigènes au sujet de l'alimentation se concrétisent dans le seul mot « viande » ; pour le reste, leur menu habituel et quotidien les satisfait généralement. L'approvisionnement en viande reste pour eux le grand problème pour lequel ils recherchent une solution.

Quelques-uns parmi les plus évolués ont assez de revenus pour acheter de la viande de boucherie fraîche ; la grande majorité des classes laborieuses est souvent réduite aux seules ressources de la chasse.

Dans certains endroits, notamment les régions à majorité Bakongo, les desiderata sont plus nuancés et portent sur le poisson, pain, thé, café, sardines.

Ailleurs, chez les Bambala (région de Balungo), c'est le poisson frais qui est recherché.

D'une manière générale, les indigènes semblent satisfaits de leur régime ; ils souhaiteraient simplement un appoint supplémentaire de protéines animales là où le poisson fait défaut. L'opinion souvent rencontrée est qu'à part l'enrichissement de la ration en produits animaux, aucune autre amélioration qualitative et aucune européanisation de leur alimentation n'aurait de succès chez le Congolais, à l'exception du pain et de quelques

conserves (sardines, harengs à la tomate, gruaux d'avoine pour les enfants).

Les indigènes voient deux possibilités de se procurer plus de viande de boucherie : le plus souvent ils demandent une diminution de son prix de vente ; sinon un réajustement de leurs revenus professionnels leur apparaît l'unique solution. Si l'on objecte que leur rendement qualitatif et quantitatif ne justifie pas une telle majoration du salaire, ils invoquent à leur tour comme seule raison de leur déficience au travail, l'insuffisance de viande et de poisson résumés dans les mots « *niama na mbisi* ».

PROVINCE DE L'ÉQUATEUR.

Dans les régions forestières de la Cuvette centrale, le désir de pouvoir se procurer plus de protéines animales se confond avec celui de voir se lever les interdictions diverses qui règlent la chasse et l'octroi plus aisé du permis d'achat d'armes à feu (Nkundu du territoire de Bikoro, Gombe du territoire de Bosobolo).

Les groupements du territoire de Befale n'ont manifesté aucun désir particulier. Leur horizon alimentaire est limité au manioc et à la viande de chasse, régime qu'ils trouvent absolument parfait. Leurs seuls desiderata iraient vers la suppression de toutes les cultures imposées et notamment le riz ; vers une augmentation des salaires qui leur permettraient d'acheter des produits alimentaires industriels : café, sucre, sardines en boîte. Ils considèrent que la question de la viande d'élevage devrait être réglée pour eux mais sans eux. Bref, il s'agit de desiderata irrationnels et reflétant une déposition totale de l'initiative personnelle dans les mains de l'autorité tutélaire et en définitive d'une signification psychologique assez décevante.

PROVINCE ORIENTALE ET DU KIVU.

Dans l'ensemble des territoires de Bafwasende, Ponthierville et Opala, aucun désir collectif ayant un caractère de large généralité n'est exprimé par l'indigène. Il dispose en tout temps d'une abondance en aliments de base et d'un approvisionnement constant en poisson, viande de petit élevage ou gibier.

Dans l'Ituri, chez les Walendu Bindi (région de Gety) et les Alur (territoire de Mahagi) habitant des régions pauvres, les mêmes revendications déjà vues plus haut réapparaissent : plus de viande, plus de poisson, plus d'huile de palme et même dans ces régions à cultures vivrières pauvres, plus de haricots et d'arachides.

Mêmes desiderata chez les Mangbetu de la région des Uele (territoire de Paulis) et les Mangwele (territoire de Watsa).

Au Kivu, les désirs de l'indigène portent sur la viande et les haricots et d'une manière générale sur le moyen de disposer de plus d'argent pour acheter les aliments industriels et surtout le pain qu'il a appris à consommer au contact de l'Européen et qu'il apprécie pour sa digestibilité (territoire de Goma). Le sorgho et le maïs, matières premières des bières locales, viennent en bonne place (territoire de Rutshuru).

PROVINCE DU KASAI.

Ici encore, un seul désir qui l'emporte sur tout autre considération ; plus de viande de boucherie importée, plus de poisson frais. En effet, dans beaucoup de régions (Babinji du territoire de Kasumba) chèvres, moutons et porcs interviennent dans la dot et ne sont que rarement consommés.

Certains territoires, comme le territoire de Luisa ont

résolu le problème par l'élevage du bétail en milieu coutumier. Dans cette dernière région, les Bakete Sud n'ont exprimé aucun désir au sujet de leur alimentation, ils sont satisfaits de leur régime actuel.

En bref, les desiderata se résument dans une recherche inconsciente d'une alimentation équilibrée. Comme nous l'avons vu, c'est surtout un problème d'ordre social, en rapport direct avec les revenus et les salaires. Les auteurs croient que l'on a trop surestimé les bienfaits du petit élevage comme source familiale de protéines. Le petit cheptel domestique ainsi créé devient le plus souvent une preuve objective et publique de richesse et un moyen pour son propriétaire de s'élever dans la société villageoise, d'où leur intervention dans les dots coutumières. Le petit bétail et *a fortiori* les bovidés, ne seront jamais abattus qu'à contre cœur ; c'est un capital destiné à célébrer dignement les mariages, les décès et destiné aussi à trancher les palabres. Pratiquement, dans aucune des peuplades congolaises qui furent étudiées, les œufs ne sont pas consommés, non par dégoût mais le plus souvent parce que la mortalité aviaire est telle, soit par maladies, soit par le fait des animaux prédateurs, que les œufs sont soigneusement réservés à la reproduction des volatiles.

RUANDA-URUNDI.

Dans presque toutes les parties de ces régions, il existe une déficience en protéines animales et en lipides qui se cristallise dans les desiderata habituels : plus de viande de vache et de chèvre, plus de lait, encore que beaucoup d'indigènes ne demandent qu'une satisfaction purement quantitative de leurs besoins par un meilleur ravitaillement en produits vivriers. Ils semblent ignorer les déséquilibres qualitatifs de leur alimentation coutumière et ne sont aucunement désireux d'introduire dans le régime de nouveaux aliments.

Cette indifférence se traduit par l'inertie des populations de certaines régions comme le Buganza Sud, devant les problèmes alimentaires et les moyens matériels de les résoudre. Si les rations alimentaires y sont pauvres, le poisson du lac n'est pas exploité. L'élevage des poules est négligé malgré un excès d'orge et de maïs dans ces régions, parce que les poules seraient susceptibles de détruire les jeunes cultures. Enfin, dans le Buberuka (territoire de Biumba), les indigènes élèvent de nombreuses chèvres pour les revendre en Uganda ; les produits laitiers de ces chèvres ne sont d'ailleurs pas consommés.

Dans le Mutura, le soja est cultivé en vain, les Banyaruanda n'en veulent point.

Il existe un déséquilibre alimentaire qui pourrait être redressé avec les ressources locales. Le problème n'est plus ici strictement agricole ou économique, mais purement social. La trame des préjugés sociaux et des coutumes ancestrales s'oppose par sa densité à toute innovation profitable mais dont le caractère bénéfique est nié d'emblée.

De ce point de vue, le Ruanda-Urundi apparaît bien moins apte que les peuplades congolaises à s'intégrer dans un nouveau complexe socio-économique moderne, en évolution constante.

CHAPITRE XIII

LA CONSOMMATION DE VIVRES IMPORTÉS

L'étude, aussi sommaire soit-elle, de l'importance relative des vivres importés dans la ration alimentaire est intéressante parce qu'elle permet de contrôler la base réelle ou fictive des desiderata des indigènes en matière d'alimentation.

En effet, nous avons vu que dans une large majorité des cas, l'insuffisance de protéines animales et d'autres aliments nécessaires au bon équilibre de la ration est rapportée généralement à l'insuffisance des revenus professionnels. Il n'est pas dans le propos des auteurs d'analyser ici ce que peut avoir d'arbitraire le mode de calcul du salaire minimum légal et de la ration, qui constituent le revenu brut d'une large majorité des travailleurs. Mais si l'on veut admettre que la ration est calculée sur les besoins purement théoriques d'un travailleur et suffisants pour le maintenir en bonne santé, les allocations familiales à la mère et aux enfants qui en sont le corollaire sont nettement insuffisantes, surtout si elles sont traduites en contre-valeur d'espèces. Il est évident qu'il existe ici une disproportion entre le numéraire nécessaire à un homme pour nourrir sa femme et ses enfants et ses revenus, lorsque ces derniers sont aux taux minima légaux.

Le travail des femmes, de plus en plus répandu, n'est d'ailleurs qu'un des aspects de ce déséquilibre entre les revenus professionnels du père et les besoins de son foyer,

besoins qui ne feront que s'accroître parallèlement au degré d'évolution sociale.

PROVINCE DE LÉOPOLDVILLE.

La consommation de vivres importés est encore fort réduite non par une méfiance naturelle des indigènes envers des aliments inconnus et nouveaux, mais par l'exiguïté de leurs revenus.

Les vivres importés et vendus dans les factoreries et les magasins de traite restent hors de la portée de leurs moyens financiers. Leur incidence sur le bilan alimentaire est en définitive minime sauf peut-être dans le milieu extra-coutumier, d'importance numérique assez restreinte, où les achats de vivres de traite ont une importance qualitative prépondérante sur la nutrition et dont il résulte une situation alimentaire somme toute favorable, malgré l'absence ou le peu d'importance des cultures familiales.

Sans être en mesure de chiffrer les quantités exactes achetées, les achats suivants sont classés par ordre d'importance d'après une enquête dans divers magasins de traite.

Milieu coutumier.

Sel
Poisson séché ou salé
Sardines
Corned-beef
Gruaux

Milieu extra-coutumier.

Poisson salé ou séché
Sel
Riz
Sardines
Pilchards (harengs à la tomate)
Corned-beef
Gruaux d'avoine
Thé
Sucre
Pain

PROVINCE DE L'ÉQUATEUR.

Ici encore, et dans l'ensemble, les ressources alimentaires restent purement de production locale. La consommation de vivres importés demeure exceptionnelle, limitée aux jours de paie du salaire ou après une vente de produits agricoles ou de poisson. Leur importance dans la ration journalière est faible, voire quasi nulle chez les villageois de la brousse. Ils prennent une signification réelle dans les C. E. C. où la difficulté de se procurer des vivres sur le marché local généralement mal approvisionné et les prix parfois très élevés qu'on y pratique, incitent l'habitant des centres à se tourner vers les vivres d'importation dont la qualité est constante et le prix fixé par l'administration.

Vivres achetés par ordre de fréquence relative d'achat :

<i>Milieu coutumier.</i>	<i>Milieu extra-coutumier.</i>
Sel	Riz
<i>Makayabo</i> (poisson salé)	<i>Makayabo</i>
Sardines	Sel
Corned-beef	Sardines
Riz	Pilchards
	Corned-beef
	Sucre
	Thé
	Farine
	Lait condensé
	Margarine

PROVINCE ORIENTALE.

La population rurale ne consomme pratiquement pas de vivres importés, sauf les populations plus évoluées des centres extra-coutumiers pour les causes que nous avons relevées précédemment. L'importance quantitative et qualitative de ces aliments dans la ration est quasi nulle

dans le milieu rural où ils sont considérés comme des aliments extraordinaires recherchés pour leur saveur inhabituelle ou parce qu'ils apparaissent comme une manifestation de luxe et un signe évident d'évolution.

Vivres achetés, classés selon leur fréquence relative d'achat :

Milieu coutumier.

Sel
Pilchard
Lait condensé
Biscuits
Thé
Sucre
Sardines

Milieu extra-coutumier.

Riz
Arachides
Poisson salé
Huile de palme (Ituri)
Sel
Sardines
Corned-beef
Horse-meat
Lait condensé
Pilchards
Biscuits
Thé
Sucre
Margarine
Chocolat
Lait en poudre

PROVINCE DU KASAI.

La consommation de riz, de sel, de poisson salé, de conserves de viande et de poisson marque certainement une étape dans l'amélioration générale du standing alimentaire. Tous ces vivres sont introduits par les factoreries dont on peut estimer que le nombre a triplé dans ces dernières années. Leurs effets sont intéressants par la disparition des disettes au cours des périodes de soudure. Néanmoins, leur influence n'est permanente que pour les indigènes à revenus fixes et de condition sociale assez élevée. Remarquons que seuls les adultes et les enfants sont de réels consommateurs de vivres importés, les vieillards, en maints endroits et les femmes n'en mangent jamais.

Vivres classés suivant la fréquence relative des achats.

Milieu coutumier.

Poisson séché

Sel

Corned-beef

Sardines

Sucre

Milieu extra-coutumier.

Poisson séché ou salé

Sel

Sardines

Lait condensé

Riz

Thé

Sucre

Gruau d'avoine

RUANDA-URUNDI.

Les vivres importés n'ont pour ainsi dire pas d'importance dans la ration journalière de l'indigène étant donné leur cherté en regard du budget de l'autochtone.

Par ailleurs, les vivres importés sont encore relativement rares dans beaucoup de points de cette région où il existe peu de centres commerciaux et où ces produits atteignent généralement un prix élevé.

Les produits principaux importés sont :

Huile de palme

Riz

Sel

Huile d'arachides

Poisson séché

Sardines

Arachides

Sucre

A part l'huile de palme dont l'importance dans la ration journalière est essentielle et, secondairement le riz, toutes les autres denrées reprises dans la liste ci-dessus n'ont qu'une importance restreinte ou occasionnelle.

BIBLIOGRAPHIE

1. ADRIAENS, E. et LOZET, F., Contribution à l'étude des boissons fermentées indigènes au Ruanda-Urundi (*Bulletin agricole du Congo belge*, vol. XLIV, n° 4, 1951).
2. ADRIAENS, E.-L., Note sur la composition chimique de quelques aliments mineurs indigènes du Kwango (*Annales belges de Médecine tropicale*, tome XXXIII, vol. 26, p. 531, 1953).
3. ADRIAENS, E.-L., Recherches sur l'alimentation des populations du Kwango (*Bulletin agricole du Congo belge*, vol. XLII, n° 2, pp. 227-270 et n° 3, pp. 473-552, 1949).
4. ADRIAENS, E.-L., Recherches sur la composition en acides aminés des protéines d'aliments végétaux du Congo belge et du Ruanda-Urundi (Académie royale des Sciences coloniales, Mémoires in-8°, N. S., tome III, fasc. 3, 1955).
5. ARIAN, A. (D'), Une enquête pilote sur l'alimentation des indigènes du Ruanda-Urundi (*Zaire*, n° 4, p. 339, 1954).
6. BERVOETS, W.-P., Étude sur l'état de nutrition d'un groupe d'enfants indigènes (*Annales belges de Médecine tropicale*, tome XXXIII, vol. 6, p. 545, 1953).
7. BERVOETS, W.-P., Note préliminaire à l'étude de l'aribo flavinose à Léopoldville (*Annales belges de Médecine tropicale*, tome XXXI, vol. 3, p. 325, 1915).
8. CLOSE, J., Enquête alimentaire au Ruanda-Urundi (Académie royale des Sciences coloniales, Mémoires en-8°, tome II, fasc. 4, p. 58, 1955).
9. CLAUS, Les sources d'alimentation des travailleurs indigènes. Moyen de les développer (*Bulletin agricole du Congo belge*, vol. XXI, fasc. 3, 1930).
10. ÉPINE (De l'), Historiques des famines de l'Urundi (*Bulletin agricole du Congo belge*, vol. XX, fasc. 3, 1929).
11. DE WILDEMAN, E., Les problèmes de l'alimentation de l'indigène au Congo belge (*Le Matériel colonial*, n° 5, 1937).
12. DUREN, A., Étude sur les rations (*Annales belges de Médecine tropicale*, tome VIII, p. 1, 1928).
13. HOLEMANS, K. et MARTIN, H., Étude de l'allaitement maternel et des habitudes de sevrage chez les indigènes du Kwango (*Annales belges de Médecine tropicale*, tome XXXIV, vol. 31, p. 915, 1954).
14. HOLEMANS, K., Les carences alimentaires du Kwango (Académie royale des Sciences coloniales, Mémoires in-8°, tome XXV, fasc. 3, 1954).

15. LAMBRECHTS, A., HOLEMANS, K. et ROTS, O., Étude sur l'alimentation indigène dans le Territoire de Feshi (Kwango) (Académie royale des Sciences coloniales, Mémoires in-8°, tome IV, fasc. 5, 1956).
16. LAMBRECHTS, A., HOLEMANS, K. et MARTIN, H., Résultats d'une campagne d'alimentation supplémentaire par protéines végétales (arachides) (Académie royale des Sciences coloniales, Mémoires in-8°, tome IV, fasc. 6, 1956).
17. LASSANCE, M., BERVOETS, W. et EVRARD, G., L'avenir des farines de poisson au Congo belge. Essais d'acceptabilité (*Ann. Soc. belge Médecine tropicale*, 1958, 38, 669).
18. LASSANCE, M., PEETERS, E. et GRILLET, L., Note sur l'existence d'une avitaminose C endémique dans la région de Gety (*Ann. Soc. belge Médecine tropicale*, 1957, 37, 269).
19. LASSANCE, M., PEETERS, E. et GRILLET, L., L'influence des ressources alimentaires sur les données somatométriques (*Ann. Soc. belge Médecine tropicale*, 1958, 38, 57).
20. LENELLE, J. et PARENT, M., Contribution à l'étude de l'état de nutrition du Noir au Katanga (*Annales belges de Médecine tropicale*, tome XXXI, vol. n° 2, p. 251, 1951).
21. TIHON, L., Contribution à l'étude du problème alimentaire indigène au Congo belge (*Bulletin agricole du Congo belge*, vol. XXXVII, pp. 829-868, 1946).
22. TROLLI, G., Les problèmes de l'alimentation du Noir au Congo belge. Viande et Poisson (Bruxelles, 1935).

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
CHAPITRE I. Les aliments hydrocarbonés	7
CHAPITRE II. Les ressources en protéines animales	16
CHAPITRE III. Les sources traditionnelles d'apport lipidique .	28
CHAPITRE IV. Les boissons alcooliques	33
CHAPITRE V. Les fruits dans l'alimentation du Congolais ..	42
CHAPITRE VI. Le problème de la consommation du lait	47
CHAPITRE VII. Le sel dans l'alimentation	52
CHAPITRE VIII. Le menu habituel de l'indigène	55
CHAPITRE IX. Le sevrage et l'alimentation mixte du nourris- son congolais	62
CHAPITRE X. La géophagie	73
CHAPITRE XI. Les tabous alimentaires	76
CHAPITRE XII. Desiderata en matière d'alimentation	89
CHAPITRE XIII. La consommation de vivres importés	94
BIBLIOGRAPHIE	99

