

Les "cafets", symbole de la malbouffe à Libreville?

Prissilla.M.MOUIY

Libreville/Gabon

MALBOUFFE ou mauvaise alimentation, c'est selon. Un phénomène très courant en zone urbaine. Il serait favorisé par la précarité, les populations se contentant de ce qui leur tombe sous la main, sans trop se soucier de la qualité. A l'observation, un des vecteurs favorisant la malbouffe à Libreville serait lié à la prolifération des lieux de restauration expresse. On en veut pour preuve, les restaurants, fast-foods et salons de thé, qui ne désertent pas aux heures de pointe. Des lieux de restauration où sont servis à la clientèle des mets parfois trop gras, sucrés ou trop salés, préparés généralement dans la précipitation. De tous ces endroits, les café-

térias, communément appelés "Dos tournés" ou "Cafets", sont les plus mis à l'index.

Pour nombre d'observateurs, les propriétaires de "cafets" font malheureusement fi des règles élémentaires d'hygiène en matière de restauration. Leur bouffe aurait la réputation de causer des indigestions et autres problèmes gastriques à leur clientèle. C'est le cas de Maurice A. qui dit avoir contracté la fièvre typhoïde, suite à la consommation d'un plat dans ce type d'endroit.

«Atteint de la fièvre typhoïde, le médecin m'a demandé si j'avais l'habitude de manger dans ces restaurants de fortune. Je lui ai répondu par l'affirmative. N'ayant pas trop de temps pour jongler entre le boulot et la maison pendant ma pause à midi, je mange malheureusement



Photo : F.A.

Les "Dos tournés" seraient non seulement source de malbouffe, mais également d'intoxications alimentaires.

à la cafétéria à proximité de mon lieu de travail», a-t-il confié.

Perçus, à tort ou à raison, comme des foyers d'insalubrité, les "Dos tournés" ont largement mauvaise réputation dans l'opinion. Les menus qu'ils propo-

sent à ceux qui les fréquentent sont en général issus des cuisines rapides. Avec un souci de servir un maximum de clients, les "cuisiniers" des cafets se soucient plus de la quantité que de la qualité des repas servis.

«J'ai été scandalisé par le geste d'un serveur dans une cafétéria de la place. J'avais commandé un spaghetti-viande blanc (sans tomate), à la place le serveur m'a apporté le contraire. Je lui ai fait remarquer qu'il s'est trompé

sur ma commande, le bon monsieur s'est retourné et est dans sa cuisine. Il a rincé le spaghetti qu'il m'avait préalablement servi, l'a réchauffé et me l'a apporté. Imaginez le choc ! Depuis ce jour, je ne suis plus jamais reparti dans les cafets», dénonce KV, ex-client de "Dos tournés".

Un témoignage, parmi tant d'autres, sur la prestation des tenanciers de ces restaurants de fortune. «Rien qu'à la vue de certaines cafets, cela ôte l'appétit !», renchérit un autre.

«Même architecture. Décor terne. Des ustensiles traînant parfois à même le sol. Des torchons sales et un cuisinier toujours en sueur. Une cuisine dont on aperçoit à peine l'intérieur. Toutes ces raisons font que je ne fréquente pas les cafétérias», conclut Larissa K.

Réutiliser l'huile de friture est très toxique

F.A.

Libreville/Gabon

IL y a très peu d'endroits à Libreville et ses environs où on ne retrouve des aliments frits. Que ce soit dans les ménages, la restauration ou chez les vendeurs ambulants de nourriture, la friture constitue l'essentiel des mets de la restauration rapide qui sont proposés aux consommateurs librevillois. Les plus connus de ces mets sont en particulier les frites de pomme de terre, de banane plantain, de patate, de poisson et de poulet.

La qualité de l'huile ayant servi à frire ces aliments ou la manière dont ils ont été frits importe très peu pour les consommateurs. Encore qu'il est difficile



Photo : F.A.

Poisson, banane et poulet sont souvent frits...

pour ces derniers de savoir comment l'aliment a été cuisiné et quels sont les différents condiments qui ont été utilisés. Mais

dans les faits, la plupart de ces fritures sont faites avec de l'huile souvent utilisée à plusieurs fins. Des huiles réutilisées pour frire



Photo : F.A.

... au moyen de la même huile.

toutes sortes d'aliments (banane, poisson, cuisses de poulet, etc.). Dans la majorité des cas, ces personnes ignorent (ou feignent d'ignorer) les risques qu'ils font courir aux consommateurs.

Or selon le docteur Eric Baye, diabétologue et di-

recteur général du Centre hospitalier universitaire de Libreville (CHUL), la réutilisation des huiles augmentent les risques de cancers. «En général, l'huile n'est pas bonne. Maintenant l'huile réutilisée est plus cancérigène. C'est dangereux pour la santé car elle est encore plus toxique lorsqu'elle est réutilisée plusieurs fois», a-t-il insisté.

Selon les spécialistes, il serait judicieux d'utiliser non seulement moins d'huile lors des cuissons mais aussi de ne pas réutiliser la même huile à plusieurs fins. Encore que la qualité des huiles utilisées joue un rôle très important. «Il y a des huiles plus dangereuses que d'autres. Mais l'huile d'arachide et l'huile d'olive sont ceux qui protègent plus le cœur que d'autres huiles », a précisé le Dr Baye.

Marinade, attention à l'abus de condiments !

F.A.

Libreville/Gabon

DANS les ménages comme dans l'alimentation de la rue, la marinade des aliments fait partie des habitudes. Elle dure souvent 10 à 15 minutes avant de commencer la cuisson des aliments proprement dite. C'est l'indispensable réflexe. La potion magique pour une cuisine réussie. Certains mélangent divers condiments (oignon, ail, poivre, persil, feuilles de laurier, échalotes, etc.) pour en faire une seule pâte. D'autres se contentent juste de poudres colo-



Photo : F.A.

Le mélange de plusieurs condiments pourrait provoquer certaines maladies.

rées, qui sont parfois rougeâtres ou jaunes, le tout ajouté à des cubes, qui seraient aujourd'hui à l'origine de plusieurs maladies

dont l'hypertension artérielle, le diabète, etc. Parfois, il semble que ces mélanges ne suffisent pas. Par conséquent, on ajoute



Photo : F.A.

Le chef de service national de l'hygiène publique, Claudette Massolou.

souvent de la moutarde, surtout pour la friture des différentes parties du poulet. Selon des spécialistes, cette

façon de cuisiner a des répercussions sur le long terme pour la santé. « On peut mariner les aliments mais il ne faudra pas le faire

dans le désordre. Lorsqu'on mélange tous ces produits et qu'on les met au charbon, on est exposé aux typhoïdes aiguës qui sévissent. Vous allez constater que vous avez fréquemment des fièvres. C'est parce qu'on consomme n'importe quoi », a expliqué Claudette Massolou, chef du Service national de l'hygiène publique. Il est plutôt conseillé de mariner son plat avec un des condiments et du sel et non plusieurs assaisonnements. Les épices sont juste bons pour ajouter un peu de piquant au plat mais il ne faut pas en abuser.