

6 Société et Culture

Santé et alimentation

Les dangers des arômes et cubes

P.M.M
Libreville/Gabon

"Cube Maggi poulet", "jumbo", "Adja", "Doli"... ces épices s'invitent dans toutes nos cuisines, et deviennent des ingrédients incontournables dans nos assiettes. Pourtant, ces "bouillons d'assaisonnement" seraient nocifs pour la santé.

ON est habitué aux sensibilisations au tabagisme, à l'alcoolisme, etc. qui représenteraient des dangers pour la santé de leurs consommateurs. Pourtant en dehors de ceux-là, il y en a bien d'autres qui connaissent un succès imparable. C'est le cas des bouillons de cubes, arômes et autres exhausteurs de goût qui seraient des poisons aussi dangereux que la cigarette, pour ne pas dire pire. Si leurs dangers sont connus par certains, ce n'est pas le cas pour

beaucoup. Pour preuve, de plus en plus de femmes ont recours à ces célèbres "bouillons" d'assaisonnement pour leur cuisine. Super pratiques et assez bons selon elles, ces petits cubes aromatisent leurs divers plats (riz, pâtes, poisson...). En gros, nul besoin d'être un chef hors pair en cuisine pour préparer des plats aux arômes savoureux. Il suffit d'acheter au supermarché ces cubes magiques qui donnent l'illusion du goût et rendent dépendant au point où nos "cordons-bleus" ne peuvent s'empêcher d'en utiliser même en connaissance de cause.

Selon les spécialistes de santé, les bouillons de cubes et arômes seraient à l'origine de plusieurs pathologies non transmissibles dites de civilisation. Des maladies originellement liées aux mauvaises habitudes alimentaires. Parmi lesquelles les ac-



De plus en plus de femmes ont recours à ces bouillons d'assaisonnement non sans danger pour la santé.

Photo : Prissilla Moussavou Mouity/ L'Union

idents vasculaires cérébraux (AVC), troubles cardiaques, diabète, hypo ou hypertension artérielle, etc.

La recrudescence de ces pathologies au Gabon serait due, selon le Dr Jean Loulessi, au mode de vie des populations, mais surtout au contenu de leurs assiettes.

"Dans les ménages, on mange trop sucré, trop gras et trop salé. Et, avec l'industrialisation qui a apporté son lot de pesticides et autres raffinages conduisant les populations bien loin des grands principes de l'alimentation biologique et humaine, l'alimentation qui est le premier médicament de l'homme devient source de maladie", souligne le médecin.

Parlant de raffinage, les cubes et arômes seraient extrêmement dosés en sel, protéines végétales, eau, glutamate et des extraits de levure. C'est leur concentration en sel qui

serait à l'origine des maladies précitées. Si l'excès de sel est considéré d'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme l'un des principaux facteurs de risques des maladies non transmissibles, on comprend mieux pourquoi la consommation des cubes est proscrite.

"Ces bouillons font partie des produits salés, leur consommation abusive favorise le lot des maladies non transmissibles de l'estomac et même de l'ostéoporose", a poursuivi notre médecin.

Une alimentation appropriée est un droit pour tous, mais aussi une condition pour obtenir une santé optimale. C'est pour cela que les nutritionnistes et autres spécialistes de la santé recommandent de manger sain et équilibré pour rester en bonne santé.

Petit angle

Sel ou cube : tout dépend de l'utilisation !

JMN
Libreville/Gabon

DEPUIS quelques années, la consommation des bouillons cube dont la marque Maggi est la plus réputée fait débat. Entre les rumeurs et les non-dits sur la composition de cet assaisonnement, bon nombre de cuisinières, qui ne peuvent se passer de cette tablette pour relever le goût de leurs plats, ne savent plus à quel saint se vouer.

Le bouillon de cube est-il coupable de tous les maux dont on l'accuse, notamment de favoriser l'obésité et l'hypertension artérielle ? Non, plutôt une victime de son succès, estime-t-on du côté de Nestlé. A en croire l'argumentaire développé par Gaétan Tejé, le responsable de la marque Maggi, lors d'une visite de presse à l'usine de production Douala-Bonabéri, ce n'est pas tant le produit qui pose problème, mais sa mauvaise utilisation. Tout en reconnaissant que

le cube contient une quantité non négligeable de sel, qui est de 2,4 g, ce dernier avait toutefois précisé que celle-ci est inférieure à la quantité quotidienne recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui est de 5 g. Gaétan Tejé avait alors soutenu que c'est la pratique qui consiste à ajouter du sel lorsqu'on prépare avec le cube qui est dangereuse. Selon ce responsable de la marque Maggi, il ne faut pas mélanger les deux ingrédients lors-

qu'on fait la cuisine. C'est donc soit le sel ou le cube, mais pas les deux dans un plat. Et d'ajouter qu'il faut plutôt amener les populations à avoir un mode de vie sain, ainsi qu'un régime alimentaire sain et équilibré. Comme s'attelle à le faire le groupe Nestlé partout où il est représenté, à travers des campagnes d'éducation des populations sur les bons usages du sel, et une sensibilisation aux risques liés à sa consommation excessive.

Autant dire qu'un changement d'habitudes alimentaires s'impose. Il ne suffit pas de s'abstenir de consommer les bouillons de cube, alors qu'on se gave d'aliments industriels tels que les chips, les frites, les pizzas, prêts-à-cuire, etc.

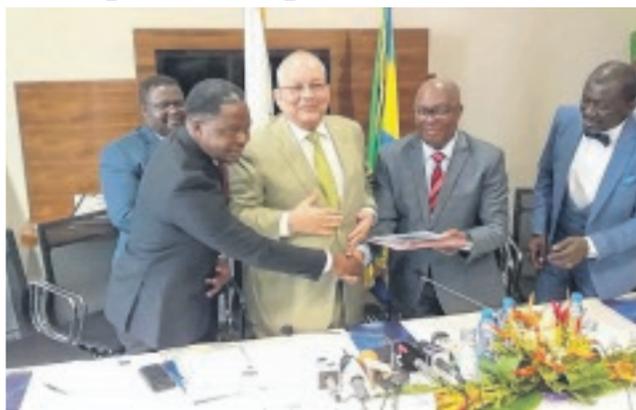
"Lorsqu'on prépare avec le cube, le consommateur a le choix du dosage. Ce qui n'est pas le cas lorsqu'il consomme la nourriture proposée dans les fast-food ou les aliments vendus dans la rue, qui contiennent trop

de sel et trop d'huile", avait fait valoir un des employés de Nestlé. Lequel avait par ailleurs déploré le fait que c'est la marque Maggi, produit de Nestlé, qui est souvent la plus incriminée alors que d'autres marques de cubes et tablettes tels que Jumbo, Adja et bien d'autres abondent sur les marchés sans qu'on ne sache où ils sont produits, quels sont leurs composants et la quantité de sel qu'on y trouve.

Signature d'un protocole d'accord entre la CEEAC et l'université internationale de Libreville
Nouvelle offre de formation pour les travailleurs de la Fonction publique communautaire au GabonY.F.I
Libreville/Gabon

Un centre d'excellence, de recherche, d'innovation et de formation sur l'administration et la fonction publique communautaire au Gabon, depuis hier. D'où la signature d'un protocole d'accord entre la Communauté économique des États d'Afrique centrale (CEEAC), et l'Université internationale de Libreville, en présence du ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche scientifique et du Transfert de technologies, Jean de Dieu Moukagni Iwangou.

FORMER et renforcer les capacités des agents de la Fonction publique communautaire. Tel est l'objectif



Échange de parapheurs entre les différents partenaires en présence du ministre de l'Enseignement Supérieur, Jean de Dieu Moukagni Iwangou.

Photo : Y.F.I

du protocole d'accord signé, hier, entre le secrétaire général de la Communauté économique des États d'Afrique centrale (CEEAC), Ahmad Allam-Mi, et le représentant du Conseil

scientifique de l'Université internationale de Libreville, Arthur Lemami. "Tous les domaines de la connaissance et du savoir doivent faire l'objet de curricula et d'enseignement



Les officiels au cours de la phase de signature.

Photo : Y.F.I

de sorte que nous puissions faire en sorte que ces savoirs soient enseignés et maîtrisés pour une meilleure gouvernance", n'a pas caché Jean de Dieu Moukagni Iwangou, patron de l'Enseignement

supérieur.

Un besoin de formation pressant, semble-t-il. "La demande étant présente, il fallait à travers la collaboration et le partenariat avec la CEEAC, organisation d'inté-

gration communautaire par excellence, mettre en place cette opportunité unique de formation au sein d'un Centre d'excellence universitaire régionale de formation sur l'intégration, la Fonction publique et l'administration communautaire au cœur de l'université internationale de Libreville", estime Arthur Lemami.

Le Réseau des organisations de la société civile pour l'économie verte en Afrique centrale (Rosevac), chapeauté par Nicaise Mouloungui, par ailleurs 2e vice-président du Conseil économique et social et environnemental de la République gabonaise, a joué un rôle considérable d'intermédiation dans ledit partenariat.