

# SOCIÉTÉ

societe.union@sonapresse.com

## Une alimentation saine

Frédéric Serge LONG  
Libreville/Gabon

Une alimentation saine permet de maintenir ou d'améliorer la santé de manière générale. Pour cela, une assiette bien équilibrée se doit de comporter les éléments des trois grands groupes d'aliments que sont les légumes (aliments de protection), les protéines (aliments de croissance) et les féculents (aliments caloriques). "Pour un repas pris à l'heure de déjeuner, on divise de manière schématique l'assiette en deux. La première moitié va être essentiellement

composée de légumes (épinards, carottes, lentilles, macédoine, petits pois, feuilles de folong, Nkumu, manioc, taro, gombo, etc.). L'autre moitié va être, elle aussi, divisée, avec dans sa première partie les protéines (poisson, viandes, œufs, volaille, etc.) et dans la seconde avec les féculents (manioc, riz, pâtes alimentaires, banane plantain, etc.)", explique Dr Ghislaine Nzang Nguema, nutritionniste en service au Centre hospitalier universitaire de Libreville (CHUL).

Un fruit et de l'eau à volonté sont des éléments à ne pas négliger.



# Les marchés de Libreville sont de mauvais élèves

LA 39e Journée mondiale de l'alimentation est célébrée ce mercredi autour du thème "Agir pour l'avenir, une alimentation saine...". Quid de la conservation de nos produits frais ?

Serge A. MOUSSADJI  
Libreville/Gabon

Des principaux marchés de Libreville (Mont-Bouët, Nkembo, Akébé-Plaine) à eux considérés comme secondaires (Oloumi, Louis, Derrière-la-prison, etc.), aucun de ces lieux ne peut se targuer d'être un bon élève s'agissant de la problématique de la mauvaise conservation des aliments.

À Nkembo, par exemple, le constat est troublant : les aliments exposés à la poussière, aux microbes ou aux gaz émanant des moteurs des véhicules. À l'intérieur du bâtiment, où sont exposés les produits frais, il y a de quoi vous donner de la nausée. Poissons, viandes rouges et légumes attendent des clients sur des tables à l'hygiène douteuse. Et dans les allées mal éclairées, il faut savoir slalomer entre les eaux stagnantes - il n'y a pas de système d'évacuation des eaux usées ici - et les monceaux de produits maraîchers qui jonchent régulièrement le sol. Et les efforts de certaines commerçantes, qui s'emploient souvent tout de même à net-



**Les marchés de Libreville ont tous le même problème : les aliments proposés à la vente sont mal conservés.**

toyer les abords de leur étal, n'y peuvent malheureusement pas grand-chose.

Vous voulez savoir si Mont-Bouët, le plus grand marché de la capitale, est mieux outillé en ce qui concerne la conservation correcte des aliments ? Il vous suffit de passer par Petit-Paris. Sauf qu'il n'y a pas de réelle surprise à attendre de ce lieu. En dehors des allées dédiées à la vente de vêtements, les autres zones font peine à voir.

Le bâtiment dédié à la vente de produits frais est identique à celui de Nkembo. Dans la ruelle menant au carrefour Léon Mba,

se trouve un endroit occupé par les marchands de fruits et légumes. Hier, au milieu d'un tas de débris, quelques marchands ont été vus en train de tailler des poireaux, entre autres. Pour enlever les parties abîmées et ainsi leur donner un aspect plus appétissant. Mais cela ne change rien au fait que ce sont pourtant des produits à la limite de la péremption et qui se retrouveront, malheureusement, dans les assiettes des Librevillois.

Au vu et au su des services compétents, qui ne sont jamais les premiers à être émus.

## Le clin d'œil de *lybek*



## "Les produits surgelés peuvent tenir 18 mois environ"

Sveltana NTSAME NDONG  
Libreville/Gabon

Disposer d'une alimentation saine, c'est aussi veiller à la qualité et à la provenance de tous les types d'aliment qui tombent dans notre assiette. Et vu que dans la majorité des ménages gabonais, les victuailles sont constituées tant des produits frais que des sur-

gelés importés, il importe ici de s'interroger sur les normes en matière de conservation des aliments destinés à la consommation. Notamment compte tenu des plaintes sans cesse formulées par des consommateurs sur la conservation des produits surgelés chez certains commerçants. Le directeur sanitaire halieutique de l'Agence gabonaise sécurité alimentaire (Agasa), Lionel Nguéba

Mombo, explique: " En général, la durée de conservation des aliments congelés est de plus ou moins 24 mois. Et pour garder ces produits propres à la consommation, il faut tout simplement pouvoir maintenir la chaîne du froid. Les produits qui sont surgelés en général peuvent tenir 18 mois sans pour autant nuire à la chaîne du froid. Et pour ceux qui ont des dates de péremption, il faut y veiller "