

La Malnutrition Cachée au Bénin : Comment Améliorer la Qualité Nutritionnelle des Aliments Consommés au Quotidien

Introduction

Bien que les familles béninoises aient souvent un accès relativement stable aux aliments de base comme le maïs, le sorgho, ou encore le riz, un phénomène moins visible mais tout aussi préoccupant persiste : la malnutrition cachée. Paradoxalement, ce fléau touche des individus qui, en apparence, semblent en bonne santé, voire en surpoids. Pourtant, ils souffrent d'une carence en micronutriments essentiels (vitamines et minéraux), avec des conséquences graves sur leur santé à long terme.

La malnutrition cachée concerne principalement la déficience en micronutriments essentiels comme le fer, le zinc, la vitamine A, et l'iode, et elle touche particulièrement les enfants et les femmes enceintes. Bien qu'elle soit moins visible que la malnutrition classique, ses effets dévastateurs sur la croissance et la productivité des individus sont considérables.

1. La malnutrition cachée : Comprendre le phénomène

La malnutrition cachée se distingue de la malnutrition classique par un apport calorique suffisant, mais un déficit en nutriments essentiels. Ainsi, les individus peuvent consommer suffisamment de calories pour répondre à leurs besoins énergétiques, mais souffrir d'un manque de nutriments vitaux comme les vitamines et minéraux. Ce déséquilibre est souvent "caché" car il ne présente pas de signes cliniques évidents, mais ses conséquences sont profondes et à long terme :

- **Chez les enfants**, cela peut entraîner un retard de croissance, un faible développement cognitif et une susceptibilité accrue aux maladies infectieuses.
- **Chez les adultes**, la malnutrition cachée peut mener à une baisse de productivité, une plus grande vulnérabilité aux maladies et un affaiblissement général de la santé.

La Triple malnutrition : Un phénomène particulièrement préoccupant dans les pays en développement, le Bénin inclus, est ce qu'on appelle le "triple fardeau" de la malnutrition. Cela désigne la cohabitation de la dénutrition, de la malnutrition cachée et de l'obésité. Il est important de souligner que la malnutrition cachée peut coexister avec des troubles comme l'obésité, souvent en raison d'une consommation excessive de calories provenant des glucides et des lipides, mais pauvre en micronutriments essentiels.

2. Aliments de base au Bénin : Abondance mais insuffisance nutritionnelle

Les régimes alimentaires de nombreux foyers béninois reposent largement sur des aliments de base tels que le maïs, le riz, le manioc ou le sorgho. Bien que ces aliments fournissent une source importante de calories, ils sont souvent pauvres en protéines de qualité et en micronutriments essentiels, comme le fer, le zinc ou la vitamine A.

De plus, les habitudes alimentaires dans les pays en développement évoluent rapidement. On assiste à un passage d'un régime alimentaire traditionnel, souvent basé sur des produits locaux peu transformés, à une consommation plus élevée de produits alimentaires transformés. Par exemple, le riz décortiqué ou la cuisson prolongée des légumes peuvent réduire

considérablement leur valeur nutritive. Les sauces à base d'huile et de pâte de tomate sont également très courantes, mais elles sont généralement pauvres en nutriments essentiels.

En somme, ces aliments, tout en étant riches en énergie, sont souvent qualifiés de "calories vides" car ils ne fournissent pas les micronutriments nécessaires à une bonne santé. Par exemple, le maïs est une source importante de glucides, mais il manque de vitamine A et de zinc, deux nutriments indispensables au bon fonctionnement du système immunitaire et au développement des enfants.

3. Les causes de la malnutrition cachée : Un phénomène complexe

La malnutrition cachée est un problème multifactoriel. Elle résulte de :

- **La pauvreté** : Les familles peuvent ne pas avoir les moyens d'acheter des aliments riches en micronutriments, comme les légumes, les fruits ou les protéines animales.
- **Les préférences alimentaires culturelles** : Les habitudes alimentaires, souvent influencées par la culture locale et les traditions, sont parfois peu diversifiées et ne répondent pas aux besoins nutritionnels d'une population.
- **Le manque d'éducation nutritionnelle** : L'ignorance des bienfaits d'une alimentation équilibrée et diversifiée reste un facteur majeur dans la persistance de la malnutrition cachée.

4. Solutions pour améliorer la qualité nutritionnelle des régimes alimentaires

Pour lutter contre la malnutrition cachée, plusieurs solutions doivent être mises en place, en tenant compte des réalités culturelles et économiques du Bénin. Ces solutions sont variées et complémentaires :

4.1. Enrichissement des aliments de base

L'enrichissement des produits alimentaires courants, tels que la farine de maïs ou le riz, en micronutriments essentiels (vitamines et minéraux) est l'une des solutions les plus simples et efficaces. Des initiatives d'enrichissement existent déjà, notamment pour l'huile enrichie en vitamine A. Cependant, ces efforts doivent être élargis à d'autres produits de base pour avoir un impact réel sur la santé de la population.

4.2. Diversification des régimes alimentaires

La diversification des régimes alimentaires est cruciale pour améliorer l'apport en micronutriments. Il est nécessaire d'encourager les ménages à intégrer davantage de légumes à feuilles vertes, de légumineuses et de sources de protéines animales (poisson, viande, œufs) dans leur alimentation quotidienne. Le **moringa**, par exemple, est une plante locale riche en nutriments, qui pourrait être facilement cultivée et intégrée dans les repas.

4.3. Promotion des aliments bio-fortifiés

Les **cultures bio-fortifiées** sont une autre solution prometteuse. Certaines variétés de maïs, de manioc ou de riz ont été développées pour être plus riches en micronutriments. Le **maïs bio-fortifié**, qui est riche en vitamine A, et le **manioc enrichi en fer** sont des exemples d'alternatives qui pourraient être largement promues au Bénin.

4.4. Éducation nutritionnelle

L'éducation nutritionnelle est un levier essentiel pour changer les habitudes alimentaires des populations. Des campagnes de sensibilisation doivent être menées dans les écoles, les centres de santé, ainsi que dans les communautés rurales et urbaines. Informer les familles sur les bienfaits d'une alimentation diversifiée et équilibrée pourrait permettre d'améliorer considérablement la qualité nutritionnelle des repas.

5. Conclusion : Un défi de santé publique à relever

La malnutrition cachée est un problème de santé publique majeur au Bénin, bien souvent négligé. Pourtant, elle affecte profondément la qualité de vie de nombreuses personnes, notamment des enfants et des femmes enceintes. Pour lutter efficacement contre ce fléau, il est nécessaire d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas quotidiens en enrichissant les aliments de base, en diversifiant les régimes alimentaires, en adoptant des cultures bio-fortifiées et en mettant en place des programmes d'éducation nutritionnelle.

Avec l'engagement des gouvernements, des organisations non gouvernementales (ONG), des professionnels de la santé et des communautés locales, il est possible de relever ce défi et d'offrir un avenir plus sain aux générations futures.

Dr. KARIMOU Rachidatou

Docteur en Nutrition, Microbiologie Alimentaire et Biochimie