

EVALUATION DE LA CONSOMMATION DES FRUITS ET LEGUMES DANS LES MENAGES (Cas du Quartier LUBIMBI)

Auteur : ALAIN ROBERT MAKABA NGOYI, SEDRICK KAYUMBA

MILAMBO, Gracia MWEMA MONGA , EMILE NTAMBWE MBUYU ,HERADI ZIADA (TOUS
ASSISTANT A L'ITM KAMINA)

RESUME

La province de haut-Lomami se retrouve dans une situation particulière marquant la hausse du prix des denrées alimentaire de première nécessité dont les fruits deviennent énormément chers cette question de rareté dont notre province en est victime nous a permis d'évaluer la consommation des fruits et légumes dans les ménages du quartier LUBIMBI, aire de santé Q. BASE dans la ville province de Kamina/RD.Congo. En effet, l'objectif général était d'évaluer la consommation des légumes et fruits dans les ménages durant une période de trois mois allant du 01 Mars au 30 Juin dans l'aire de santé Q. BASE ;

Entant donner que l'étude était prospective, nous avons utilisé la méthode descriptive transversale.

Pour arriver à la récolte des données, certaines techniques nous sont été utiles dont nous citons les techniques suivantes : l'interview, le questionnaire et l'observation dirigé.

Après analyse des données, nous avons aboutis à ce qui suit :

Les menages qui ont consommé 1 à 2 jours la portion des legumes représentent 11% contre 47% de ceux qui ont consommé tous les 7 jours.

Les menages qui ont consommé les légumes provenant de leurs champs soit les petits jardins representent 28%.

Les menages n'ayant pas consommés les fruits toute la semaine représentent 61% contre 4% qui ont consommé tous les 7 jours.

Les menages n'ayant pas consommés les fruits toute la semaine représentent 61% contre 11% qui ont consommé 1 fruit soit 2 par jour.

Hormis ceux qui n'ont pas consommé, les ménages qui ont acheté au marché represente 26 % et 4% pour les fruits de collectes.

En conclusion, l'étude a montré que, les légumes étaient plus consommées que les fruits dans les ménages

Mots clés : Evaluation, consommation, fruit, légume, ménage.

SUMMARY

The province of Haut-Lomami finds itself in a particular situation marked by the rise in the price of basic foodstuffs whose fruits are becoming enormously expensive this question of scarcity of which our province is a victim has enabled us to evaluate the consumption of fruits and vegetables in households in the LUBIMBI district, Q. BASE health area in the city of Kamina. Indeed, the general objective was to assess the consumption of vegetables and fruits in households during a period of three months from March 1 to June 30 in the Q. BASE health area;

As long as the study was prospective, we used the cross-sectional descriptive method.

To arrive at the collection of data, certain techniques have been useful to us, of which we cite the following techniques: the interview, the questionnaire and the directed observation.

After analyzing the data, we came to the following:

Households that consumed the portion of vegetables 1 to 2 days represent 11% against 47% of those who consumed every 7 days.

Households that consumed vegetables from their fields or small gardens represent 28%.

Households that have not consumed fruits all week represent 61% against 4% who have consumed every 7 days.

Households that have not consumed fruits all week represent 61% against 11% who have consumed 1 fruit or 2 per day.

Apart from those who did not consume, households who bought at the market represent 26% and 4% for collected fruits.

In conclusion, the study showed that vegetables were more consumed than fruits in households

Keywords: Evaluation, consumption, fruit, vegetable, household.

1.INTRODUCTION

La majorité des fruits disponibles en Afrique de nos jours a été introduite dans la région par des navigateurs lors de leurs grands voyages d'exploration (Samson, 1986 ; Stanton, 1986). Dans le passé, la plupart des fruits étaient cueillis et partagés par les familles et divers groupes au sein du village. Certains des fruits les plus anciens, tel le fruit du pandanus et les bananes, étaient préparés et conservés pour être ultérieurement utilisés dans les desserts. Il existe diverses définitions du mot «fruit». Pour le botaniste, un fruit est « l'ovaire développé d'une fleur fécondée » (*M.J. Amiot-Carlin et Al 2007*). Pourtant, certains fruits se développent sans qu'il y ait fécondation et ne contiennent pas de graines. Pour l'horticulteur, un fruit est « quelque chose qui se mange frais, avec les mains ». Pour les nutritionnistes, le fruit est un aliment bon pour la santé, qui protège l'organisme et contient un certain nombre de nutriments essentiels, tels la vitamine A, la vitamine C, les sels minéraux, le bêta-carotène et les fibres alimentaires (**Kahane R, et AL 2005**).

Les modifications de la disponibilité des aliments au cours des dernières décennies correspondent donc à l'évolution de l'alimentation humaine, notamment en parallèle avec l'incidence de l'obésité, des maladies cardiovasculaires, du diabète, de certains types de cancer et d'autres maladies non transmissibles liées à la nutrition. Un taux de remplacement plus élevé des aliments de base par des fruits et légumes, au lieu des viandes, des graisses et du sucre, aurait évité en très grande partie cette dégradation de la situation. Une augmentation de la disponibilité (et de la consommation) des fruits et des légumes, en particulier en remplacement des viandes, des graisses et du sucre, là où leur consommation est excessive, peut redresser les tendances négatives observées au cours des dernières décennies. La question reste à savoir si les fruits et légumes sont plus consommés dans notre milieu, et cela est vrai ; la population consomme-t-elle selon la recommandation de l'OMS ?

La province de haut-Lomami se retrouve dans une situation particulière marquant la hausse du prix des denrées alimentaire de première nécessité dont les fruits deviennent énormément chers cette question de rareté dont notre province en est victime nous a permis d'évaluer la consommation des fruits et légumes dans les ménages du quartier LUBIMBI, aire de santé Q. BASE dans la ville province de Kamina ;

En effet, l'objectif général était d'évaluer la consommation des légumes et fruits dans les ménages durant une période de trois mois allant du 01 Mars au 30 Juin dans l'aire de santé Q. BASE ; et comme objectifs spécifiques :

- Evaluer les habitudes des ménages par rapport à la consommation légumes et des fruits ;
- Identifier d'approvisionnement ;
- Analyser les respects et recommandation sur la consommation des fruits et légumes ;
- Proposer des suggestions et recommandations.

II.METHODE ET TECHNIQUES

2.1 METHODOLOGIE

Entant donner que l'étude était prospective, nous avons utilisé la méthode descriptive transversale.

2.2 TECHNIQUES

Pour arriver à la récolte des données, certaines techniques nous sont étés utiles dont nous citons les techniques suivantes : l'interview, le questionnaire et l'observation dirigé.

2.3 ECHANTILLONNAGE

Notre échantillon était constitué de 255 ménages du quartier Lubimbi dans l'aire de santé de Q. BASE ville province de KAMINA

2.3.1 Tirage d'échantillons :

L'échantillon de notre étude a été tiré aux hasards sur une population totale 4023, les ménages ont été calculé en divisant la population totale sur six et qui a donné un total 341 ménages ;

La taille de notre échantillon représente 70% soit 255

Le pas de sondage a été calculé : $341 \text{ ménages} / 255 = 1,3$

III. RESULTAT

Tableau I : repartitions des ménages enquêtés selon le sexe de chef de ménages

SEXE	EFFECTIF	%
MASCULIN	223	87%
FEMININ	32	13%
TOTAL	255	100%

Tableau 1 presente la situation de la consommation des légumes dans les ménages selon le sexe.

Ce resultat montre une proportion de 78% pour le sexe masculin et 13% de sexe feminin.

Tableau II. Répartition de ménages selon la consommation des légumes par semaine

JOURS	EFFECTIF	%
1 A 2	27	11%
3 A 4	35	14%
5 A 6	72	28%
7	121	47%
TOTAL	255	100%

Tableau 2 presente la situation de la consommation des légumes dans les ménages selon la frequence par jour pendant la semaine avant l'enquête.

Les menages qui ont consommé 1à 2 jours la portion des legumes representent 11% contre 47% de ceux qui ont consommé tous les 7 jours.

Tableau III. Répartition de ménages selon la source principale d’approvisionnement des légumes.

SOURCES	EFFECTIF	%
MARCHE	183	72%
PRODUCTION PRIVEE	72	28%
TOTAL	255	100%

Tableau 3 : presente la situation sur les sources d’approvisionnement des légumes dans les ménages la semaine avant l’enquête.

Les menages qui ont consommé les légumes provenant de leurs champs soit les petits jardins representent 28%.

Tableau IV Répartition de ménages selon la fréquence de la consommation des fruits par semaine

JOURS	EFFECTIF	%
1 A 2	57	22%
3 A 4	22	9%
5 A 6	11	4%
7	9	4%
N'AYANT PAS CONSOMME	156	61%
TOTAL	255	100%

Tableau 4 presente la situation de la consommation des portion de fruits en terme de nombre des jours une semaine avant l’enquête.

Les menages n’ayant pas consommés les fuits toute la semaine representent 61% contre 4% qui ont consommé tous les 7 jours.

Tableau V. Répartition de ménage selon le nombre de fruits consommés par jour et par personne.

NOMBRE DE FRUITS	EFFECTIF	%
1 A 2	72	28%
3 A 4	27	11%
N'AYANT PAS CONSOMME	156	61%

TOTAL | **255** **100%**

Tableau 5 presente la situation sur les portions de fruits consommés par personne dans les ménages une semaine avant l'enquête.

Les menages n'ayant pas consommés les fruits toute la semaine representent 61% contre 11% qui ont consommé 1 fruit soit 2 par jour.

Tableau VI. Répartition de ménages selon les sources d'approvisionnement

SOURCES	EFFECTIF	%
MARCHE	67	26%
PRODUIT COLLECTE	11	4%
PRODUCTION PRIVE	21	8%
N'AY A PAS UTILISE	156	61%
TOTAL	255	100%

Tableau6 : presente la situation la situation sur les sources d'approvisionnement des fruits dans les ménages une semaine avant l'enquête.

Hormis ceux qui n'ont pas consommé, les ménages qui ont acheté au marché represente 26 % et 4% pour les fruits de collectes.

IV.DISCUSSION

La situation de la consommation des légumes dans les ménages selon le sexe montre une proportion de 78% pour le sexe masculin et 13% de sexe feminin. Les ménage dont les chef est de sexe feminin était soit divorcée soit veuves.

En rapport avec nombre de jours de consommation des legumes pendant la semaine precedant l'enquête.

Les menages qui ont consommé les legumes 1à 2 jours representent 11%, de 3 à 4 jours 14%, de 5 à 6 Jours 28% et pendant les 7 jours 47%. Ce resultat qu'une grande partie de la population consomme plus de légume que les produit carnet.

Les nombreuses études réalisées telles que :

- Au Canada, seulement 30% des enfants âgés de 4-8 ans et la moitié de la population adulte consomment 5 portions Fruit et Légume par jour, tel que recommandé par le Guide alimentaire canadien (*Santé Canada. 2007*).

- Au Québec, 39 % de la population adulte n'atteint pas le seuil minimum de consommation de 5 fruits ou légumes par jour.

Et même aux Etats-Unis une étude a montré que, 1/3 enfants âgés de 4 ans et moins ne mangent pas de légumes régulièrement ; or la consommation de 7 ou plusieurs portions de fruits et légumes réduit les risques spécifiques de décès par certains cancers et les maladies cardiaques de 25% et 31% respectivement. Les légumes ont des prestations de santé nettement plus élevés que les fruits (**Oyebode et al. 2014**).

La Présentation de la situation sur les sources d'approvisionnement des légumes dans les ménages montre une proportion de 72% de menages qui achètent les légumes au marché contre 28% de la production champêtre soit de petit jardin. Ce résultat se justifie premièrement sur le fait une grande population de ce quartier n'a pas l'accès au terrain d'exploitation agricole et deuxième et d'un budget aloué à cette fin et d'autre se donnent à des petites commerces. Pour ce quartier, la plus part des fournisseurs habitant aux villanges environnant la base militaire de kamina (BAKA)

La France Français accorde à l'achat de fruit et légume une part non négligeable de leur budget alimentaire (12% en moyenne). Cependant, le budget alimentaire n'est pas celui qui augmente le plus en cas d'accroissement des revenus. D'après les données TNS Worldpanel, les quantités achetées par personne variaient pratiquement d'un à trois entre le quart le plus pauvre et le quart le plus riche de la population. Les travaux économétriques consultés montrent que l'impact sur la consommation des variations de prix est supérieur à celui des variations de revenu dans plusieurs pays européens dont la France.

Nos résultats sont proches de celui de **HAMA-B.F** qui a trouvé 93,94 % à Ouagadougou, 63,33 % à Loumbila et 77,50 % à Koubri des ménages s'approvisionnent au marché. Mais le plus grand nombre de ménages pour son étude, se procurant des légumes par production et achat a été observé à Kongoussi avec 79 % des ménages enquêtés (**Hama-Ba F et Al 2017**).

Le résultat sur la consommation des fruits dans les ménages présentent de 61% pour les ménages n'ayant pas consommés les fruits toute la semaine, suivi de 22% de ménages qui ont consommé 1 à 2 Jours ; une faible proportion pour ceux qui ont consommé tous les 7 jours de la semaine soit 4%. Sur ce point, nous avons observé une faible consommation des fruits dans ce quartier dont les raisons évoquées étaient l'indisponibilité, la hausse de prix sur le marché et aussi les comportements socio-démographiques.

Selon des enquêtes effectuées au Canada, 7 enfants sur 10 âgés de 4 à 8 ans et plus de la moitié des adultes (59,6 pour cent) consomment moins de 5 portions de légumes et fruits

par jour, chiffres qui vont en augmentant pour une deuxième année consécutive¹³. Le Guide alimentaire canadien recommande une consommation quotidienne de 5 portions de légumes et de fruits pour les enfants de 4 à 8 ans et de 7 à 10 portions pour les adultes (**Santé Canada. 2007**).

Au regard de la quantité de fruits consommés par personne du ménage, hormis 61% de ménages n'ayant pas consommés les fruits toute la semaine ; il se révèle que ceux qui ont consommé des fruits 1 à 2 par jours représente 22%, 3 à 4 par jours 9%, 4 à 6 par jours 4% et tous les 7 jours 4%. Dans cette étude, nous avons constaté une faible consommation de fruits dans ce quartier, les ménages consomment moins de 5 portions de fruits par jour qui est recommandé par l'OMS. Les raisons restent à savoir : faible disponibilité des fruits sur le marché, la hausse de prix (inaccessibilité financière) ainsi que des mauvaises habitudes alimentaires.

En ce qui concerne les sources d'approvisionnement des fruits dans les ménages, hormis ceux qui n'ont pas consommé, plus de 26% s'approvisionnent sur le marché suivi de 8% de production privée et 4% pour les produits collectés (fruit sauvage).

Ce résultat s'écarte de celui de HAMA qui a trouvé 85 % des ménages se procurant leurs légumes et fruits en achetant, sauf le Ravim-boatavo qui est acheté dans moins de 70% des cas. Les achats se font dans plus de 92% des cas auprès de détaillants (**Hama-Ba F et Al 2017**).

V. CONCLUSION ET SUGGESTION

Il ressort de l'étude que les légumes étaient plus consommés que les fruits dans les ménages. Dans ce quartier, la fréquence de consommation est à plus de trois fois par semaine et une grande diversité de légumes-feuilles reste disponible toute l'année. L'origine socio-culturelle et les habitudes de consommation sont les principaux facteurs. L'état frais est la principale forme préférée de consommation des légumes. Il ressort dans le quartier une faible diversification des fruits et l'application de procédés de traitement peu adaptés à la préservation des nutriments, un nombre réduit de consommation de fruits comme recommandé par l'OMS. Des séances de sensibilisation sur les bonnes pratiques de traitement sont nécessaires pour une préservation des nutriments et une meilleure promotion de la production et de la consommation des légumes au Quartier LUBIMBI et si possible initier un programme de distribution de masse des fruits et légumes prêts à consommer dans des écoles pour un meilleur avenir des enfants de moins de 17 ans.

À L'ADMINISTRATION MUNICIPALE ET AUX AUTORITÉS SANITAIRES DE LA PROVINCE

1. Promouvoir les conseils de la politique alimentaire visant à élaborer des politiques, stratégies et programmes locaux liés à un accès aux aliments tout au long de l'année, y compris la consommation de légumes et fruits.
2. Initier l'utilisation d'outils d'évaluation des denrées alimentaires dans la province pour déterminer plus efficacement la disponibilité de légumes et fruits au sein de quartier précis.
3. Envisager de mettre en place des mesures incitatives (p. ex. mesures incitatives fiscales, subventions, et prêts à faibles intérêts) pour l'établissement de magasins vendant des légumes et fruits et pour que les magasins existants augmentent leur offre de légumes et fruits dans les zones où ceux-ci sont disponibles en quantités limitées (p. ex. quartiers à faible revenu et à proximité des écoles).
4. Établir des règlements et politiques de zonage pour faciliter la mise en place de marchés de cultivateurs et magasins qui vendent des légumes et fruits dans les zones où ceux-ci sont disponibles en quantités limitées (p. ex., quartiers à faible revenu et à proximité des écoles).
5. Appuyer les programmes communautaires qui offrent de l'éducation relative aux avantages de la consommation de légumes et fruits et à la façon de les cultiver, de les manipuler et de les apprêter.
6. Fournir des ressources et du soutien pour aménager des jardins communautaires et scolaires.

AUX CHERCHEURS

1. Réaliser des études pour évaluer l'incidence de la consommation de légumes et fruits sur la santé, incluant le rôle des légumes et fruits dans la réduction des taux de maladies cardiovasculaires, des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, de la pression artérielle ainsi que dans la prévention de la prise de poids.

VI. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

(Hama-Ba F et Al 2017). Disponibilité, modes et fréquence de consommation des légumes traditionnels africains dans quatre localités du burkina faso a diverses activites de maraichage : ouagadougou, koubri, loubila, kongoussi

(Kahane R, Temple L, Brat P, De Bon H). Les légumes feuilles des pays tropicaux: diversité, richesse économique et valeur santé dans un contexte très fragile. In : AFCEV.

Colloque "Les légumes : un patrimoine à transmettre et à valoriser", Angers, France, 7-9 septembre 2005.

(M.J. Amiot-Carlin, F. Caillavet, M. Causse, P. Combris, J. Dallongeville, M. Padilla, C. Renard, L.G. Soler (éditeurs), 2007). Les fruits et légumes dans l'alimentation. Enjeux et déterminants de la consommation. Expertise scientifique collective, synthèse du rapport, INRA (France).

(Oyebode et al. 2014) : University College of London, analysis of England data, British Medical Journal.

(Santé Canada. 2007) Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. (HC Pub. : 4651), Ottawa, Queen's Printer, 2007

(Stanton, 1986). Les fruits que nous mangeons

