

## 6 Société et Culture

## Mini-dossier/Consommation

## Le pain : le bonheur des ménages, mais...

**NOMBREUX ne le savaient certainement pas. Pourtant, déjà l'objet d'une fête nationale en France, le pain a également une journée mondiale qui a lieu le 16 octobre de chaque année. Profitant de cette livraison du week-end - la célébration ayant lieu ce di-**

**manche - la rédaction de l'Union a bien voulu jeter un regard, pour le moins inquisiteurs sur cet aliment de base - aliment emblématique dans le monde - qui accompagne nos repas. Au Gabon, le pain, appartenant à la famille des féculents,**

**riche en glucides et en fibres, est consommé dans tous les ménages. Mais, respecte-t-on son poids et d'autres détails pendant sa fabrication ? Autant de questions, au regard de son "poids léger" et des conditions d'hygiène qui ne sont pas souvent réunies**

**lorsqu'il est fabriqué dans des boulangeries de fortune et revendu dans la rue, à l'air libre. Dans ce mini-dossier, on tente de lever un pan du voile de certains de ces aspects nocifs, du reste dangereux pour la santé.**

## Des conditions de vente impropres à la consommation

Anifa Jordanah TSOUMBA  
Libreville/Gabon

CES dix dernières années, la consommation de pain occupe une place importante dans plusieurs ménages gabonais. On retrouve ainsi cet aliment de base au petit déjeuner, au déjeuner et même pendant le dîner. La floraison des boulangeries, ici et à l'intérieur du pays, est symptomatique de la forte demande.

Mais la vente de pain dans la rue, donc dans des conditions d'hygiène impropres, reste, à bien des égards, le facteur qui inquiète plus d'un consommateur pour sa santé. La commémoration de la Journée mondiale du pain, ce 16 octobre, vient donc juste à propos. Puisqu'elle sera l'occasion offerte à l'opinion mondiale en général, et du Gabon en particulier, de poser un regard sérieux sur cette activité de



Photo : Chris OYAME

**Au marché bananes, le pain est revendu à l'air libre, dans des conditions d'hygiène peu convenables.**

vente à l'air libre, qui relève d'une question de santé publique et de sécurité alimentaire. En effet, le moins que l'on puisse dire, est que dans plusieurs carrefours ou points d'affluence et aux abords des voies publiques, le phénomène de la vente de la baguette de pain dans la rue est entré dans les mœurs. De Rio, à la station du marché Bananes, en passant par l'an-

cienne Gare-routière, le rond-point du PK 12, le carrefour Nialy, Awendjé, etc., on vend la baguette. Sans que cela n'ébranle les autorités chargées de l'hygiène publique. Entassés dans des caissons posés dans des brouettes ou exposés sur une table de fortune en bois et à la merci de la poussière et des mouches, donc sans aucune précaution d'hygiène, le pain est vendu un



Photo : koumouss

**Le pain revendu à l'air libre, un danger pour la santé des consommateurs.**

peu partout dans ces conditions dangereuses pour la santé.

A la station du PK 8, un morceau de carton inséré entre les baguettes indique le prix : "7 à 750". Roger, le revendeur, explique: «cela fait plusieurs années que nous procédons ainsi. Personne n'est venu se plaindre de quoi que ce soit jusqu'à ce jour. On vend du pain chaud. On l'achète à la boulangerie et on le revend ici

aux voyageurs. Même les travailleurs qui terminent en soirée en profitent.»

Et un autre, debout à ses côtés, un éventail à la main chassant une mouche, visiblement têtue, de renchérir : « Par cette activité, nous rendons service aux clients qui n'ont pas le temps d'aller dans les boulangeries faire la queue. »

Le phénomène paraît banal. Pourtant, en matière de santé, publique de sur-

croît, les pouvoirs publics savent qu'il vaut mieux prévenir que guérir. A cet effet, les médecins hygiénistes sont formels : « En mangeant les pains exposés dans la rue, sans aucune condition d'hygiène respectée, et donc impropre à la consommation, les gens s'exposent à certaines maladies comme la dysenterie, la diarrhée, etc. Nous devons avoir à l'esprit que le pain, contrairement à la banane, n'a pas de peau ! »

Même si le développement de cette activité contribue à lutter contre le chômage, force est néanmoins de reconnaître que le mode de distribution met en danger la santé des consommateurs qui, en même temps, sont livrés à la merci de quelques boulangers véreux, étant donné que ceux-ci ne respectent pas le poids et les conditions de fabrication du pain dans notre pays. Il est temps que le gouvernement sèvisse, car il y va de la santé des consommateurs.

## Grammage du pain

## Haro sur les boulangers véreux !

F.B.E.M

Libreville/Gabon

LE poids de la baguette de pain. Le sujet qui peut sembler anodin n'en touche pas moins la quasi-totalité des ménages gabonais, qui consomment cet aliment au quotidien. Notamment sous la forme de baguette. Et si le prix de cette denrée est restée stable depuis longtemps (125 Fcfa), son poids, lui, n'a eu de cesse de diminuer. Au grand dam des consommateurs.

Au point que nombre de

ceux-ci l'assimilent, aujourd'hui, à ce que l'on pourrait appeler des baguettes "light". Entendez, des baguettes gonflées de l'extérieur, mais vides à l'intérieur, parce que dépourvues de mie.

Ce constat est réel. Résultat, de plus en plus de personnes évitent ce "pain allégé". Préférant aller faire la queue dans certaines boulangeries réputées pour faire du bon pain. C'est le cas de Stéphanie Ngui, une librevilloise qui a confié, hier, ne plus acheter du pain qu'aux rares endroits « où on le fait encore bien, et surtout pas chez ces bouti-



Photo : F.B.E.M

**En dehors de quelques boulangeries de référence, la baguette vendue au Gabon ne respecte pas le grammage.**

quiers du quartier, qui ont le malheur de recevoir le leur des boulangeries pas toujours respectueuses du grammage.»

Historiquement, le pain, met emblématique à travers le monde, a un grammage à respecter. La baguette standard doit avoir un poids d'environ 200 grammes. Malheureusement, chez nous, les pains de ce calibre sont rares dans les étals. Quoique, dans ce méli-mélo, quelques boulangeries : "Forêt noire", "Pellisson", "Le Palmier Doré", "L'escalier", "La Citronnelle", font de gros efforts pour se rapprocher

de ce grammage. Et les clients apprécient.

Eric Nguema, chef boulanger à Mbolé, confie que le secret de leur pain (bien prisé aussi) réside dans un « ensemble de choses, allant de la bonne qualité des matières premières, aux bonnes conditions de conservation de ces ingrédients, en passant par des bonnes machines et des bons boulangers exécutants. Le tout, saupoudré d'un respect du grammage. Et le tour est joué. »

Des contrôles systématiques s'imposent alors. Pour confondre et sanctionner les boulangers véreux.

## Les valeurs nutritionnelles du pain

R.H.A

Libreville/Gabon

SELON le pain choisi, la valeur nutritionnelle varie considérablement. Le pain blanc contient 265 calories pour seulement 1g de lipides. Au Gabon, le pain le plus consommé est le "pain baguette". Il contient à la

fois des protéines, des lipides, des glucides, des fibres et de l'eau.

La teneur en fibre peut également être variable selon le pain choisi. Un pain blanc aura un peu moins de 3 g de fibres. Le pain complet apporte, lui, plus de 8 g de fibres. La teneur en vitamine (E,B), en magnésium, en phosphore et en potassium est tout aussi variable

selon le pain choisi.

Les nutritionnistes font savoir que la teneur en sodium du pain a réellement diminué ces années. Avant 2005 la teneur en sodium était de 24 g par kilo de pain. Actuellement, la teneur en sel du pain est de 21 g par kilo. Ils font surtout remarquer que le pain fait partie des aliments salés à surveiller dans certains cas.

Le pain apporte des glucides complexes, des protéines et des fibres en quantité intéressante. Or, selon une étude, il s'avère que plusieurs personnes dans le monde ne remplissent pas leurs besoins nutritionnels en protéines et en lipides. La consommation du pain permet donc de rétablir ce déséquilibre, d'autant qu'il contient très

peu de lipides et de glucides simples.

Les glucides complexes représentent la principale source d'énergie nécessaire au métabolisme et au fonctionnement du cerveau et du système nerveux central. Ils sont plus longs à consommer que les "glucides simples". La composition du pain alliant fibres et glucides complexes, pro-

cure un sentiment de satiété (minceur, recettes minceur, aliments-rassasants, aliment coupe-faim) qui évite de grignoter entre les repas.

C'est aussi un véritable atout pour qui souhaite entamer un régime, car la consommation de pain apporte peu de matière grasse et de sucre.