

Consommation de sodas et boissons gazeuses De véritables "agents pathogènes"

R.H.A

Libreville/Gabon

LA restauration rapide est souvent accompagnée de la consommation de sodas et autres boissons gazeuses. Il suffit juste de faire un saut dans les fast-foods, dans les lieux où cette restauration rapide est pratiquée à Libreville. Toutes les tables ont au moins une canette de jus gazeux. Des boissons qui ont quelque chose d'addictif : on en boit une, puis deux, trois, et ce, tous les jours ! C'est là que se situe le danger. Certains pensent que ce type de boisson est énergisant et remplit l'estomac, réduisant ainsi la sensation de faim. Par contre, elles favorisent la multiplication de certaines maladies. "A l'époque, un individu consommait 5 kilos de sucre par an contre 24 kilos aujourd'hui", ex-

plique un nutritionniste sur un site en ligne. Il indique que "l'une des substances alimentaires les plus dangereuses en cas de surconsommation de ces boissons est le sucre. On en retrouve bien entendu dans la majorité des produits consommés en masse. Lorsque vous buvez une canette de soda, cela équivaut à 10 morceaux de sucre". Le même site révèle qu'alors qu'en 1900, la consommation moyenne de sucre s'élevait à environ 2,27 kilos par personne par an, actuellement, les statistiques montrent qu'ils en consomment environ 81 kilos par personne et par an ! Un constat stupéfiant dont les conséquences affluent dans le monde et surtout au Gabon : montée de l'obésité, augmentation de maladies types diabète, etc. Ainsi, les boissons sucrées sont devenues l'une des pre-



Photo : Rudy Hombenet

Un mélange de sucré, salé et gras illustratif de la malbouffe dans un fast-food.

mières sources de sucre dans l'alimentation, représentant en moyenne 10% des besoins énergétiques quotidiens d'un individu (ce qui est bien évidemment beaucoup

trop !). "Une canette de 33 cl de Coca-Cola contient à elle seule 35 g de sucre, donc plus de la ration journalière (30 g) recommandée par l'OMS. Le sucre dérè-

gle les fonctions du pancréas qui régule la glycémie dans le sang en produisant de l'insuline. Résultat : des enfants de 10 ans souffrent aujourd'hui de diabète de type II, dit « gras ». On compte en moyenne dans une seule bouteille de boisson sucrée au format de 490 ml (petit format), jusqu'à 12 cuillères à thé de sucre, ce qui représente un total de 200 à 240 calories ! Ces boissons sont des véritables "bonbons liquides" c'est pourquoi la consommation régulière de ces boissons est un réel problème face à la prévalence de l'obésité", indique encore le nutritionniste. À ce propos, le Dr Eric Baye, diabétologue, recommande de ne consommer que de l'eau pour être à l'abri des calculs rénaux, diabètes et maladies cardiovasculaires. Il ajoute qu'il est préférable de boire des jus d'oranges pressées.

Ici et ailleurs

• Mode
Christ'On : 15 ans déjà



Photo : Dr

Le styliste modéliste gabonais célèbre ses 15 ans de carrière dans la mode, aujourd'hui dès 19h30, au Spa Yacine. En présence de plusieurs invités dont Yezdad design, Jacques Simon, Claude Etouhet, Esbe 1 Armando. Au programme : défilé, et cocktail. Ce sera l'occasion pour ce créateur d'exprimer sa gratitude à toutes les personnes (autorités et sponsors) l'ayant accompagné tout au long de sa passionnante aventure qu'est la création vestimentaire. "La mode, c'est toute ma vie. J'y ai passé de bons moments. Il me reste encore du chemin à parcourir, certes. Mais, je suis prêt à relever tous les défis", affirme-t-il.

• VIH
La résistance aux traitements augmente

La résistance aux médicaments contre le Sida augmente dans plusieurs pays à revenu faible ou intermédiaire et pourrait entraîner à terme de nouveaux décès et des contaminations supplémentaires, avertit l'OMS dans un rapport publié hier. "Cette menace grandissante pourrait nuire aux progrès globaux réalisés dans la lutte contre le sida si des mesures précoces et efficaces ne sont pas mises en œuvre", estime l'instance de l'Onu pour la santé publique dans un communiqué. Dans 6 des 11 pays (Afrique, Asie, Amérique latine) observés pour ce rapport, plus de 10% des patients ont développé une résistance aux traitements antirétroviraux les plus courants.

• Musique
Madonna obtient le retrait d'une lettre de Tupac sur leur rupture

La chanteuse américaine Madonna a obtenu, mercredi, de la justice le retrait d'une vente aux enchères d'une lettre que lui avait envoyé, en 1995, le rappeur Tupac Shakur et dans laquelle il évoquait leur rupture. La lettre avait été mise en vente par la maison Gotta Have Rock and Roll, pour le compte de Darlene Lutz, ancienne amie de Madonna. Elle l'aurait récupérée lors d'un déménagement de la chanteuse, à son insu. Dans cette missive, datée de janvier 1995, Tupac avoue à Madonna, avec laquelle il a eu une liaison longtemps restée secrète, qu'il l'a quittée notamment parce qu'elle était blanche.

Rassemblés par R.H.A

Protection du consommateur

Que fait l'Institut d'hygiène publique et d'assainissement ?

AEE

Libreville/Gabon

TRÈS peu connues des populations, les missions de l'Institut d'hygiène publique et d'assainissement (IHPA) se confondent souvent avec celles des autres services de contrôles alimentaires, notamment la mairie, le ministère de l'Agriculture, l'Agence gabonaise de sécurité alimentaire (Agasa). Des entités différentes, distinctes, voire complémentaires pour certaines. L'IHPA, comme l'explique

son directeur adjoint, Roger-Lambert Mouleka, intervient "post-mortem". Il s'occupe du contrôle des aliments qui sont déjà en surface, sur le marché. Il a pour mission première de sensibiliser les opérateurs sur les règles de conservation de ces aliments. " Notre rôle est d'abord de sensibiliser les commerçants, car beaucoup parmi eux ne savent pas le plus souvent lire. La répression vient après. Nos équipes opèrent des contrôles tous les trois mois dans les différents commerces, pour vérifier l'état de conservation des produits, les dates de



Photo : AEE

Roger-Lambert Mouleka, directeur adjoint de l'IHPA.

péremption, l'origine du produit...L'objectif consistant à protéger le consommateur des conséquences

qui peuvent découler de la mauvaise qualité du produit", souligne-t-il. Avant de poursuivre : "nous sommes très rigoureux surtout lorsqu'il s'agit des vivres frais". Puis de s'indigner du comportement de certains "opérateurs véreux, souvent pris la main dans le sac par les services de l'IHPA, qui à l'approche de la date de péremption de leurs produits, les acheminent vers l'intérieur du pays pour échapper aux contrôles et éviter des pertes. Mais nos équipes sur place veillent au grain", rassure le DGA de l'IHPA.

Quelle mode alimentaire adopter ?

Frédéric Serge LONG

Libreville/Gabon

FACE à la multiplicité des pôles de restauration et au foisonnement des modes alimentaires, quelle attitude adopter donc contre le phénomène de la malbouffe et ses conséquences ? S'il est clair que le respect de la qualité et de la quantité des aliments doit être de rigueur, les normes d'hygiène et de salubrité, quant à elles, restent des préalables à ne négliger sous aucun prétexte, notamment se laver les mains avant et après chaque repas, bien rincer les aliments, etc. Les horaires inflexibles de travail ne laissent pas non

plus le choix aux consommateurs de prendre les décisions qui conviennent. Mais, les spécialistes, pour leur part, s'accordent à dire que les repas doivent être confectionnés à la maison, de préférence. "En se rendant à son lieu de travail, on peut emmener avec soi, si possible, une gamelle contenant de la nourriture. En plus, les populations doivent apprendre à manger à table en famille. Faire de moins en moins recours à la restauration rapide", conseille Dr Eric Baye, directeur du Centre hospitalier universitaire de Libreville (Chul). La qualité des aliments doit être prise au sérieux : éviter les matières grasses



Photo : DR

Les fruits et légumes : éléments alimentaires indispensables.

(fritures, mayonnaise, beurre, etc.), les sucres et les boissons gazeuses. "Préférer de l'eau à toute chose. Boire au moins 1,5 litre par jour", ajoute-t-il. Les mêmes précautions

sont valables pour les enfants. "Il faut les éduquer en limitant leur consommation de biscuits, confiseries, etc., et éviter de mettre trop de sucreries dans leurs cartables. Ce qui

pourrait à la longue les rendre trop dépendants. Les parents doivent, en principe, préparer leur goûter avec des céréales, par exemple, et de l'eau, préférer un sandwich aux biscuits", mentionne Dr Baye. Au-delà de tout, les règles d'or à retenir sont de respecter les repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) sans les sauter. Même si on n'a pas faim le matin, l'idéal, selon les nutritionnistes, serait de boire au moins un thé, consommer un fruit ou une biscotte. Il faut éviter le grignotage, la consommation trop salée, sucrée et grasse. Et boire de l'eau, de préférence.