



## Étude des habitudes alimentaires des ménages de Brazzaville en vue de la lutte contre la carence en Vitamine A

MOUTOULA BOULA Edoxie Flore <sup>(1,2)</sup>, MANANGA Vital <sup>(1, 2,3)</sup>, ELENGA Michel <sup>(1,2)</sup>, KINKELA Thérèse <sup>(1,2)</sup>

<sup>(1)</sup>Laboratoire de Nutrition et d’Alimentation Humaine (LaNAH), Faculté des Sciences et Techniques, UMNG, BP : 69, Brazzaville, Congo.

<sup>(2)</sup> Équipe Pluridisciplinaire de Recherche en Alimentation et en nutrition (EPRAN), Faculté des Sciences et Techniques, UMNG.

<sup>(3)</sup> *Auteur correspondant*, MANANGA Vital, Docteur en alimentation et nutrition, Département de Biologie et Physiologie Animales, Faculté des Sciences et Techniques (Université Marien N’GOUABI), BP. 69, Brazzaville, Congo. E-mail : [manangavital@yahoo.fr](mailto:manangavital@yahoo.fr), Tel : 00 (242) 066743151/00 (242) 044099521

Original submitted in on 10<sup>th</sup> October 2015. Published online at [www.m.elewa.org](http://www.m.elewa.org) on 31<sup>st</sup> January 2016  
<http://dx.doi.org/10.4314/jab.v97i1.4>

### RÉSUMÉ

**Objectif** : La carence en vitamine A est un problème de santé publique au Congo. Bien que la stratégie nationale adoptée pour combattre cette déficience soit la distribution des capsules de vitamine A, il est nécessaire d’explorer et de développer les voies alimentaires en complément de la supplémentation. L’objectif de l’étude est de fournir des informations de base sur les habitudes alimentaires des ménages de Brazzaville, d’identifier les aliments les plus consommés par ces ménages et voir si ces aliments peuvent contribuer à l’amélioration de la situation en vitamine A des personnes vulnérables.

**Méthodologie et résultats** : La méthode utilisée dans cette étude prospective sur les habitudes alimentaires des ménages de Brazzaville est celle de l’enquête alimentaire tout en pratiquant les techniques suivantes : les rappels de 24 et de 48 heures, les fréquences de consommation sur 7 jours et sur 1 mois. Les aliments identifiés dans les ménages ont été regroupés en six groupes comme suit : -les viandes et volailles, -les poissons, -les feuilles vertes, -les légumes, -les légumineuses, -les noix, les oléagineux et les huiles. La viande de bœuf, les cuisses de poulet, le poisson salé, le haricot, l’aubergine, le “koko”, et les noix de palme sont les plus consommés. Parmi ces aliments, deux sont riches en provitamine A, le “koko” (*Gnetum africanum*) et les noix de palme. Plusieurs autres aliments riches en provitamine A ont été rencontrés lors de l’enquête parmi lesquels nous citons les légumes verts, les carottes et l’huile de palme rouge, qui sont des meilleurs sources de provitamine A, mais la consommation de ces derniers est assez faible, nécessitant une diversification alimentaire.

**Conclusion et application des résultats** : Les cuisses de poulet et le “koko” ont été consommés 3 fois la semaine par la majorité des ménages. Ce régime alimentaire des brazzavillois est monotone et non varié, or un bon régime alimentaire doit être diversifié. Un tel régime alimentaire constitué des aliments en majorité pauvres en vitamine A ne peut pas contribuer à l’amélioration de l’état vitaminique A des couches vulnérables de la population étudiée, à savoir les femmes et les enfants en âge préscolaire.

**Mots clés** : vitamine A, aliments, habitudes alimentaires, enquête alimentaire

## ABSTRACT

*Objective* : Vitamin A deficiency is a public health problem in Congo. Although the national strategy to combat this deficiency is the distribution of vitamin A capsules, it is necessary to explore and develop ways to supplement dietary supplementation. The objective of the study is to provide basic information on the eating habits of households in Brazzaville, to identify the food consumed most by these households and see if these foods can contribute to the improvement of the situation in vitamin A vulnerable people.

*Methodology and Results*: The method used in this prospective study on the eating habits of households in Brazzaville is the investigation of food while practicing the following techniques: reminders 24 and 48 hours, the consumption frequency of 7 days and 1 month. Foods identified in households were grouped into six groups as follows: - meat and poultry, fish, green leaves, vegetables, legumes, nuts, oilseeds and oils. Beef, chicken legs, salted fish, beans, eggplant, "koko", and palm nuts were the most consumed. These foods are high in two provitamin A, "Koko" (*Gnetum africanum*) and palm kernels. Several other foods rich in provitamin A were encountered during the survey among which we mention green leafy vegetables, carrots and red palm oil, which are the best sources of provitamin A, but the consumption of these is enough low, requiring food diversification.

*Conclusion and application of results* : Chicken thighs and "koko" were consumed 3 times a week for most households. This diet Brazzaville is monotonous and not varied, or a good diet should be diversified. Such a diet consisting of foods low in vitamin A majority cannot contribute to improving the vitamin A status of vulnerable layers of the population studied, namely women and preschool children.

**Keywords** : vitamin A, foods, diets habits, diets investigations