<u>Thème</u> : Les légumes, un médicament dans nos assiettes : enjeux de santé publique au Bénin

Par Epiphane CHABI

Introduction

Hypertension artérielle, diabète, obésité… Ces pathologies dites silencieuses gagnent chaque année du terrain au Bénin. Dans les hôpitaux de Cotonou, de Parakou ou encore de Natitingou, les consultations pour ces maladies chroniques ne cessent d'augmenter. Leur prise en charge pèse lourdement sur les budgets des ménages et sur un système de santé déjà sous pression. Pourtant, une solution simple, à portée de main, existe : consommer davantage de légumes. Riches en fibres, vitamines et antioxydants, les légumes constituent un véritable bouclier contre ces affections. Mais alors que nos marchés en regorgent, leur consommation reste encore trop faible. Comment expliquer ce paradoxe ? Quels en sont les impacts sur la santé publique, l'économie et les habitudes sociales ?

Des ménages partagés entre volonté et contraintes.

Au marché Arzèkè de Parakou, les étals débordent de tomates, laitues, carottes ou encore gombos fraîchement récoltés. Pourtant, les consommateurs hésitent. Assise près d'un panier de légumes, Mariam Ibrahim, une mère de famille, confie : « Franchement, j'achète parfois un peu de légumes, mais mes enfants n'aiment pas trop. Ils préfèrent le riz ou les pâtes.

Pourtant je sais que c’est bon pour la santé. Et puis, en saison sèche, les prix montent, donc je limite. »Son témoignage illustre une réalité partagée par de nombreux foyers béninois : la consommation de légumes reste en deçà des recommandations de l’Organisation mondiale de la santé (OMS), qui préconise cinq portions de fruits et légumes par jour. Selon les chiffres du Ministère de la Santé, à peine un quart des ménages atteignent ce seuil.La sonnette d’alarme des médecins. Cette faible consommation n’est pas sans conséquence. Au Centre Hospitalier Universitaire Départemental de Parakou, le médecin cardiologue docteur Bayédjè Marius Dakpo tire la sonnette d’alarme :« Nous recevons de plus en plus de jeunes de 30 à 40 ans atteints d’hypertension et de diabète. Autrefois, ces maladies étaient surtout liées au vieillissement. Aujourd’hui, elles touchent les adultes actifs, parfois même les étudiants.

Les chiffres parlent d’eux-mêmes

Le Bénin compte environ un adulte sur cinq hypertendus, et la prévalence du diabète avoisine les 5 % selon les dernières estimations de l’OMS. Les spécialistes lient cette évolution à un mode de vie de plus en plus sédentaire, mais aussi à une alimentation trop riche en féculents, en sucres et en graisses. Les vertus oubliées des légumes. Pourtant, les bienfaits des légumes ne sont plus à démontrer.

La nutritionniste Dr Toko Safiatou médecin généraliste et nutritionniste, exerçant en tant que médecin clinicienne dans les hôpitaux et cliniques privées, rappelle : « Un repas équilibré doit contenir des légumes en quantité suffisante. Ils favorisent la digestion, régulent le cholestérol et renforcent le système immunitaire. L’amarante, par exemple, est une excellente source de fer et lutte contre l’anémie ; la carotte protège la vue ; le gombo améliore le transit intestinal. »Mais selon elle, le problème est culturel. « Dans les habitudes alimentaires béninoises, le plat est souvent dominé par une grosse portion de pâte de maïs ou de riz, accompagnée de viande grasse. Les légumes sont considérés comme un simple accompagnement, voire un repas de pauvres. Il faut renverser cette perception. »Entre perception sociale et réalité économique.

Dans certains milieux, offrir un repas riche en viande est un signe de réussite sociale. Les légumes, eux, restent associés à des repas modestes. Cette vision retarde leur valorisation dans les ménages. S’ajoute à cela une contrainte économique : en saison sèche, les prix flambent. Une botte de laitue ou un tas de tomates peut coûter deux à trois fois plus chères qu’en saison pluvieuse. Pour de nombreux foyers modestes, les légumes deviennent alors un produit de luxe.

Des producteurs sous pression. Du côté des maraîchers, la situation n'est pas plus simple. Issa Wahab, producteur de légumes à Parakou, témoigne : « Nous produisons beaucoup : tomate, laitue, gombo, piment… Mais les gens se méfient parce qu'ils disent qu'on utilise trop de produits chimiques. C'est vrai que pour protéger les cultures, certains abusent des pesticides. Moi, j'essaie de réduire, j'utilise du compost. Mais sans formation ni appui, c'est difficile.

Cette inquiétude des consommateurs est réelle : plusieurs études locales ont montré des traces de résidus chimiques sur des légumes commercialisés dans les grandes villes. Le défi est donc de produire sainement, tout en maintenant une rentabilité pour les maraîchers.

L'enjeu de la production saine et durable.

Face à cette problématique, des alternatives existent :l'usage de fumure organique, issue du compostage ;la lutte intégrée, qui combine des méthodes naturelles pour limiter les parasites ;l'agriculture biologique, encore peu développée mais en croissance. Ces méthodes demandent des formations et des investissements. Mais elles offrent une double opportunité : protéger la santé des consommateurs et créer de la valeur économique. En effet, les légumes « bio » trouvent un marché croissant, notamment auprès des classes moyennes urbaines et des expatriés.Des initiatives encourageantes. Plusieurs ONG et institutions tentent d'inverser la tendance. À Parakou, Naben ONG mène des campagnes dans les écoles pour initier les enfants à l'importance des légumes. Dans certaines communes, des projets de cantines scolaires intègrent désormais davantage de légumes dans les menus.

Le secrétaire exécutif de Naben, Brice Kouderin explique : « Nous travaillons avec les communes pour que les enfants aient accès à des repas équilibrés. C'est une manière d'ancrer de bonnes habitudes dès le plus jeune âge. Mais il faut aussi que l'État accompagne les producteurs, par des subventions et par des campagnes de sensibilisation à grande échelle. La consommation des légumes est une question de santé publique. »

Une question de sécurité alimentaire nationale

Au-delà de la santé, la consommation de légumes s'inscrit dans une perspective de sécurité alimentaire. Le Bénin dépend encore fortement des importations pour certains produits alimentaires. Développer la production et la consommation locales de légumes contribuerait à réduire cette dépendance, à diversifier les régimes alimentaires et à renforcer la résilience face aux crises.

Selon les économistes, chaque franc investi dans la prévention nutritionnelle permet d'économiser plusieurs francs en dépenses de santé. Promouvoir les légumes, c'est donc aussi faire un choix budgétaire rationnel.Changer les mentalités : un défi collectif. Mais pour y parvenir, un changement profond des mentalités s'impose. Il s'agit de :rééduquer les familles à voir les légumes non comme un luxe ou un accompagnement, mais comme un aliment principal ;sensibiliser les enfants dès le plus jeune âge à leur goût et à leur importance ;renforcer la formation des producteurs pour assurer une production saine et accessible ;impliquer les décideurs pour subventionner la production maraîchère et lancer de grandes campagnes nationales.

Conclusion

Les légumes ne sont pas un luxe. Ils sont une nécessité vitale pour protéger la santé, réduire les dépenses médicales et améliorer le bien-être collectif. À l'heure où les maladies chroniques coûtent cher aux ménages et à l'État, promouvoir une alimentation riche en légumes est l'une des politiques de santé publique les plus efficaces. Comme le rappelle la nutritionniste Dr Toko Safiatou : « Le véritable médicament se trouve dans nos assiettes. Encore faut-il apprendre à l'utiliser. »

Manger plus de légumes, c'est investir dans la santé individuelle, mais aussi dans la prospérité du pays. Producteurs, consommateurs, décideurs : chacun a un rôle à jouer pour replacer les légumes au cœur de notre alimentation.