



Le Comité de Liaison en Alimentation et Nutrition (CLAN)
de l'HAD GUYANE propose :

Une journée d'information



Alimentation

Mana

St-Laurent

Sinnamary



et diversité



St-Georges

culturelle en

Guyane



Le jeudi 5 décembre 2013 de 8h à 17h30
à l'auditorium de la Mairie de Rémire-Montjoly



SOMMAIRE

Introduction générale	p. 4
Introduction par le Docteur Laurent DEJAULT, médecin coordonnateur général et président du CLAN de l'HAD Guyane.....	p. 5
I. Présentation des ateliers « Alimentation et Nutrition » du PREFOB Guyane par Mme Florence FOURY – Coordinatrice du Programme Régional d'Education et de Formation de Base	p. 8
II. Marqueurs culturels dans l'alimentation des noirs marrons (Businenge) et des Amérindiens de Guyane par Mme FLEURY - Chercheur UMR PALOC, MNHN-IRD (maitre de conférence du muséum national d'histoire naturelle).....	p. 17
III. Habitudes alimentaires de la communauté Amérindienne Kalina par Mme JEAN-JACQUES - Auxiliaire de puériculture à la PMI de Mana	p. 34
IV. Habitudes alimentaires de la communauté Businenge par Mme EDUARDS - Médiatrice à la PASS de Matoury et formatrice à l'IRDTS	p.44
V. Ateliers Nutrition Intergénérationnels - Transmission des savoirs culinaires par M. Bhagooa - Président de l'UR Guyane - Mutualité Française.....	p. 50
VI. Habitudes alimentaires de la communauté Créole par Mme EDWIGE - Association Kalawang.....	p. 51
VII. Habitudes alimentaires de la communauté Péruvienne par Mme PUMACAHUA - Nutritionniste	p. 59
VIII. Habitudes alimentaires de la communauté Brésilienne par Mme DOS SANTOS - Membre de l'association Chrétiens et SIDA	p. 67
IX. Habitudes alimentaires de la communauté Hmong par Mme THOR - Enseignante à Cacao	p. 74
Clôture de la journée et remerciements par la modératrice	p. 80

Comité de Liaison en Alimentation et Nutrition de l' HAD Guyane

Membres du comité de pilotage du CLAN :

Céline BOROT VALIER, diététicienne,

Stéphanie BERNARD GIRARD, sage-femme coordonnatrice,

Astrid HUGUET, assistante de service social,

Adeline PECHEUX, psychologue.

Avec la collaboration des membres du CLAN :

Docteur Laurent DEJAULT, médecin coordonnateur général,

Angélique HUGONNET, diététicienne,

Antoinette NOEL, aide soignante

Inês RAMOS, psychologue,

Et des stagiaires

Ydine ALCIN

Mélissa LUCENAY

INTRODUCTION GENERALE

La journée d'information " Alimentation et diversité culturelle en Guyane " est le résultat d'un projet mené par le comité de liaison en alimentation et nutrition (CLAN) de l'HAD Guyane.

Le CLAN a été créé en octobre 2012 pour répondre aux besoins en éducation alimentaire des patients pris en charge en HAD.

Deux axes de travail ont été dégagés au sein de ce CLAN : la prise en charge de la dénutrition et l'alimentation en contexte de précarité économique.

Le sous-groupe "alimentation et précarité" souhaite créer un programme d'accompagnement alimentaire individualisé, adapté aux besoins nutritionnels des patients suivis en HAD, en situation de précarité.

Dans ce cadre, la connaissance des spécificités multiculturelles alimentaires Guyanaises doit permettre d'améliorer la prise en charge des patients. La faible production d'études et de supports écrits sur le sujet nous a incité à effectuer des recherches. La journée d'information a permis de restituer au public ces travaux et de présenter ainsi, les habitudes alimentaires de différentes populations vivant en Guyane par des intervenants issus de différentes communautés.

Cette journée s'est déroulée le 5 décembre 2013 à l'auditorium de la mairie de Rémire-Montjoly. L'accès était libre et gratuit.

Ce livret est la retranscription littérale de l'enregistrement réalisé ce jour là.

Introduction de la journée : Intervention du Docteur Laurent DEJAULT, médecin coordonnateur général et président du CLAN de l'HAD Guyane

Mesdames et messieurs, bonjour avant tout et merci d'être présents. Voici quelques réflexions pour débiter notre manifestation. Pourquoi mange-t-on ? Vaste sujet, n'est-ce pas? Le panel des réponses l'est tout autant.

L'alimentation, c'est avant tout un besoin fondamental de l'être humain, voire mieux, un besoin universel au niveau du règne animal. C'est l'ingestion de protéines, de lipides, de glucides, de nutriments afin de fournir de l'énergie, de faire fonctionner les organismes, les métabolismes et les catabolismes générateurs de matière et de transformation. Des peuples chasseurs et cueilleurs plus ou moins nomades aux peuples cultivateurs et éleveurs sédentarisés, notre alimentation a forgé nos cultures. Elle a fait notre histoire, gravé notre identité, légitimement les enjeux des différentes guerres de conquête ou encore la découverte des Amériques, dans la route des Indes, à la recherche d'épices, modelant ainsi l'humanité et son devenir. L'alimentation, c'est donc aussi un élément de partage au sein de la cellule familiale à commencer par le binôme mère-enfant, puis d'échanges sociaux voire d'identité culturelle. À l'approche de Noël et de la préparation des réveillons, cette dimension prend ici toute sa signification. La commémoration de la naissance du Christ autour d'un bon repas permettant de réunir famille et amis ou l'avènement de la nouvelle année sont autant d'éléments qui rythment nos calendriers, aussi bien le fameux bouillon d'Awara de Pâques que le gigot d'agneau. Outre cette dimension patrimoniale et culturelle, l'alimentation est aussi un enjeu économique sur une planète où la course folle à la consommation va nécessiter de répondre aux besoins de la population mondiale croissante et l'appât du gain conduisent à des catastrophes écologiques telles que la déforestation au profit de monocultures telles que l'huile de palme entre autres.

L'alimentation, c'est aussi une dimension primordiale de la santé, que ce soit dans l'héritage populaire, « *mange ta soupe sinon tu ne vas pas grandir* », « *mange très salé et tu enfanteras un garçon* », que ce soit sur le plan pathologique: carence en protéines et survenue d'escarres, de complications cutanées, alimentation trop riche en hydrates de carbone et déséquilibre diabétique, alimentation hyperprotéinée et insuffisance rénale, alimentation trop salée et insuffisance cardiaque décompensée. Bref autant de petits exemples, autant de facteurs à

rectifier dans les habitudes de chaque patient. Une éducation alimentaire ne peut se faire que si elle tient compte de la réalité incontournable et intrinsèque de chaque patient. Le respect des interdits et des habitudes alimentaires culturelles autant que possible, la disponibilité réelle des aliments, la prise en compte des modes de préparation culinaire, les ressources financières qui permettent ou interdisent l'accès de telle ou telle protéine. Par exemple, la protéine bovine et la protéine de poisson n'ont pas la même valeur ici, à condition que l'orpaillage clandestin et la pollution au mercure des exploitations aurifères cessent d'empoisonner les cours d'eau et la chaîne alimentaire. C'est dans ce contexte à peine ébauché et décrit ici que les équipes de l'hospitalisation à domicile HAD Guyane, qui ont le privilège de pénétrer dans l'intimité des foyers guyanais pour y soigner des patients riches de leur pluralité culturelle et ethnique, ont ressenti le besoin de vous faire partager leur expérience et leur volonté de comprendre davantage les us et coutumes alimentaires afin de mieux servir la prise en charge du patient. Il était difficile de prendre en compte l'exhaustivité des composantes de notre population guyanaise tant elle est complexe et plurielle. Aussi, certaines ne sont pas mentionnées ce jour. Ce n'est pas un oubli délibéré, que nous en soyons par avance excusés. Ces populations pourront sans nul doute faire l'objet de futures manifestations de ce type. Ce travail n'aurait pu être mené à bien sans le concours et l'investissement de ses partenaires et de ses intervenants. Qu'ils en soient remerciés.

Je souhaite ici citer à ce titre parmi les partenaires, le laboratoire FRESENIUS KABI en la personne de madame Virginie HOLLINGER, le laboratoire NUTRICIA en la personne de madame Monique XAVIER, l'Agence Régionale de Santé en la personne de son Directeur général monsieur Christian MEURIN et de madame Solène ROSE-HELENE, responsable de la nutrition au niveau de l'ARS. Madame Chrystel SUBIGER conseillère en nutrition. Guyane Promo Santé en la personne de Christelle FOURESTIER, le Maire de Rémire-Montjoly, monsieur Jean GANTY, madame Yvette LE GOFF, art thérapeute et co-auteur de l'affiche de notre manifestation. Je remercie également les intervenants en la personne de madame FLEURY, chercheur à l'IRD et représentant la communauté Bushinengue et Amérindienne. Madame Filia EDUARDES, médiatrice à la PASS de Matoury, formatrice à l'IRDTS pour la communauté Bushinengue. Madame Elsa JEAN-JACQUES, auxiliaire de puériculture à la PMI de Mana pour la communauté Amérindienne Kalina. Madame Annie EDWIGE de l'association KALAWANG pour la communauté créole. Madame DOS SANTOS pour la communauté Brésilienne. Madame Victoria PUMACAHUA RAMOS, nutritionniste pour la communauté Péruvienne. Madame Florence FOURY du PREFOB, madame Yia Claire

THOR, enseignante à Cacao et représentante de la communauté Hmong et monsieur BHAGOOA, président de la Mutualité Française en Guyane. Je vous souhaite une bonne journée. Je vous remercie de votre attention et je laisse la parole aux autres intervenants.

I. Présentation des ateliers « Alimentation et Nutrition » du PREFOB Guyane par Mme Florence FOURY - Coordinatrice du Programme Régional d'Éducation et de Formation de Base

Je suis coordinatrice du Programme Régional d'Éducation et de Formation de Base (PREFOB). C'est un programme qui travaille sur tout ce qui est alphabétisation, prévention et lutte contre l'illettrisme et accès à la langue française. Il s'agit un programme partenarial cofinancé et copiloté par divers services de l'État et les collectivités locales. Dans le cadre de ce programme, on a diverses parties, une partie formation qui est la partie la plus importante et l'on a treize ateliers de formation qui sont répartis sur l'ensemble du territoire avec divers objectifs. On a cinq ateliers généralistes qui sont plutôt répartis sur des zones urbaines : Matoury, Cayenne, Kourou et Saint-Laurent du Maroni. Trois ateliers, qui sont plus spécialisés sur le monde du travail ,développent une pédagogie, des apprentissages de savoirs de base en lien avec le milieu de travail: il y en a un à Cayenne, un à Kourou et un à Saint-Laurent. On a cinq ateliers généralistes, c'est-à-dire qui accueillent tout public pour l'apprentissage de la lecture, de l'écriture, en zone rurale : à Awala, Macouria, Montsinéry-Tonnégrande, Maripasoula, Papaïchton, Apatou et Saint-Georges. Tous ces ateliers travaillent en réseau. Notre travail principal, c'est l'apprentissage, le réapprentissage, la consolidation des savoirs de base de la langue française, des compétences clés. Pour vous donner une idée en 2012 on a eu pratiquement 2000 inscrits, 1999 inscrits en formation sur l'ensemble de ces treize ateliers.

Chaque année, on propose de faire des projets de réseaux qui permettent de travailler sur un même thème dans divers ateliers et qui permettent aussi aux usagers de se rencontrer d'une zone géographique à l'autre. Notre idée c'est que les savoirs de base, les compétences clés s'inscrivent dans la vie quotidienne et donc on travaille en faisant des liens avec d'autres pans de l'éducation: l'éducation à l'environnement par exemple, l'éducation à la santé, l'éducation artistique et culturelle, etc. L'année 2012, on a proposé un travail de réseau en lien avec l'éducation à la santé sur l'alimentation et la nutrition. Ce travail s'est déroulé de septembre 2012 à mars 2013. Il y a six ateliers sur les treize qui ont participé, à Saint-Georges, à Macouria, Apatou et à Mana, plus le CICEB (Centre Interculturel d'Education de Base) de Kourou et l'UFB (Unité de Formation de Base) de Kourou. Cela a regroupé 83 usagers qui ont participé à ce travail et 7 formateurs. Les modalités ont été différentes mais de manière générale les groupes ont fait entre 60 et 200 heures de formation sur ce thème-là. En

travaillant sur ce thème, les formateurs ont introduit aussi du travail de lecture, d'écriture, d'expression orale, etc.

Les objectifs de ce travail étaient de sensibiliser et d'informer les adultes sur les questions touchant à l'alimentation et la nutrition. Il faut vous dire qu'en fait, c'était une demande importante de nos usagers. Il y avait beaucoup de questions là-dessus. Parmi les personnes que l'on reçoit, il y a des personnes qui doivent gérer des maladies chroniques, le diabète, l'hypertension, etc., et qui ont vraiment du mal à bien comprendre les consignes justement concernant leur régime alimentaire et qui nous posaient des questions là-dessus. Qu'ils les gèrent pour eux-mêmes ou pour quelqu'un de leur famille. On avait beaucoup de questions par rapport à tout ce que l'on entend ou tout ce qui circule dans les magazines sur les régimes, quel régime il faut faire, qu'est-ce que c'est bien manger, etc. C'est un thème vraiment récurrent. De plus, nos usagers adorent faire la cuisine pour la plupart. C'est vrai que c'est un thème que l'on fait beaucoup, le partage de recettes de cuisine, etc. Cela permet aussi d'introduire beaucoup d'apprentissages sur les poids et mesures, etc. C'est un filon que l'on utilise beaucoup. Du coup, on s'est dit que l'on allait faire quelque chose de mieux articulé en s'intéressant vraiment aux habitudes alimentaires des personnes et en leur apportant des informations. Ça c'était le premier objectif. Le deuxième objectif était de produire des supports pédagogiques transférables parce que l'on s'était rendu compte, en travaillant depuis des années sur ce thème-là, qu'il y avait très peu de choses que l'on pouvait utiliser directement avec notre public. Il y a beaucoup de productions au niveau national notamment par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé), mais souvent les produits ne correspondent pas. Notamment, il y a quelques années, les quatre produits laitiers par jour, sur Apatou, Bellevue, Iracoubo, c'est un peu dur à mettre en place.

Donc on a fait un projet en trois parties. Premièrement, qu'est-ce que l'on mange ? Là on a décidé d'explorer avec les usagers, leurs habitudes alimentaires, les produits qu'ils consommaient le plus, mais aussi leurs moyens d'approvisionnement. Comme on avait un panel en zone rurale et un en zone urbaine, de voir comment les courses étaient organisées, quels produits on trouvait, qu'est-ce qui était encore produit, les résultats de la cueillette ou de la chasse ou de la pêche, etc. On a des groupes. Tous nos groupes sont des groupes pluri-culturels et l'on avait déjà beaucoup discuté les années auparavant, dans divers ateliers, sur les modes de cuisson. D'une communauté à l'autre, parfois c'est peu varié et dans une communauté, plus varié dans une autre. Et puis, sur la façon de prendre les repas. On a fait un gros recensement dans cette première partie, en partant de la question que le docteur a posé

tout à l'heure en introduisant, c'est-à-dire pourquoi est-ce que l'on mange. Effectivement détaillant les différents aspects, l'aspect on nourrit la machine, l'aspect on fait plus social et culturel. On s'est interrogé là-dessus dans un premier temps, pour que les personnes se fassent un peu un cadre de pensées et puissent apporter les informations. Une fois que l'on s'est mis bien au clair avec elles sur ce qu'elles mangent, à quels rythmes... Je dis plutôt elles parce que c'étaient évidemment plus des femmes mais, quand même on avait trois ou quatre messieurs qui nous ont donné de bonnes recettes aussi! On a décidé d'apporter vraiment des informations et là on a travaillé avec Chrystel SUBIGER, que vous connaissez et aussi Élodie HIRIGOYEN, diététicienne. Elles ont travaillé avec chacun des groupes sur une information, plus sur comment avoir une assiette équilibrée, etc. Elles ont discuté avec les groupes sur des sujets dont ils voulaient discuter. Par exemple, Chrystel à Macouria travaillait plus sur les huiles, c'était une question du groupe que, par exemple, le groupe de Saint-Georges n'a pas posée. Mais donc chacun a pu travailler et avoir des informations intéressantes sur des questions qui les concernaient. Et puis dans une troisième partie, une fois que les usagers avaient eu les informations, on leur a proposé de transmettre des informations qui leur paraissaient intéressantes aux autres. Et là on a fait un travail avec eux de restitution et l'on a fait un travail de recettes où chacun a choisi une recette pour donner à la fin un petit conseil qu'ils avaient retenu de tout le travail et des échanges avec la diététicienne. Donc, on a neuf recettes, je crois. Et puis, il y en a d'autres qui ont décidé de faire de petits reportages, de petits films sur un sujet ou un autre qui les avait intéressés. Il y a un petit film sur le goûter, sur les huiles justement, des petits films sur comment bien consommer, acheter ses produits au marché, etc.

On a travaillé avec des outils que l'on a recherchés un peu partout. Je vous les montrerai après la première intervention. Et donc pour clore la première partie, toute la partie du recensement des habitudes alimentaires, on a fait une grosse journée le 16 novembre. Alors ce matin, compte tenu du thème de votre journée et puis de ce que m'ont demandé les organisateurs, je vais plus vous détailler le résultat de cette première partie, c'est-à-dire qu'est-ce qu'il est ressorti de ce recensement, qu'est-ce que l'on mange et comment on mange.

Alors, je vous fais une présentation parce qu'il y a une grosse différence entre les zones urbaines et les zones rurales. Les zones urbaines, c'est essentiellement Kourou, mais il y a Macouria qui est un peu entre les deux parce qu'à Macouria, il y a encore beaucoup de gens qui ont des abattis et qui chassent, mais en même temps qui sont proches de Cayenne donc qui vont beaucoup au supermarché par exemple. En zones urbaines, les usagers de Macouria et de

Kourou ont décidé de travailler en rangeant ce qu'ils mangent par heure de repas. Alors là, ce sont les produits les plus consommés dans le groupe. C'est un travail collectif.

D'abord, ça c'est le petit déjeuner. Ce qu'il y a à souligner, c'est qu'effectivement, sur Kourou et Macouria, ça représentait à peu près 45 personnes, tout le monde prend un petit déjeuner, ce qui n'est pas le cas sur les zones rurales à Apatou, à Saint Georges, etc. Donc, ce petit déjeuner est composé de manière assez classique quand même, par rapport aux normes européennes si je puis dire, c'est-à-dire que l'on voit le café, le thé, le chocolat et le pain, les tartines. Vous voyez, il n'y a pas beaucoup, par exemple, de plats salés, du riz, de la soupe, etc., il n'y en a pas beaucoup dans ces zones-là au petit déjeuner.

Ensuite, il y a la pause de 10 heures. La pause de 10 heures, c'est quand même très chips. Tout le monde se lève très tôt. Les enfants commencent souvent l'école à 7 heures et effectivement à 10 heures, la majorité des personnes prennent un break, enfin 10 heures parfois 9 heures d'ailleurs. Alors là, on a eu - Chrystel peut en témoigner – un peu un blackout de la part de nos usagers sur la consommation de coca cola et de sodas sucrés. On les voit passer avec, mais elles ont décidé que là, non, elles n'en consommaient pas. Je crois qu'elles ont vraiment intégré que ce n'était pas bon pour la santé et du coup, il fallait mieux cacher ce petit travers. On a eu les mêmes problèmes avec les bières ou des choses comme ça, qui n'apparaissent pas du tout dans le recensement, mais j'ai quand même un doute sur le fait que personne n'en consomme.

Alors ça c'est le repas du midi. Vous voyez toujours de l'eau, et là apparaissent dans les zones urbaines pas mal de légumes. Vous allez voir sur les zones rurales, ça diminue beaucoup, notamment des crudités et puis des choses puis traditionnelles comme le comou et aussi des produits laitiers comme le yaourt. Après le goûter de l'après-midi quand les enfants rentrent de l'école avec des fruits exotiques, raisin et pomme.

Voilà ça c'est le repas du soir. On revoit pas mal de légumes et de la viande, essentiellement du poulet. Ça c'était sur les zones urbaines. Sur les zones urbaines, par rapport à l'approvisionnement, notamment sur Macouria et Kourou ont été évoquées comme principales sources d'approvisionnement le supermarché. Sur Kourou, Super U et sur Macouria, il y a quand même pas mal de gens qui vont faire des courses à Cayenne, à Géant Casino, où une fois par mois faire ce qu'ils appellent de grosses courses. Et ensuite, évidemment, il y a tous les achats chez le Chinois ou au libre-service mais qui sont beaucoup plus des achats quotidiens, en petite quantité. Et notamment pour le goûter journalier des

enfants à l'école et puis pour des petites choses qui manquent à la maison. Mais à Kourou, il y a beaucoup de stagiaires qui ont fait entrer dans les sources d'approvisionnements le troc, échange avec les voisins, ce qu'il y a dans les jardins, ce que l'on peut avoir ailleurs et que l'on cueille, etc. Donc, des échanges de fruits essentiellement mais aussi d'œufs. Et évidemment des achats au marché, mais essentiellement des achats de poissons, au marché aux poissons à Kourou. Dans les zones rurales, ils n'ont pas fait par repas, ils ont fait par début de mois, fin de mois. Début de mois, on a des sous donc on fait de grosses courses et là on s'achète des produits de luxe, que l'on peut consommer dans les premiers jours du mois ou dans les premières semaines du mois. Et dans ces des produits de luxe, il y a les yaourts, le beurre et le fromage et il y a aussi les boissons sirop, coca, soda, etc. Et puis des produits manufacturés comme les céréales – vous avez vu qu'ils n'apparaissent pas sur le petit déjeuner en zone urbaine – moins à Saint-Georges, mais à Charvin Apatou, c'était vraiment la chose que l'on achète aux enfants en début de mois pour leur faire plaisir les céréales. Mais ils m'ont dit ça dure une journée maximum le paquet. Là c'est pour vous montrer, c'est la fin de mois. C'est moins fun. Alors, il y a plus de produits de l'abattis évidemment. Tout ce qui est igname, dachine, patate douce, le couac (Kouac) à la place du steak haché, du poulet, on retrouve plutôt du jambon.

Donc sur les zones rurales, il y a un très net problème d'approvisionnement en légumes verts. Ça c'est vraiment clair. D'une part par exemple sur Apatou, il n'y a pas de marché, il faut aller à Saint-Laurent et cela fait quand même loin, 80 kilomètres même avec la route et sur place à Apatou, il y a peu de légumes verts qui circulent. Ensuite quand on a fait le travail vraiment avec Élodie sur les proportions de l'assiette, etc., c'est clair que la part du riz est énorme par rapport à ce qui est préconisé quotidiennement dans une alimentation équilibrée. Mais en détaillant cela avec les usagers, comme en moyenne ce sont des familles plus petites, ce sont les familles de huit, les deux parents et six enfants, mais ça va jusqu'à douze ou à plus, ce serait impossible budgétairement d'avoir des parts de légumes verts qui conviennent. Et ça c'est un vrai problème parce que ce sont aussi des cultures très fragiles qu'ils ont du mal à développer sur les abattis. À Awala, c'est vrai que la terre n'est pas bonne donc les abattis sont quand même assez loin des habitations et donc pour entretenir des cultures fragiles comme des haricots, des aubergines, etc., ça pose vraiment un problème. Donc, il y a un problème d'approvisionnement. Et puis tout s'achète dans les filières de proximité, les libres-services qu'il y a sur place et souvent, du coup, les prix sont assez importants. Avec les 83 personnes qui avaient participé, on a fait un travail où on leur a demandé dans les différents

groupes d'aliments de donner trois aliments qu'ils consomment au moins trois fois par semaine. Et donc là, ça nous a donné l'idée des produits les plus consommés par l'ensemble des groupes, quel que soit l'ensemble des zones où ils habitent et quelle que soit leur communauté d'origine.

Donc pour les céréales, ce qui arrive en premier c'est le riz, ça c'est la céréale la plus consommée, quasi tous les jours, le blé aussi mais sous forme de pain. Et puis après, le maïs en troisième. Dans le groupe que j'ai appelé gros légume, c'est évidemment le manioc qui arrive en premier sous forme de couac prioritairement, enfin sous toute forme, et ensuite le dachine et l'igname. La pomme de terre est quand même apparue dans les principaux légumes consommés. On est dans cette catégorie. Après en viande, le premier, c'est le poulet surgelé qui emballe tout le monde. On a eu de grosses discussions sur Apatou et Awala parce qu'ils trouvent vraiment que le gibier c'est quand même super meilleur que le poulet donc ils protestent contre l'interdiction à la chasse de certains oiseaux. Et les steaks hachés en deuxième. Il y avait marqué bœuf et je leur ai demandé quoi, c'est steak haché en fait surgelé. En troisième, j'ai mis un petit agouti mais il n'y a pas que lui, c'est le gibier. Et là j'ai vraiment été étonnée parce que même sur les zones comme Macouria par exemple, ça apparaît que l'on en consomme au moins deux ou trois fois par semaine. Je me suis faite cette réflexion, je ne sais pas si c'est vrai, je n'ai pas approfondi, mais je pense que quand même la pression de chasse doit être élevée un peu partout parce que cela fait vraiment partie de la subsistance quotidienne, des produits de subsistances quotidiennes. Ensuite en légumes secs, on n'a pas trop de surprises lentilles et haricots rouges, puis les fruits de palmier qui sont vraiment très présents aussi dans l'alimentation. Le wassaï et ensuite les parépous, qui sont les deux les plus consommés. En poisson, c'est sûr, la pêche est une importante source d'approvisionnement donc les poissons mais aussi les crabes sont arrivés dans les mets consommés très régulièrement. Après on a nos fameux cubes maggi! Effectivement, ce que disent les usagers, c'est que comme en matière de viande le poulet est dominant et qu'il n'est vraiment pas très bon, on est obligé de mettre des choses dedans pour que ce soit meilleur donc notamment les bouillons cubes, le piment reste évidemment... En légumes verts, en premier, arrive le haricot vert en boîte. Après les aubergines, les épinards et les gombos. En fruits, contrairement à ce que l'on avait vu apparaître sur les diapos précédentes où l'on voyait quand même des fruits exotiques, raisins, pommes, poires. Dans la vie pratique, c'est plutôt quand même des fruits locaux : ananas, banane, mangue et citrons. Vous voyez dans les

boissons, on a diverses tisanes, du café, de l'eau et des jus de fruits, mais ni alcool ni soda. Ce qui à mon avis reste louche !

Voilà la conclusion du travail de recensement des habitudes alimentaires, des produits les plus consommés. Je ne vous détaille pas tout ce que l'on a fait parce que l'on n'aura pas le temps. C'est à partir de ce travail-là que les diététiciennes sont intervenues. Elles sont intervenues sur l'assiette quotidienne, on a eu l'occasion de travailler les différents mets et les proportions. Qu'est-ce qu'ils mangent réellement. Ensuite elles ont travaillé en commentant le recensement, le travail sur l'assiette quotidienne et ensuite on a fait ce travail de restitution avec les usagers. Ça, ce sont les différentes recettes que l'on a mises au point avec eux. Avec tout ce travail, on est en train de préparer avec ma collègue Isabelle un kit pédagogique, qui sera à disposition de qui cela intéressera, avec l'ensemble des diaporamas que l'on a développé pour nos interventions, des fiches d'activités pédagogiques qui concernent aussi l'acquisition des savoirs de base évidemment pour nous. Par exemple, il y a des fiches d'activités mathématiques... il y a quelque chose qui a beaucoup intéressé les usagers, ce sont les origines des différents légumes, des différents produits. Le voyage dans le monde, comment ça a circulé, on a refait une fiche d'activité là-dessus. Ensuite, on a deux DVD avec les recettes et l'autre DVD avec des reportages que les usagers ont réalisés. Là on est en train de faire des fiches pédagogiques qui vont accompagner les DVD et puis on a quand même fait un gros recensement d'outils pédagogiques.

J'ai notamment utilisé quelque chose que je voulais vous montrer, en fait c'est un ensemble de travaux effectués par un photographe. Il s'appelle Peter MENZEL, photographe américain, et il a fait un livre qui s'appelle « Hungry Planet ». Il a fait des photos avec des familles et ce que la famille consomme pendant une semaine. Ça c'est la famille de Grande-Bretagne avec tout ce qu'elle consomme dans la semaine. Mais il y a des familles de tous les pays. Ça c'est la famille inuit, avec tout ce qu'elle consomme dans la semaine, etc. Là je vous l'ai montré sous forme de livre mais ensuite, il y a une équipe américaine. C'est en anglais. S'il y a des anglophones parmi vous, c'est bien. Ils ont fait tout un cursus de travail à partir du livre avec des diaporamas, des fiches pédagogiques qui sont vraiment intéressantes et qui permettent réellement une amorce avec les gens en comparant les différentes habitudes alimentaires évidemment. On voit que même dans des pays aussi différents que le Mali, les Etats-Unis en Californie, l'Inde, des produits sont présents partout dans le monde et notamment les fameux bouillons cubes qui sont pratiquement sur toutes les photos. Ça c'est un outil vraiment intéressant et ensuite il l'a décliné avec un autre travail où il a détaillé le régime journalier de

personnes de par le monde, c'est rangé par calories. Ça c'est un pêcheur américain qui consomme 3800 calories par jour. Ça c'est une dame au Bangladesh qui elle consomme 1800 calories par jour. Évidemment, il y a des facteurs de pauvreté dans les pays mais il y a aussi des habitudes alimentaires, par exemple, notre chasseur inuit que l'on a vu tout à l'heure consomme 6000 calories. Il en a besoin parce qu'il fait froid et il a un régime essentiellement carné, c'est vraiment très intéressant. En travaillant là-dessus, il y a une de nos stagiaires d'Apatou qui a décidé de faire la même photo et donc elle a fait la photo d'elle et de sa famille avec tout ce qu'ils consomment pour une semaine avec son téléphone portable. Elle est jolie sa photo, j'ai trouvé cela super sympa. Évidemment, ce qui compte aussi dans les analyses des photos, c'est le nombre de personnes dans la famille. Aux États-Unis ou dans les pays européens, ce sont plutôt des familles de deux ou trois enfants avec les parents et après il y a les familles très élargies comme en Chine où il y a les grands-parents. Alors le nombre de personnes compte aussi par rapport aux quantités consommées.

[...] Vous avez compris, que notre travail n'était pas dans un objectif d'études scientifiques. Tout ce que je vous ai présenté, c'est un travail de réflexion et du déclaratif des usagers. Ce n'est pas un travail de recueil scientifique.

Là ce que l'on va vous présenter, c'est une recette de poisson en feuilles de banane, et c'est une de nos apprenantes d'Awala-Yalimapo qui la présente. En fait, elle souhaitait travailler et présenter une recette avec des modes de cuisson un peu différents.

Retranscription de la vidéo "Bien manger en Guyane", réalisée par le PREFOB:

"Voici la recette de poisson en feuilles de banane. [...] Bonjour je m'appelle VINCKE Elsie, j'habite à Awala-Yalimapo et je vais présenter la recette de poisson préparé dans des feuilles de banane. Ça c'est une recette pour quatre personnes. Pour ça, j'ai besoin de poissons, de persil, d'oignons, d'ail, de citron. Et pour accompagner, du dachine et des feuilles d'épinard, et des feuilles de banane pour préparer les poissons. D'abord, je nettoie mon poisson, je l'écaille, je nettoie le ventre et je le lave avec du citron. J'ai râpé l'ail, j'ai coupé des oignons en petits morceaux avec du persil. Après je peux mélanger tout avec du sel, ensuite je vais rincer le poisson. Après je vais piquer mon poisson pour faire bien cuire tout à l'intérieur. Je rince le poisson. Ensuite, je remplis le ventre avec de l'ail, du persil, des oignons, et après je plie dans les feuilles de banane. J'essuie un peu les feuilles de banane et ensuite je vais mettre

mon poisson dedans. Ensuite je ferme le poisson avec des feuilles. Je mets mes feuilles dehors pour mettre mon poisson dessus. Je mets mon poisson sur le feu et pour le faire cuire, je le laisse 15 mn à 20 mn. En attendant, je prépare mes épinards. Je coupe les épinards en petits morceaux ainsi que des oignons en petits morceaux et ensuite je chauffe ma poêle, puis je vais mettre du beurre, des oignons et pour finir mes épinards dedans. Quand le poisson est prêt, on peut passer à table. Comme vous voyez, c'est très équilibré. C'est préparé sur le feu sans matière grasse. Les épinards sont préparés juste avec un petit peu de beurre, et puis les dachines cuisent dans l'eau. Et bon appétit.

Diététicienne:

VINCKE Elsie nous a présenté une recette de cuisson dans des feuilles de banane. C'est une cuisson qui équivaut aux papillotes vapeur et permet de préserver les éléments des différents aliments, tout comme ce qui sera grillé, rôti, bouilli et au four. Elles sont recommandées pour la santé, par contre pour les fritures, il est important de ne pas les utiliser trop souvent et si possible pas plus d'une fois par semaine. "

Je profite pour remercier les usagers parce que pour eux, c'est vraiment un gros travail de parler. La plupart sont en apprentissage du français, donc de parler français devant la caméra. Là on a une petite recette, mais cela a pris trois heures de tournage pour la faire. Je suis à disposition pour des questions. Pour les documents, vous pouvez voir aussi mes collègues, Catherine, Isabelle. Isabelle qui est en train de finir le kit pédagogique et Sandra qui a travaillé avec le groupe de Macouria spécialement durant l'animation de ce projet.

II. Marqueurs culturels dans l'alimentation des noirs marrons (*Businenge*) et des Amérindiens de Guyane par Mme FLEURY - Chercheur UMR PALOC, MNHN-IRD (maitre de conférence du muséum national d'histoire naturelle)

Mon intervention qui s'intitule « marqueurs culturels dans l'alimentation des Amérindiens et des Noirs marrons » sera complémentaire de la précédente. Etant ethnobotaniste, je vais aborder davantage l'aspect végétal de l'alimentation bien sûr, et puis apporter aussi un éclairage historique et culturel sur les usages des plantes chez deux peuples vivant sur le haut Maroni : les Noirs Marrons et les Amérindiens chez qui j'ai travaillé à partir de 1986 entre les villages de Loka et d'Antécume-Pata.

Je vais commencer par faire un petit rappel sur l'histoire des Noirs Marrons. Vous savez que ce sont tous des descendants d'Esclaves africains qui avaient fui les plantations hollandaises du Surinam au XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècle. Ces Esclaves venaient de différents pays de la côte occidentale de l'Afrique entre le Cap-Vert et l'Angola. Le Surinam fut d'abord colonisé par les Anglais à partir de 1630 avec un nombre important de Juifs. Il fut ensuite échangé avec la colonie hollandaise de New-York par le traité de Breda en 1667. C'est ainsi que le Surinam est passé aux mains des Hollandais qui avaient été chassés du Brésil. La colonie comptait alors à peu près 3400 Esclaves avec un nombre de fugitifs en croissance continue. En fait, les premiers Noirs qui se sont réfugiés dans la forêt y auraient été envoyés par leurs Maîtres, des Juifs portugais, qui ne voulaient pas payer l'impôt de capitation, impôt calculé en fonction du nombre d'Esclaves sur la plantation. Alors bien sûr, beaucoup ne sont pas revenus, et puis d'autres Esclaves se sont joints aux fugitifs. En 1738, on les estimait à six milliers. Les Marrons s'approvisionnaient en vivres et en armes, en lançant des raids sur les plantations. Et la situation devint vite très tendue sur la colonie hollandaise. C'est ainsi que les Hollandais finirent par signer des traités de paix avec les rebelles : le premier traité a été signé, en 1760 avec les Djuka. Mais ils demandaient aux pacifiés de s'engager à rendre aux autorités les nouveaux fugitifs. Ils espéraient ainsi limiter le marronnage. En fait malgré ces mesures, le groupe de Boni, ou Aluku, s'est formé dans les années 1770 de la coalition de plusieurs petits groupes qui existaient dans la première moitié du XVIII^{ème}. Après une guerre acharnée contre les autorités hollandaises, ils finirent par se réfugier du côté français du Maroni en 1776. Là ils furent repoussés par les Djuka qui étaient déjà installés sur le bas Maroni. Ils remontèrent donc le fleuve et s'installèrent sur le Lawa (haut Maroni), là où ils vivent encore depuis 1791.

Ils ont ensuite obtenu le protectorat français en 1891, puis la nationalité française à partir de 1969, date de la création des communes sur l'ensemble du territoire.

Si je vous ai fait ce rappel historique c'est parce qu'il va nous aider à mieux comprendre l'histoire et les racines culturelles de leur alimentation. En Afrique, la zone de provenance des Noirs déportés en Amérique correspondait approximativement à ce que l'on appelle la région guinéenne¹, c'est-à-dire une région où se côtoient des zones forestières et des zones de savanes. Ces deux types de paysages correspondent à deux types fondamentaux de plantes alimentaires en Afrique. Ce que l'on appelle le type forestier équatorial avec un nombre très important de racines et de tubercules, et un apport non négligeable de feuilles comestibles. Et puis le type des savanes tropicales qui est essentiellement basé sur des céréales et des graines de légumineuses. Sur les bateaux négriers, la nourriture des Esclaves était très réduite. Elle était constituée essentiellement de fèves accompagnées de riz, de maïs, d'ignames, de bananes, ou de manioc auquel on ajoutait un peu d'huile. Une fois en Amérique, les Esclaves étaient vendus sur les plantations et l'alimentation devait selon les Colons coûté le moins cher possible, mais avec une force de travail quand même importante. Au XVII^{ème} siècle, ces Esclaves avaient la même alimentation que les Engagés, c'est-à-dire qu'ils se nourrissaient essentiellement de vivres de terre. Ce que l'on appelle vivres de terre, ce sont le manioc, les ignames, les patates, et aussi de vivres secs, c'est-à-dire le maïs, les pois, le riz auquel on ajoutait du bœuf et de la morue salés et parfois des produits de la mer. Par contre, les Esclaves se pourvoyaient en vivres verts que ce soit les gombos, les piments, les giraumons, grâce à leur jardin case. En effet, les Esclaves, particulièrement sur les plantations hollandaises avaient la possibilité de cultiver un ou plusieurs jardins pour leur consommation personnelle. Et l'on peut supposer que ce sont ces jardins cases qui leur ont permis de conserver leurs habitudes culturelles et alimentaires dans la limite où ils pouvaient se procurer des semences. Donc ces jardins leur permettaient une plus grande variété dans leur alimentation. Mais Ils leur ont aussi permis de s'habituer à la culture de certaines plantes américaines, et aussi sûrement joué un grand rôle dans la conservation d'espèces transportées d'Afrique par la traite négrière. On voit donc que l'alimentation a continué sur ces plantations à être constituée de tubercules et aussi de céréales et de légumineuses.

¹Schnell R., 1957. *Plantes alimentaires et vie agricole de l'Afrique noire. Essai de phytogéographie alimentaire.* Larose. Paris, 223 p.

Alors qu'en est-il dans les camps de Noirs Marrons ? Parmi les très rares témoignages, on a celui d'un jeune Marron de la Guyane hollandaise qui a été fait prisonnier en 1748² et nous indique que les plantes cultivées par les Marrons sont essentiellement du manioc, des ignames, des patates douces, du riz, de la canne à sucre, du coton et d'autres plantes vivrières. On a également une source écrite intéressante par STEDMAN³, qui était un militaire hollandais, envoyé en campagne contre les Marrons, et qui décrit les champs de riz autour des cases, les champs de cassaves et d'ignames cachés derrière le village. Selon l'historienne DE GROOT⁴, les Bonis cultivaient effectivement du manioc, des bananes, du tabac, du maïs, et du riz. Il est incontestable qu'au début les semences provenaient des plantations que les Marrons pillaient régulièrement puisque le reste du temps, ils vivaient isolés dans la forêt. Mais on peut supposer que dès qu'ils ont été en contact avec les Amérindiens notamment sur le Haut Maroni, ils ont pu obtenir d'autres semences et boutures notamment, de manioc.

Qu'est-ce qui caractérise actuellement la situation chez les Noirs Marrons par rapport à celle des Amérindiens voisins ? Mon étude se situe sur le Haut Maroni, dans les années 90, la situation a donc évolué depuis, mais j'ai voulu souligner les traits culturels de cette alimentation. Il y a d'abord une distinction qui est très importante entre l'alimentation et l'agriculture des Noirs Marrons et celle des Amérindiens, c'est la culture du riz pluvial. L'espèce la plus cultivée est l'espèce asiatique *Oryzasativa*, celle que l'on trouve dans le commerce habituellement. Mais on a retrouvé également une espèce africaine *Oryzaglaberrima*, présente dans les semences de riz cultivées par les Noirs Marrons du Maroni. J'ai essayé de comprendre comment cette espèce africaine était arrivée en Amérique. Une légende chez les Noirs-marrons raconte que les femmes, avant de monter sur les bateaux négriers, avaient caché des grains de riz dans leur chevelure. Parallèlement, il est aussi fort probable que le riz ait été transporté par les Négriers eux-mêmes lorsqu'ils se ravitaillaient en vivres sur les côtes africaines. En effet, ce riz africain est encore cultivé en Afrique, mais il est devenu extrêmement rare car supplanté par le riz asiatique, plus rentable au niveau du rendement. Ce riz africain *Oryzaglaberrima* était cultivé notamment en Guinée, en Côte d'Ivoire et au Libéria. C'étaient des zones où les bateaux négriers se ravitaillaient en nourriture donc il est très probable que ce riz soit passé en Amérique par leur intermédiaire. Il y a de nombreuses variétés de riz chez les Aluku mais nous avons noté qu'un des termes pour

² Price R. (ed.), 1979. *Maroon societies, Rebel Slave Communities in the Americas*, Baltimore and London, The John Hopkins University Press, 445 p.

³Stedman J.G. (1799-1800) *Voyage à Surinam et dans l'intérieur de la Guyane*. 3 tomes (Paris, Buisson, an VII).

⁴Groot (de) S., 1984. La guerre des Marrons Boni (1765-1793). *Equinoxe* (CEGER, Cayenne) 19 : 1-19.

désigner une variété de riz, *saka*, est lui-même d'origine africaine : on le retrouve dans les langues Kwa et Kru. Le riz est cultivé à l'abattis en mélange avec les autres plantes cultivées notamment le manioc. Mais il représente une contrainte importante parce qu'il nécessite du sarclage. Il ne supporte pas les mauvaises herbes surtout au début de la pousse. Sa culture oblige donc les Marrons à sarcler leurs abattis davantage et aussi à défricher une nouvelle parcelle chaque année. Ceci contrairement aux Amérindiens qui pratiquent la méthode du «raché-planté⁵ » c'est-à-dire qui replantent des boutures de manioc sitôt après la première récolte, entraînant une exploitation plus longue de leurs parcelles. On voit donc que cette culture du riz entraîne des contraintes importantes, mais qui vont être dépassées, pour pouvoir offrir aux Ancêtres du riz cultivé et vanné à la main. Il faut souligner que le riz est particulièrement important dans les offrandes aux Ancêtres chez les Noirs Marrons notamment lors des fêtes de deuil. D'ailleurs, il est très mal vu de mettre dans ces offrandes du riz que l'on achète dans le commerce. On doit mettre du riz appelé *nengealisi* c'est à dire, que l'on a cultivé soi-même et vanné à la main. En fait ce riz qui est très important sur le plan culturel évoque évidemment l'Afrique, mais il évoque aussi certainement aux Noirs Marrons cette période de guerre qu'ont vécu leurs Ancêtres contre les Colons hollandais. En effet, pendant le marronnage, le riz était d'une importance cruciale dans leur alimentation beaucoup plus importante que le manioc. Pourquoi ? Parce que le cycle de culture du riz est d'environ trois mois, entre la plantation et la récolte, alors que le manioc, notamment le manioc amer, demande quasiment un an. On imagine bien que les Peuples marrons sans cesse poursuivis par des militaires qui pratiquaient la politique de la terre brûlée (c'est-à-dire qui détruisaient toutes leurs plantations dès qu'ils en trouvaient), avaient intérêt d'avoir des plantes à cycle très court. Le riz a donc joué un très grand rôle dans l'alimentation, comme le soulignent d'ailleurs différents témoignages historiques. Et il continue aujourd'hui à être important notamment sur le plan culturel mais aussi alimentaire⁶.

La consommation du riz a entraîné également la culture de tout un cortège de plantes, qui sont utilisées pour l'accompagner. C'est notamment le cas du gombo que l'on appelle *oko* en Aluku (*Abelmoschus esculentus*). Cette plante est aussi d'origine africaine. On la trouve à fois dans les abattis et dans les jardins de case. Le fruit cuit à l'eau, donne une sauce mucilagineuse, qui va permettre d'accompagner le riz notamment quand on n'a pas de gibier ou de poisson. Cela permet donc de manger du riz en sauce même si la viande fait défaut. On

⁵ Terme Créole chez qui on observe la même pratique

⁶ Ce qui est toujours le cas, notamment au Surinam.

peut aussi utiliser ses graines rôties avant d'être consommées, et ses jeunes feuilles mangées en épinard. Cette plante était présente dans l'alimentation des Marrons fugitifs comme on l'a vu tout à l'heure.

Une autre plante également cultivée par les Noirs Marrons, c'est le sésame (*Sesamum indicum*) dont les graines peuvent être utilisées pour faire de l'huile. L'origine même du sésame a été longuement discutée. On a longtemps cru qu'il était africain, en réalité, il est asiatique, mais avec un centre de diversification en Afrique, et il a été introduit des côtes de l'Afrique en Amérique par l'intermédiaire des navires portugais et espagnols. Une autre plante spécifique des abattis des Noirs Marrons et de leur alimentation, c'est l'arachide (*Arachis hypogaea*). Absente chez les Amérindiens, on la trouve dans les abattis Noirs Marrons, dans une parcelle à part. On va l'utiliser pour confectionner *pastapinda*, la pâte d'arachide qui est à la base de sauces oléagineuses accompagnant le riz. Cette plante est d'origine américaine effectivement. Mais elle a été introduite très tôt en Afrique dès le XV^{ème} siècle, si bien que les Marrons la connaissaient peut-être d'Afrique quand ils sont arrivés en Amérique. Ils lui ont d'ailleurs attribué un nom *pinda* qui désigne également l'arachide en langue kongo. Encore plus intéressante, une plante extrêmement rare dans les abattis, mais encore cultivée par les Noirs Marrons du Maroni dans les années 90 (peut-être a-t-elle disparu depuis), c'est le pois bambara (*Vigna subterranea*). C'est une plante qui est typiquement africaine puisqu'elle fait partie des végétaux comestibles dont vivaient les premiers cultivateurs du Néolithique africain. Ainsi cette plante qui était vraiment très importante dans l'alimentation préhistorique des Africains et qui est d'ailleurs encore cultivée en Afrique (on considère même que c'est un des meilleurs légumes adaptés aux aires de savane) a été transportée puis cultivée sur le haut Maroni en Guyane par ces descendants d'Africains. Chez les Aluku, on l'appelle *gobogobo* ou *agoobo* nom qui vient des langues bantou. Dans la plupart des langues Congo, en effet on désigne cette même espèce par *gubagubs*. Ce pois bambara a été décrit pour la première fois par un Botaniste, LINNE, en 1763, à partir d'un échantillon du Surinam. Il se serait répandu au Brésil par les Portugais qui l'ont introduit à partir de l'Afrique au XVII^{ème} siècle.

Bien sûr, parmi les racines et tubercules cultivés à l'abattis, il faut souligner l'importance du manioc, consommé le plus souvent sous forme de couac⁷. C'est curieux de remarquer que le

⁷ Cette importance du couac est une spécificité des Noirs marrons vivant sur le Maroni contrairement aux Marrons du Surinam qui préfèrent la galette de cassave.

couac est quasiment absent des offrandes aux Ancêtres, mais qu'il est extrêmement présent dans l'alimentation quotidienne, à un tel point que les Anciens quand ils partent en voyage à Cayenne ou même en métropole, emportent toujours un petit peu de couac, « parce qu'on ne sait jamais ! ». Il constitue donc vraiment la base de l'alimentation, et l'on considère que si on a du couac, on est sauvé de la famine, même si on le mange avec de l'eau (*ssokwaka*). Le manioc a donc une importance cruciale dans l'alimentation quotidienne, mais par contre lors des fêtes de deuil, on peut constater qu'il est très peu présent. Parfois j'ai vu des femmes aller chercher du couac à la dernière minute parce qu'on avait oublié d'en mettre dans les offrandes. Il faut souligner que sa culture fait davantage référence à l'esclavage contrairement au riz qui évoque l'Afrique. De plus le manioc fait moins référence à la guerre des Ancêtres Marrons que le riz dans la mesure où sa culture a réellement pu se développer plus tardivement. C'est-à-dire en période de paix, à partir du moment où les Aluku se furent installés sur le Lawa et purent enfin cultiver en toute tranquillité en prenant le temps, un an, voire plus, pour récolter le manioc amer. Un autre facteur qui a certainement joué un rôle important c'est le contact prolongé avec les Wayana, qui ont dû participer à parfaire l'apprentissage de la détoxification du manioc et ses modes de transformation. Toutefois on verra tout à l'heure que les variétés de manioc sont très différentes d'une culture à l'autre.

Parmi les tubercules présents dans les abattis, il y a les ignames. On distingue trois espèces cultivées par les Noirs Marrons : Une est africaine, c'est *Dioscorea cayennensis*. On l'appelle *cayennensis* parce que le botaniste qui l'a décrite la première fois, l'a fait à partir d'un exemplaire de Guyane, mais c'est une plante d'origine africaine qui est venue de l'Afrique de l'Ouest avec la traite. Une autre espèce, *Dioscoreaalata*, est d'origine asiatique mais a également été transportée en Amérique par la Traite à partir de l'Afrique. Ces deux espèces étaient présentes dans les pièces à vivres communs des plantations pour la nourriture des Esclaves. Enfin, on trouve une troisième espèce, *Dioscoreatrifida*, originaire des Guyanes, cette fois. On l'on appelle d'ailleurs « *nyam indien* » en créole, ou *napien*Aluku.

Les légumineuses ont également une importance considérable dans l'alimentation par exemple les pois, notamment le pois d'Angole (*Cajanuscajan*), que l'on appelle aussi pois Congo. Son origine est discutée. Certains scientifiques pensent qu'il est d'origine indienne, mais qu'il a été transporté en Amérique à partir du Zaïre ou de l'Angola par les Portugais. Il a également été cultivé sur les plantations. Il semble aussi qu'il ait eu une grande importance (c'est une bonne source de protéines) dans l'alimentation des Noirs Marrons notamment

pendant les guerres du marronnage. Actuellement, il est de moins en moins présent et les Anciens disent qu'il a été remplacé par les haricots en conserves. C'est vrai que les gens aiment manger du cassoulet, des haricots en boîte, qui se sont substitués à ces pois d'Angole qu'on appelle *wandu* en Aluku. Il faut souligner que le mot *wandu* est lui-même d'origine africaine puisqu'il désigne la même espèce dans les langues du Congo.

Une autre plante d'origine africaine, c'est le concombre piquant (*Cucumisanguria, massisi* en aluku). C'est en réalité un cultigène qui a été développé en Amérique à partir d'une espèce africaine. Celle-ci s'appelle *Cucumislougipes* et a été probablement importée par les Esclaves lors de la Traite.

Il existe d'autres particularités dans la culture des Noirs Marrons, dont il faut souligner l'existence historique. Je n'en ai pas retrouvé de trace actuelle dans la tradition orale, mais dans les textes historiques, on décrit la consommation de vin de palme à partir du palmier bêche (*Mauritiaflexuosa*) par les Noirs Marrons. Cette ancienne pratique, actuellement disparue, prend ses sources dans les habitudes des populations forestières d'Afrique qui fabriquent du vin de palme à partir du palmier à huile (*Elaeis guineensis*). On fabriquait également autrefois, du sel végétal à partir de certaines plantes qui étaient brûlées pour en extraire du sel. Son souvenir est encore présent dans la tradition orale. On retrouve les mêmes pratiques de fabrication de sels végétaux et de vin de palme en Afrique. Et puis une autre caractéristique, c'est l'utilisation de l'huile de palme dans l'alimentation. Jean HURAUULT dans les années 60, notait cette particularité des Noirs Marrons par rapport aux Amérindiens. Les Amérindiens n'utilisaient quasiment pas d'huile dans leur alimentation alors que les Noirs Marrons ont toujours extrait de l'huile de certains palmiers, que ce soit des graines de Maripa, de comou (Komu), ou de Patawa, la plus importante étant l'huile de Maripa. Cette huile est très importante sur le plan culturel et on la retrouve dans les offrandes aux Ancêtres, lors des fêtes de deuil. C'est une huile qui est très longue à fabriquer car il y a un nombre important d'étapes : Il faut faire sécher les noix, les casser à la main, en extraire l'amande, torréfier et ensuite extraire l'huile en chauffant. Ça prend beaucoup de temps si bien que l'on assiste à une forte diminution du nombre de femmes produisant cette huile. A ce sujet, on⁸ a monté un projet sur le Maroni, avec des productrices, pour étudier dans quelle mesure elles pouvaient s'outiller avec des machines, afin de se faciliter le travail. L'objectif est de relancer la

⁸L'association GADEPAM en partenariat avec le PAG, grâce à un financement européen LEADER.

production pour leur propre consommation, et éventuellement pour la vente locale. Des études chimiques ont été réalisées⁹ sur la composition de cette huile. Elle n'est pas vraiment diététique puisqu'elle se rapproche de l'huile de palme avec des acides gras saturés. Par contre, elle a un goût très fin et présente un intérêt pour les fritures car les acides gras saturés sont très stables à la cuisson. Et surtout la valeur culturelle de cette huile est très importante. On retrouve cette habitude en Afrique avec l'extraction de l'huile de palme à partir du palmier à huile qui était traditionnelle à l'origine, mais qui est devenu maintenant un produit de (trop) grande consommation¹⁰.

Il y a enfin cette plante typiquement africaine appelé *nengekondepepe*, le poivre des pays des nègres en Aluku, (*Aframomum melegueta*). Elle était très exploitée au XVI^{ème} et XVII^{ème} siècle, puisque l'on exportait de l'Afrique. On l'appelait la « graine de paradis » ou le « poivre de maniguette ». Cela a donné lieu à un commerce très important entre l'Afrique et l'Europe, à un tel point que les pays, comme la Sierra Léone, le Libéria, d'où était exportée cette graine s'appelaient la « côte de Maniguette ». Cette plante est toujours cultivée par les Noirs Marrons qui l'utilisent dans l'alimentation mais surtout dans les remèdes (*obia*).

Je voulais donc souligner à travers ces exemples, l'importance culturelle¹¹ dans les choix alimentaires, et l'importance de l'Afrique dans ces habitudes alimentaires. On a vu que la consommation du riz entraîne également la culture de tout un cortège de plantes pour l'accompagner (notamment le gombo). Cela entraîne une autre caractéristique qui est l'utilisation des brèdes. Les Noirs Marrons les cueillent dans le milieu sauvage (épinards sauvages), ou les cultivent. Ils utilisent par exemple, les feuilles de gombo, ou les jeunes feuilles de manioc, comme brèdes pour accompagner le riz. Ça c'est aussi une des caractéristiques de la cuisine des Noirs Marrons qui est complètement absente chez les Amérindiens. L'alimentation des Noirs Marrons est donc caractérisée par le riz avec toutes ses sauces d'accompagnement et également un certain nombre de tubercules.

Nous allons voir à présent quels sont les marqueurs culturels chez les Amérindiens. Je vous ai mis une photo du roucou. Le roucou est vraiment une plante emblématique des Amérindiens

⁹ À l'ENSIACET à Toulouse, et à l'UAG à Cayenne.

¹⁰ L'huile (ou beurre) de maripa pourrait constituer en Guyane un substitut intéressant à l'huile de palme, car produite localement à partir d'une espèce indigène largement répandue (le palmier Maripa).

¹¹ Fleury M., 1996. Plantes alimentaires et identité culturelle chez les Marrons Boni (Aluku) de Guyane française. In *L'alimentation en forêt tropicale. Interactions bioculturelles et perspectives de développement*. Unesco : 973-984.

puisque autrefois ils s'enduisaient le corps avec le roucou mélangé avec l'huile de carapa quand ils partaient à l'abattis ou en forêt. En fait les Amérindiens ne le consomment pas sur le plan alimentaire, contrairement aux populations métisses et noires en Amazonie qui utilisent le roucou comme colorant alimentaire.

Je vais vous parler des grands traits de l'alimentation des Amérindiens. La base de l'alimentation évidemment, c'est le manioc. Mais il y a une différence notable entre les variétés de maniocs utilisées chez les Amérindiens et celles des Noirs Marrons. En effet, les Noirs marrons font du couac et aiment qu'il soit le plus jaune possible, si bien qu'ils ont sélectionné un grand nombre de variétés de manioc à tubercule bien jaune, pour faire du couac. Chez les Amérindiens, c'est exactement l'inverse. Dans un abattis amérindien, on compte peut-être trois variétés de manioc jaune pour une trentaine de manioc blanc, et c'est à peu près l'inverse dans un abattis noir marron : on aura 90% des variétés qui sont des variétés jaunes, souvent plus toxiques, car plus riches en cyanure. Et puis trois espèces de manioc blanc qui sont utilisées pour faire de la cassave lors des fêtes, ou consommées sous forme de tubercules. Il existe donc une très grande diversité spécifique du manioc : j' ai relevé plus de 65 variétés chez les Wayana, et plus d'une centaine chez les Noirs marrons (et ce n'est pas exhaustif). Cela fait partie de la fierté des agricultrices d'avoir une très grande diversité dans leur abattis. Quand on se promène dans l'abattis avec l'agricultrice, c'est intéressant car on retrace quasiment son histoire de vie. Elle nous montre des boutures ramenées de voyage ou transmises par la famille, ou parfois issues d'une autre communauté. On retrouve même des variétés kali'na chez les Wayana. Il y a donc toute une histoire de vie autour de ces variétés de maniocs. Chez les Amérindiens, on les consomme essentiellement sous forme de galettes de cassave de manière quotidienne avec le poisson, et aussi sous forme de cachiri, la bière de manioc. C'est vraiment quelque chose de fondamental parce que c'est beaucoup plus qu'une boisson. D'abord, ça nourrit. Quand on boit du cachiri, cela remplace toute l'alimentation. D'ailleurs, on ne mange pas avant d'aller boire du cachiri. Et puis c'est un véritable ciment social. Les « fêtes à cachiri » rythment toute la vie des Amérindiens sur le fleuve. D'ailleurs J'ai voulu le montrer à travers ce plan d'abattis (réalisé en 97)¹² cultivé par une jeune femme Wayana. J'ai fait l'inventaire de toutes les variétés de manioc. Les maniocs colorés en bleu représentent le manioc qui va être utilisé pour la cassave, et puis les autres couleurs sont ceux utilisés pour faire le cachiri. Vous voyez que la proportion de manioc cultivé à l'abattis pour

¹² Fleury M., 2000. L'agriculture wayana : une transition viable, in *Les Peuples des Forêts Tropicales aujourd'hui, Volume IV. Région Caraïbes, Guyanes, Bélize*. Programme APFT. Bruxelles : 151-161.

faire du cachiri est plus importante que celle utilisée pour faire la cassave. C'est très important culturellement le cachiri, c'est le fondement même de la vie en société : On doit pouvoir offrir du cachiri à ses invités. Quand on organise une fête à cachiri , c'est aussi une manière de montrer que l'on a la capacité d'inviter des gens, c'est donc lié au prestige social, et cela renforce les liens sociaux. C'est vraiment quelque chose de très fondamental qui va bien au-delà d'une boisson alcoolisée.

On doit aussi souligner l'importance des piments. C'est vrai aussi chez les Noirs Marrons, mais particulièrement chez les Amérindiens où il y a une très grande diversité de piments, et l'on peut dire que la sauce dans laquelle ils font cuire le poisson, c'est un jus de piment. La base de la sauce c'est en fait le jus de manioc. On extrait le jus toxique. Vous connaissez tous les techniques de transformation du manioc, je ne vais pas revenir là-dessus. Mais le jus toxique qui est extrait de la couleuvre va être bouilli pendant plusieurs heures et l'on va y ajouter des piments, c'est ce qui va constituer la base du bouillon de poisson. Ça présente plusieurs intérêts : c'est très riche en vitamine C, c'est apéritif et antiseptique, donc c'est très sain. En plus, c'est vrai, les Amérindiens adorent le piment, et y font cuire le poisson et le gibier. Chez les Wayana, le poisson c'est vraiment la base de l'alimentation. On va en manger matin, midi et soir, quatre ou cinq fois par jour parfois. On consomme énormément de poisson. C'est vrai que c'est aussi le plus facile d'accès, puisqu'ils vivent au bord de la rivière.

Toutefois, je voudrais souligner le drame que vivent ces Amérindiens face à l'orpaillage clandestin puisqu'en fait comme vous le savez, ce poisson est maintenant contaminé au mercure, qui est libéré dans le milieu naturel, suite aux activités d'orpaillage clandestin qui sont développées dans la région. Ce phénomène a pris une telle proportion que les poissons carnivores, comme l'aïmara, qui est un des poissons préférés d'ailleurs des Wayana, sont très riches en mercure. Ces poissons carnivores qui sont au bout de la chaîne alimentaire sont très concentrés en mercure et donc extrêmement toxiques pour la population. Il faut souligner que plus de 80% de la population adulte Wayanaa un taux de mercure supérieur à la norme admise par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)¹³. Donc c'est vraiment un drame sanitaire qui se joue dans le Sud de la Guyane. Et quand on dit aux Wayana, si vous pêchez de l'aïmara, vous devez l'enterrer, il ne faut pas le manger, ce n'est même pas envisageable. « Ventre

¹³ <http://www.blada.com/data/File/viregade/dsds/Mercure%20en%20Guyane.pdf>

affamé n'a pas d'oreilles ». C'est la base même de leur alimentation le poisson. Ils n'ont pas d'autres alternatives sinon manger du poulet congelé qu'ils trouvent aussi mauvais que tout le monde... (mais qu'ils consomment tout de même de plus en plus).

Une autre ressource alimentaire importante, ce sont les fruits de palmiers. C'est d'ailleurs une habitude très partagée en Guyane, ou l'on consomme les jus de comou, patawa et wassaï, dans toutes les communautés de Guyane. Mais bien sûr les populations forestières qui vivent quasiment de la forêt en consomment beaucoup plus, d'abord d'une part parce qu'ils adorent ça mais aussi parce que l'accès est relativement facile : Il suffit d'aller ramasser les fruits dans la forêt. Donc c'est une composante très importante de l'alimentation notamment pendant la saison des pluies. C'est un plat qui peut remplacer la chair. On va manger du comou au repas, avec un peu de couac pour les Aluku, et un peu de cassave les Wayana. C'est quelque chose de très important sur le plan alimentaire.

Et puis une autre caractéristique de l'alimentation des Amérindiens du Haut Maroni, ce sont les insectes : ils consomment les fourmis, notamment la femelle de la fourmi manioc lors de l'envol nuptial. Ils s'organisent pour les attraper et c'est assez festif. C'est vraiment une gourmandise très appréciée. On consomme aussi les termites ainsi que des vers palmistes. Ce sont des parasites du palmier qui sont très riches en lipides et qui sont absolument délicieux. C'est un aliment qui peut ressembler au beurre, car c'est très riche en lipides. Il faut savoir que quand on manque de composés lipidiques, on est très attiré par ce genre d'aliments. À titre personnel, j'ai vraiment adoré les « laits » de palmier, quand j'étais sur le terrain et que j'avais très peu d'apports lipidiques. On se rend compte que le corps est attiré par les substances dont il a besoin. C'est un peu logique quelque part, c'est l'instinct de survie. Je comprends que ces aliments-là soient très appréciés parce qu'ils sont très riches en lipides, et que c'est un élément qui fait plutôt défaut dans l'alimentation quotidienne.

En conclusion

Je voulais insister sur les modifications de ces habitudes alimentaires. Ce dont je vous parle, ce sont vraiment des habitudes culturelles que l'on va essayer de retrouver même en ville. Mais bien sûr il y a d'autres contraintes qui arrivent et d'autres aliments surtout, avec la mondialisation. Et d'ailleurs, on a une augmentation croissante des aliments importés au sein même des villages amérindiens et noirs marrons. Ce que je peux constater, c'est que ce je

voyais arriver dans les villages aluku dans les années 90, c'est-à-dire l'importation des aliments que ce soit les congelés, les sodas, on les voit maintenant arriver dans les villages wayana plus haut sur le fleuve. Il y a plusieurs facteurs qui jouent dans ces changements alimentaires notamment la scolarisation des enfants, d'une part lorsqu'il y a la cantine, parce que la cantine, c'est aussi un endroit où l'enfant va manger en dehors de la maison par exemple, et qu'il va s'habituer à d'autres saveurs, et puis aussi par le rythme scolaire qui est imposé. Parce que parfois, lorsque l'école commence très tôt le matin, on n'a pas le temps de manger du poisson. Il faut savoir que chez les Wayana le matin, même si on boit du café, le premier repas sera du poisson vers huit ou neuf heures, après avoir relevé les filets. Avant de commencer à travailler, on va se faire un vrai repas avec du poisson et de la cassave. Le rythme scolaire impose un rythme alimentaire différent. Et donc on voit de plus en plus de gens manger des conserves, des boîtes de sardines, etc., le rythme scolaire des enfants influe donc sur l'alimentation de toute la famille.

Je voulais souligner à travers ces exemples l'importance des facteurs culturels dans les choix alimentaires, et je pense que ce sont des facteurs qu'il faut vraiment prendre en considération dans les conseils en diététique et en santé. On ne pourra jamais aller contre les habitudes des gens. Il faut tenir compte de ces habitudes dans toute campagne de prévention. Il faudrait aussi mettre en garde contre tous ces aliments industriels riches en sucres et en graisses qui arrivent en masse par le biais des commerçants. D'ailleurs, les anciens disent autrefois, on était beaucoup moins malade, on ne souffrait pas comme ça du diabète, de l'hypertension. « Tout ça ce sont des maladies qui sont arrivées avec tous ces aliments importés ». Mais ça, je crois que c'est un phénomène mondial.

Si cela vous intéresse, j'ai écrit un article sur le riz et l'origine africaine du riz dans le dernier numéro (11) de « Une saison en Guyane », et puis un article qui rassemble un petit peu les données de cette intervention, dans la revue « Hommes et Plantes » n° 83. Il s'intitule « Racines africaines. L'alimentation des Noirs Marrons en Guyane française ». Je vous recommande aussi ce petit ouvrage qui a été édité par le GRAINE sur « les agricultures de Guyane ». C'est un livret pédagogique avec des fiches sur l'origine des plantes. Vous pouvez le demander au GRAINE, ils le distribuent gratuitement pour les écoles, etc. Si vous voulez avoir des informations sur les plantes cultivées, les manières de cultiver, et leur origine...

Questions de l'assemblée

Public

Vous venez de dire que ces populations maintenant s'adaptent à notre alimentation, à toute l'importation, est-ce que vous observez un retour aux sources de leur alimentation traditionnelle ou c'est quelque chose que l'on risque de perdre définitivement ?

Marie FLEURY

Je ne dirai pas que l'on assiste à un retour aux sources parce que les sources sont toujours là. Je pense que les bases même de l'alimentation restent profondément ancrées, mais par contre on y ajoute beaucoup d'aliments importés. C'est notamment vrai chez les Noirs Marrons. À Maripasoula et à Papaïchton qui sont devenues des petites villes, la nourriture vient essentiellement de Paramaribo et de Cayenne. Mais c'est aussi une adaptation parce que ce niveau de la rivière (Lawa), est tellement exploité, qu'il n'y a plus grand-chose à pêcher. C'est la même chose pour le gibier, il n'y en a plus beaucoup en forêt, et il y a de moins en moins de chasseurs, on remplace donc le gibier par les côtes de porc congelées ou par du poulet. Mais il faut savoir que les Anciens par exemple, les puristes restent attachés au gibier. Ils disent que cela n'a pas du tout la même force. Un animal qui a été élevé en captivité qui mange ses propres fientes, etc., ils trouvent cela dégoûtant. Pour eux, la vraie chair, la vraie viande, c'est le gibier qui vient de la forêt, avec toute la force de la forêt. Ça ce sont les Anciens. Les Jeunes, quant à eux, quand ils partent en ville faire des études, ils voient leurs habitudes alimentaires profondément modifiées. Chez les Wayana, on a beaucoup moins de modifications, mais c'est en train de venir. Le premier danger, c'est le soda. Beaucoup d'enfants ont les dents cariées parce qu'ils boivent du soda, dès qu'ils peuvent. Ils boivent beaucoup de boissons sucrées alors qu'avant ils n'avaient pas du tout cette habitude. Pour la graisse c'est la même chose, puisqu'on a vu qu'autrefois ils avaient très peu de graisses mises à part les graisses, par exemple de kwata. Le kwata, c'est un singe¹⁴ qui donne beaucoup de graisse en saison des pluies, c'est-à-dire quand il mange beaucoup de fruits. A cette période les animaux sont donc plus gras, et autrefois les Wayana extrayaient la graisse de kwata qu'ils conservaient pour leurs besoins. On assiste donc là effectivement à des modifications très importantes. La question que je me pose, la plus dramatique, c'est qu'est-ce qu'on leur propose en remplacement du poisson contaminé au mercure ? On sait que la contamination au mercure va persister pendant des centaines d'années dans l'environnement. Et ces populations

¹⁴ Le singe atèle ou kwata est maintenant sur la liste des espèces protégées.

se nourrissent essentiellement de poisson, parfois avec un peu de gibier, mais surtout du poisson trois à quatre fois par jour. Il y a donc une répercussion sur la santé notamment des enfants. On sait que l'impact est important. Les Amérindiens en sont conscients parce qu'il y a eu plusieurs campagnes de sensibilisation, sur l'impact du mercure notamment sur les femmes enceintes, et sur les enfants avec pour conséquences des troubles neurologiques. Il y a donc eu prise de conscience du danger, mais en fait, aucune solution ne leur est apportée. On ne peut pas dire à un Amérindien d'enterrer le poisson. La pêche fait tellement partie de leur vie, que c'est comme les empêcher d'être Indien ! Cela revient à nier même leur existence en tant que peuple amérindien. C'est donc une situation dramatique qui se joue actuellement sur le haut Maroni.

Public

Est-ce qu'il y a une différence dans l'alimentation des enfants et des adultes ?

Marie FLEURY

Quand j'ai fait mon enquête chez les Noirs Marrons dans les années 86-90, on peut dire que l'alimentation de base, c'était la même chose, sauf que les enfants étaient souvent servis en dernier. Donc s'il n'y avait pas beaucoup de viande, ce sont les enfants qui en avaient le moins. Ce sont des habitudes culturelles. On servait d'abord l'homme, la femme, et ensuite les enfants. Mais alors les enfants étaient très débrouillards, cela faisait partie de leur éducation : celle-ci les incitait à devenir autonomes. Je voyais les enfants aller pêcher eux-mêmes leurs petits poissons puis ils mangeaient entre eux leurs fritures. Ils allaient ramasser des fruits au bord du fleuve, en forêt, etc. En fait ils enrichissaient leur alimentation grâce à leur débrouillardise. Cette éducation est héritée de celle des Marrons qui devaient se débrouiller dans la forêt. Dans la vie, c'est pareil, il faut se débrouiller et donc c'est vrai qu'ils étaient élevés à la dure, mais afin d'être plus autonomes et résistants. C'est ce que j'avais remarqué....

Il y a quelque chose que j'ai oublié de dire, c'est l'importance des interdits alimentaires. Que ce soit chez les Noirs Marrons ou les Amérindiens, il y a un grand nombre d'interdits alimentaires. Chez les Noirs Marrons aluku, il y a un interdit qui est quasiment commun à tous, c'est l'interdiction de manger du caïman. Ça fait référence à un système totémique, donc en fait c'est un tabou. On n'a pas le droit de le manger sinon on attrape des maladies très graves comme la lèpre. Et il y a aussi un certain nombre d'interdits alimentaires qui vont être

transmis par le père par exemple ; ce sont des interdits à vie. On appelle ça *kina*. Quand l'enfant est petit, on va étudier s'il a des réactions à certains aliments, comme des problèmes de peau notamment les dermatoses, de l'eczéma, etc. Dans ce cas, on va considérer que c'est un *kina*. : Il a consommé un aliment qu'il n'avait pas le droit de manger. On va essayer de comprendre quel est cet aliment interdit et durant toute sa vie, on va éviter cet aliment-là.

Chez les Amérindiens, c'est un peu différent, ce sont plutôt des interdits qui sont ponctuels notamment quand une femme est enceinte et surtout après la naissance, il y a un grand nombre d'aliments qui sont interdits pour la mère et pour le père aussi d'ailleurs. Si on transgresse cet interdit, cela va entraîner des maladies sur l'enfant, sur le bébé. Donc c'est très grave. D'ailleurs au début, après la naissance, les deux parents n'ont le droit de manger que de la cassave, de l'eau et des petits poissons (*jaja*). Et puis, c'est petit à petit, qu'ils vont réintroduire des gros poissons, et ensuite de la viande pour reprendre progressivement une alimentation normale. C'est exactement la même chose quand on passe le *maraké*, on a les mêmes interdits alimentaires. Après le rite de passage, on va respecter des interdits pendant un an environ, puis réintroduire une alimentation plus variée. Ça aussi, on voit bien que cela entre en conflit avec notre mode de vie, surtout quand les enfants doivent aller au collège en ville, sur le littoral où ils ne peuvent plus respecter ces interdits. Et ça c'est compliqué. C'est la même chose quand on est à l'hôpital, etc., les gens ont du mal à appliquer leurs habitudes culturelles que ce soit au niveau de l'eau chaude pour les femmes aluku quand elles viennent d'accoucher, ou que ce soit au niveau des aliments. Par exemple, les femmes Wayana après l'accouchement, normalement elles n'ont pas le droit de manger n'importe quoi. À l'hôpital on va plutôt leur conseiller de manger pour prendre des forces, alors que dans leur culture, elles n'ont pas le droit de manger autre chose que de la cassave et des petits poissons. Ça c'est compliqué à gérer à la fois pour ces femmes et puis pour le personnel soignant, qui ne doit parfois pas très bien comprendre les réactions, s'ils ne sont pas éclairés sur ces coutumes.

Public

J'habite à Grand-Santi et je suis nouvelle en Guyane. Je voulais avoir des informations par rapport aux poulaillers. Est-ce que c'est une chose traditionnelle ou pas l'élevage des poules et les œufs. Et une deuxième question par rapport à la contenance en plomb du couac. Il y a une étude en cours, je crois actuellement là-dessus. Depuis quand ils utilisent ces poêles pour faire le couac parce qu'avant il y avait des ustensiles en céramique, en terre.

Marie FLEURY

Oui effectivement votre dernière question par rapport à la platine, c'est quand même ancien. À l'origine, les Amérindiens utilisaient des patines en céramique qu'ils fabriquaient eux-mêmes à partir de l'argile. C'est donc effectivement beaucoup plus sain. Mais quand ils y ont eu accès, les Amérindiens ont utilisé des platines de la même manière que les Noirs Marrons, parce que c'est beaucoup plus résistant. Une platine, ça peut durer toute une vie. Alors qu'en céramique c'est déjà dur à réaliser, de la faire cuire sans la casser, et puis ensuite on devra la remplacer. On en trouve encore à Trois-Sauts chez les Wayãpi mais je n'en ai jamais vu chez les Wayana. Elles ont été totalement remplacées par ces platines qu'ils achètent au Surinam, qui ne doivent pas être tellement garanties quant à la teneur en plomb. À mon avis, ce doit être la même chose avec l'aluminium parce que vu l'utilisation des marmites en aluminium, et la manière dont elles sont récurées, (c'est aussi une habitude de récurer les casseroles pour les rendre extrêmement propres et brillantes !) Je pense qu'il doit y avoir passage d'aluminium dans les aliments, ce qui est vraiment néfaste pour la santé.

Concernant l'élevage des poulets, les œufs sont très importants dans la culture des Marrons. Par contre, je vous disais, les puristes, les Anciens, ils ne vont pas manger un poulet élevé dans un poulailler parce qu'ils trouvent ça vraiment dégoûtant, : il y a cette notion de fiente et ils trouvent cela sale. Mais maintenant les choses changent et on a des élevages de poulets dans la région. De toute façon quand on achète du poulet congelé, ce doit être encore pire, concernant les conditions de vie de ces poulets. Mais par contre les œufs, on avait l'habitude, car on élevait les poules pour manger les œufs. Parallèlement, chez les Wayana, quand on élève un animal, on ne va jamais le tuer pour le manger parce que c'est comme un pacte d'alliance. C'est un animal domestique pour eux. Ils adorent avoir des animaux familiers autour d'eux, soit des singes, parfois des pécaris, mais une fois que l'on a domestiqué un animal, on n'est pas capable de le manger. Donc ce ne sont pas des éleveurs. C'est culturel, ils ne vont pas manger les animaux qu'ils ont élevés. Les animaux domestiques font partie de la famille. Il faut savoir que de la manière dont ils perçoivent la nature, est différente de la manière occidentale de voir la nature. Les Amérindiens ne se posent pas comme extérieurs à la nature, mais faisant vraiment partie de cette nature. Ils considèrent que les Hommes font partie d'un tout, d'un équilibre. Et d'ailleurs, le chasseur ne doit pas tuer trop d'animaux sinon il risque d'avoir des problèmes de santé, parce que le maître des animaux va se venger, en envoyant des maladies sur le chasseur, sur ses propres enfants, ou sur le groupe. Il y a donc beaucoup aussi d'interdits au niveau du comportement aussi.

Public

Ma question porte au niveau des différences des rythmes des repas, du rythme alimentaire. Est-ce que c'est séquencé petit-déjeuner, déjeuner, dîner. Comment cela se passe ? Est-ce qu'il y a des différences ?

Marie FLEURY

Prenons l'exemple des Wayana. Non, il n'y a pas de différence entre petit-déjeuner, déjeuner, ou dîner. Quand on a faim, on mange. On mange le matin. L'heure du premier repas va dépendre des activités : si on part à l'abattis, on va de toute façon partir le ventre plein. On ne va jamais partir le ventre vide. Donc on va se faire un vrai repas le matin très tôt. On va reprendre un repas en rentrant de l'abattis. Alors tout dépend des activités. Mais si on reste au village, on peut manger dès qu'il y a du poisson. On peut manger vers 10 ou 11 h, puis vers 15 h et ensuite avant de se coucher. On peut faire trois à cinq repas dans la journée. Les Amérindiens ont tendance à manger beaucoup de chair. Davantage que chez les Noirs Marrons, j'ai remarqué la différence. Ils ont l'habitude de manger beaucoup de poisson et de cassave. Alors que chez les Noirs Marrons, on mange davantage de couac, de légumes, mais moins de chair proportionnellement. D'où le drame de l'empoisonnement au mercure, parce que l'alimentation des Amérindiens est fondamentalement basée sur le poisson. Ils peuvent en manger cinq fois par jour s'il y en a. D'ailleurs, c'est en fait aussi une adaptation à leur mode de vie, c'est-à-dire que s'il n'y a rien à manger, on ne mange rien. On va manger seulement de la cassave ou du couac. S'il y a profusion, si un chasseur qui a tué un tapir par exemple, on va manger énormément. Il faut souligner qu'à l'origine, il y avait peu de moyen de conservation excepté le boucanage. Donc, on mange énormément quand il y a à manger, et puis on est capable de jeûner une journée, s'il n'y a rien à manger. Ces rythmes alimentaires sont adaptés à leur mode de vie .

III. *Habitudes alimentaires de la communauté Amérindienne Kalina* par Mme JEAN-JACQUES - Auxiliaire de puériculture à la PMI de Mana

Je suis auxiliaire de puériculture à la PMI de Mana. Les Kali'nas vivent dans les communes d'Awala Yalimapo, de Mana et dans les villages environnants de Saint-Laurent-du-Maroni. La majorité de mes informations ont été obtenues par l'observation. J'ai questionné quelques anciens et des Kali'nas d'âges divers à propos du respect ou non des croyances autour de l'alimentation. Dans l'ensemble, les personnes ont très facilement répondu à mes questions. Les Kali'nas vivant dans l'est guyanais ont calqué leur mode d'alimentation sur celui des autres ethnies de la Guyane. Ils consomment couramment des plats issus des autres cultures et ont appris à les cuisiner. Cependant, beaucoup de Kali'nas de toutes les générations restent fidèles à la consommation des aliments traditionnels. Les familles Kali'nas ont des habitudes alimentaires très diverses selon l'éducation qu'elles ont reçue, leur position sociale, leur situation financière et leur lieu de vie. Dans ce recueil d'information, j'ai uniquement retracé les grandes lignes des particularités alimentaires d'une partie de la population de Kali'na.

Les aliments de base et le mode de préparation

Premièrement, nous avons le jus de manioc que l'on appelle le *kashilipo* en langue kali'na. Pour obtenir le jus de manioc, il faut éplucher le manioc puis le râper. La pâte obtenue est mise dans une couleuvre traditionnelle et le jus qui s'en écoule est recueilli pour être bouilli avant d'être consommé. Il faut laisser le jus reposer pendant quelques heures avant de le faire bouillir pour récupérer l'amidon qui se dépose dans le fond du récipient. L'amidon sera ensuite séché puis transformé en tapioca. Le jus de manioc à l'état pur est toxique. Le temps de cuisson pour désintoxiquer le jus est plus ou moins long selon la quantité. Par exemple, il faut environ une heure de cuisson pour désintoxiquer quatre litres de jus et pour obtenir à la fin deux litres de manioc consommable. Au niveau de la conservation, le jus de manioc cuit se conserve très longtemps au congélateur dans des bouteilles en plastique. Quand il a été bouilli avec des piments frais, il sert à assaisonner les plats, et il peut se conserver plusieurs semaines au frigo dans des bouteilles ou dans des bocaux.

La cassave sèche, appelée *alepa* en langue kali'na, est mince et craquante. Elle a été séchée au soleil toute la journée. C'est la cassave la plus couramment consommée par les Kali'nas. Certaines personnes mouillent la cassave avec un peu d'eau pour la rendre plus facile à

mastiquer. Ensuite, il y a la cassave épaisse qui s'appelle *alatsuka* en Kali'na. Elle est préparée avec de la farine de manioc fraîche. Elle est cuite et consommée le jour même. C'est une cassave souple et épaisse qui fond facilement dans la sauce. Elle peut se conserver quelques jours au congélateur ou au frigo.

Le couac est très apprécié pour accompagner les plats en sauce. Certaines personnes mouillent le couac avec un peu d'eau pour le faire gonfler. Le couac se conserve très longtemps dans des touques ou des gamelles en plastique bien fermées. La farine de manioc fraîche que l'on appelle *kiyélebou* en en Kali'na sert à faire de la cassave épaisse ou de la bouillie. Les Kali'nas apprécient beaucoup les bouillies à partir de jus de wassaï, de jus d'awara ou de lait. La bouillie de farine de manioc s'appelle le *couyayali*. La farine peut se conserver quelques jours au frigo et doit être conservée rapidement. Quand elle est laissée à l'air libre des moisissures se forment à la surface.

L'amidon de maïs que l'on appelle *chibipa* est transformé en tapioca, utilisé comme épaississant pour obtenir des bouillies plus ou moins épaisses. Il peut se conserver quelques jours au frigo dans un sachet bien fermé ou dans une boîte hermétique. Ces produits traditionnels consommés régulièrement par les Kali'nas de l'ouest guyanais se trouvent au marché de Saint-Laurent. Ils sont faits et vendus par des Kali'nas venant des villages situés en face du Saint-Laurent de l'autre côté du fleuve à côté d'Albina, la ville frontalière du Surinam. Quelques Kali'nas habitant sur la route nationale viennent aussi vendre leur production. D'autres producteurs locaux proposent aussi leurs produits. Certains Kali'nas vendent leurs produits à domicile. Ils se consacrent uniquement à ce travail qui leur rapporte un revenu régulier. On constate que la majorité des Kali'nas qui vendent du poisson boucané ou salé sont ceux qui vivent à la frontière du Surinam. Le bénéfice de la vente de leur produit est le seul apport financier qui leur permet de subsister au quotidien.

Les recettes à base de produits traditionnels

Nous avons le poisson au jus de manioc, le *cachilipo*. Pour le réaliser il faut un kilogramme de poissons frais par exemple de l'acoupa, un demi-litre de jus de manioc, de l'eau, du sel, du piment frais. On étrippe, écaille et coupe le poisson en morceaux. Puis on lave les morceaux avec de l'eau citronnée, on rince le poisson autant de fois que nécessaire, on verse le jus de manioc dans une marmite et on la pose sur le feu. Il faut attendre que le manioc se mette à bouillir pour ajouter les morceaux de poisson. On sale puis on ajoute les piments frais entiers.

Durant la cuisson, le jus de manioc s'évapore très vite. Il est donc nécessaire d'ajouter au moins un verre d'eau dans la marmite. Le poisson cuit en moins de dix minutes. [...]. On va par la suite vérifier le goût et la quantité de jus de manioc. Les morceaux de poisson doivent baigner dans la sauce. On le sert chaud dans une assiette creuse, accompagnée de cassave sèche ou épaisse selon le goût de chacun. On peut remplacer le poisson par toutes sortes de viandes et même des crustacés. La cuisson sera plus ou moins longue selon la viande choisie. Ensuite une autre recette, c'est la boisson au couac. Les Kali'nas l'appellent le *samoulou*. C'est une boisson rafraîchissante que l'on peut consommer à n'importe quel moment de la journée. Les ingrédients sont le couac, l'eau et le sucre. Il faut mettre du couac dans un grand verre d'eau. En général, une poignée de couac suffit, mais on peut en mettre plus si on désire boire une boisson plus consistante. On y ajoute du sucre et on mélange avec une cuillère. Certaines personnes ajoutent un peu de jus de citron pour donner un goût acidulé à la boisson. La bouillie de farine de manioc appelée le *couyayali* est une boisson chaude qui peut remplacer le café ou le chocolat au lait du matin. Elle est composée de farine de manioc fraîche, d'eau et de sucre. Pour le réaliser, il faut mettre de l'eau dans une casserole et la poser sur le feu. Lorsque l'eau se met à bouillir, on émiette la farine de manioc au-dessus de la casserole, tout en mélangeant la préparation avec une cuillère à l'aide de l'autre main. On mélange, puis il faut laisser bouillir jusqu'à ce que le liquide prenne la consistance que l'on souhaite obtenir, fluide ou épaisse. Chacun peut sucrer cette bouillie selon son goût. On peut remplacer l'eau par du lait, du jus d'awara, du jus de wassaï, quand c'est la saison. Si on veut conserver cette préparation pour le lendemain, il faut la mettre au frigo et la réchauffer le jour suivant. Cette bouillie se prépare aussi de la même façon avec du tapioca.

Constitution des repas de la journée :

Le petit déjeuner. Beaucoup d'enfants Kali'nas ont la possibilité d'avoir un petit déjeuner convenable le matin. Les parents ont conscience que ce premier repas de la journée est important pour les enfants surtout lorsque ceux-ci doivent prendre le bus pour se rendre à l'école. Les cartables sont généralement bien garnis avec des biscuits, du pain et des jus de fruits. Les produits appréciés par les plus jeunes sont le chocolat au lait, le pain, les biscottes, les fromages, la pâte au chocolat, la confiture, le beurre. Les parents font en sorte que ces produits soient régulièrement présents dans la cuisine. Le pain est un aliment incontournable chez les Kali'nas, enfants et adultes l'apprécient. Les adolescents quant à eux ont des habitudes très variées. Très souvent, dès l'entrée au collège, ils prennent l'habitude de rester à

jeun jusqu'à l'heure du déjeuner. Ils disent qu'ils peuvent tenir facilement toute la matinée. Même quand le frigo familial est bien rempli, beaucoup de parents se plaignent de ne pas réussir à convaincre leur ado de prendre un solide petit déjeuner avant de quitter la maison. Au lycée, certains jeunes Kali'nas disposent régulièrement d'un peu d'argent pour se procurer un sandwich dans la matinée. D'autres prennent l'habitude de s'acheter des sucreries qu'ils grignotent tout au long de la journée. D'autres encore se contentent du déjeuner de la cantine qui sera le seul repas de la journée jusqu'à ce qu'ils rentrent chez eux le soir. Les parents quant à eux ont des habitudes très variées. En période scolaire, beaucoup d'entre eux se contentent d'une boisson chaude le matin. De nombreuses de familles se procurent du pain quotidiennement. C'est surtout pendant le week-end que la plupart des familles prennent le temps de déguster un petit déjeuner ensemble.

Le déjeuner. Pour beaucoup de Kali'nas, le repas le plus important de la journée est le déjeuner. Dans de nombreuses familles, quand la mère ne travaille pas, elle peut consacrer du temps à préparer le repas. Si les deux parents travaillent et aussi selon leurs horaires de travail, l'organisation de la journée peut être très variable. Dans certains foyers, on ne prépare qu'un repas pour tout le monde. Dans d'autres familles, lorsque les parents veulent manger un repas traditionnel bien pimenté, ils préparent un autre plat pour les enfants. Les parents connaissent les goûts alimentaires de leurs enfants et font toujours en sorte quand ils le peuvent de leur faire plaisir. Le riz est très apprécié par tous et très souvent consommé. Beaucoup d'adultes et d'enfants le préfèrent au couac. Le jus de manioc est souvent consommé par tout le monde car on peut l'accommoder avec toutes les viandes et poissons. Les enfants par exemple préfèrent manger le poulet au jus de manioc plutôt que le poisson. Beaucoup de Kali'nas s'approvisionnent régulièrement en viande congelée : volailles, steaks hachés, viandes diverses, charcuteries, légumes secs. Les lentilles et les haricots rouges sont particulièrement appréciés. Le poisson est acheté au marché de poissons ou chez des fournisseurs particuliers. Sur la côte Kali'na, les pêcheurs Kali'nas sont devenus rares. Certains Kali'nas consomment très régulièrement des produits traditionnels, d'autres moins souvent et d'autres rarement.

Les goûters. Ce sont surtout les jeunes enfants qui profitent des goûters achetés par les parents : les biscuits, les pâtisseries, les yaourts, les chips, les jus de fruits, et les sodas ont la faveur des enfants. Beaucoup de parents achètent ces produits très régulièrement quand ils en ont la possibilité financière. Quand ils emmènent leurs enfants faire des courses, ceux-ci

ressortent souvent du magasin avec les mains remplis de sodas et de friandises diverses. Les tous petits, âgés de un à deux ans, goûtent très tôt les produits industriels peu nutritifs, salés et sucrés. Certains enfants grignotent dans la journée surtout quand il n'y a pas classe plusieurs petits goûters, sans que les parents ne réagissent vraiment. Dans les foyers plus modestes, les goûters sont rangés hors de portée des enfants et les parents les réprimandent afin qu'ils patientent jusqu'à l'heure du repas. On peut aussi trouver des familles Kali'nas dans lesquelles les parents tentent de mettre en place des habitudes plus saines. Dans ces familles, les parents achètent moins souvent des produits industriels trop salés, trop sucrés, trop artificiels. Ils se rendent compte que cela entame beaucoup le budget réservé à la nourriture. En général, ce sont des parents qui se préoccupent de leur propre santé et donc de celles de leurs enfants. Les Kali'nas apprécient beaucoup les fruits et cherchent à s'en procurer le plus souvent possible, surtout pendant la saison d'un fruit en particulier, par exemple pendant la saison des mangues et la saison des awaras. Ils aiment avoir leur propre arbre fruitier quand ils ont un jardin ou un terrain à cultiver.

Le dîner. Les habitudes diffèrent d'une famille à l'autre. Certains se contentent des restes du déjeuner, d'autres préparent un dîner léger, d'autres se contentent de pain accompagné d'une boisson chaude, certains ne dînent pas le soir et se contentent de nourrir les enfants.

Les horaires de repas. Chez les Kali'nas, il n'y a pas vraiment d'horaires pour les repas. Ce sont plutôt des créneaux variables d'un foyer à l'autre. Certains anciens par exemple se préparent et mangent un repas traditionnel dans la matinée dès qu'ils ont faim. Certains adolescents ont l'habitude de faire la grasse matinée le week-end. Ils se lèvent tard et prennent le petit déjeuner tard. D'autres mangent le reste du déjeuner dans l'après-midi quand ils n'ont rien d'autre à manger. D'autres encore mangent des petits encas de temps en temps tout au long de la journée.

Déroulement des repas, préparation des repas, et choix des menus. Dans de nombreuses familles Kali'nas, les deux parents savent cuisiner, pourtant c'est très souvent la mère qui cuisine le plat du jour. En général, le repas principal est préparé en quantité suffisante pour tout le monde. La préparation d'une entrée est plutôt rare. Des desserts sont parfois prévus pour les enfants : fruits, glaces, gâteaux, friandises. Adultes et enfants aiment boire des boissons sucrées, des jus de fruit industriels, sodas, sirop. L'eau est peu appréciée de la part des jeunes enfants lorsqu'ils ont souvent la possibilité de boire ces boissons sucrées. Dans les

familles aux revenus plus modestes, on ne prépare que le plat principal, et l'eau est la seule boisson quotidienne. Les plats sont souvent moins élaborés et moins variés. Les aliments achetés sont souvent les moins chers, les moins nutritifs donc de qualité médiocre.

Installation pour manger. Dans les villages et dans les quartiers Kali'nas, beaucoup de jeunes notamment ne cherchent pas de table pour manger. Ils s'assoient là où ils peuvent avec leur assiette dans la main, sur un siège, sur un meuble, sur des escaliers ou sur un objet. Ils en profitent pour discuter en mangeant ou pour observer en même temps les alentours. Chez d'autres Kali'nas, la table est placée en face de la télévision, ce qui ne les empêche pas de discuter bruyamment. Certains disposent d'un endroit spécial pour manger : une terrasse, un petit carbet, un prolongement de la maison. Certaines personnes disposent les marmites sur la table et chacun se sert à sa guise. [...] Nombreux sont les Kali'nas adulte et enfant qui ne se restreignent pas sur la quantité de nourriture avalée. Tant qu'ils savent qu'il reste de la nourriture dans les marmites, ils se resservent autant de fois qu'ils le souhaitent. Pour la majorité des Kali'nas, manger doit d'abord être un plaisir au quotidien. Être traité de vorace est perçu comme une insulte. Lorsqu'il s'agit de se nourrir, les mots "réserve" et "restrictions" n'ont pas de sens sauf en cas de maladie. Certains pensent que la nourriture est faite pour manger tant que l'on en a et demander à quelqu'un d'arrêter de manger ou de se restreindre sans raison valable est perçu comme une offense.

Les ustensiles. Traditionnellement, pour déguster un plat à base de jus de manioc, on utilise ses mains. Par exemple si on est droitier, on utilise la main droite pour tremper un morceau de cassave dans la sauce et pour prélever en même temps des morceaux de viande à l'aide des doigts. Ensuite on introduit le tout dans la bouche. Pour boire la sauce, il faut saisir l'assiette avec ses deux mains pour la porter à sa bouche. Jeunes et adultes ont de multiples façons de manger. Beaucoup d'entre eux utilisent quotidiennement la cuillère car elle leur permet de manger rapidement de grandes quantités de nourriture. Ils disent que la fourchette leur fait perdre du temps. D'autres ont l'habitude de manger avec la fourchette seule ou accompagnée du couteau. On observe aussi beaucoup de Kali'nas utilisant d'une main la fourchette et avec l'autre ils saisissent les morceaux de viande.

Repas lors des rassemblements familiaux. Lors de grands événements tels que baptême, anniversaire, mariage ou réunion de famille, les Kali'nas préparent souvent plusieurs plats traditionnels ou non. Ce qui compte, c'est que chacun puisse y trouver au moins un plat qui

lui plaise. Chacun mangera à sa guise et personne ne devra se plaindre du manque de nourriture.

Repas lors des fêtes traditionnelles. Lors de la fête appelée *Epekotono* qui symbolise la fin de période de deuil d'une famille, tous les Kali'nas de l'ouest guyanais ont l'occasion de se rencontrer et de s'amuser ensemble pendant trois jours dans un esprit de fraternité et de partage. En prévision de cette fête, la famille organisatrice doit prévoir le matériel et le budget destiné à la réussite de ce projet. Elle doit notamment s'assurer que les groupes de chanteurs traditionnels seront correctement restaurés. La quantité de boissons destinée au public ne doit pas manquer sinon les gens se plaindront et cela donnera une mauvaise image de la famille. Le *cachiri*, boisson traditionnelle, faite avec du manioc violet sera préparé en très grande quantité pour cette occasion. Lors de ces fêtes, les repas servis sont souvent des plats traditionnels. Les membres de la famille organisatrice mangent avec les chanteurs et avec des amis proches ou avec des invités spéciaux. Les Kali'nas pensent qu'il n'y a rien de mieux qu'un plat à base de jus de manioc pour se revigorer après avoir bu et dansé toute la nuit.

Croyance et interdits alimentaires. Les Kali'nas pensent que des bons et des mauvais esprits errent partout à tout moment de la journée. Selon eux, ces esprits agissent en fonction de ce que nous faisons et de ce que nous disons. Par exemple, si on dit à quelqu'un d'arrêter de manger, un mauvais esprit va nous entendre et va faire en sorte que la personne tombe gravement malade et elle pourrait même mourir.

Les croyances concernant la grossesse et l'alimentation. Nombreuses sont les femmes qui continuent de respecter un ou plusieurs interdits ancestraux. Par exemple, dans la tradition Kali'nas, les femmes enceintes ne doivent pas manger de gros animaux tels que le bœuf, le pakira, le cochon, le tapir ainsi que les poissons ayant un gros ventre. Si elles consomment ces animaux, elles feront un gros bébé, elles souffriront énormément pour le mettre au monde à cause des complications qui pourraient survenir. Elles pensent aussi que leur ventre restera énorme après l'accouchement si elles transgressent ces interdits. Les futurs pères eux ne sont soumis à aucun interdit alimentaire. Une autre croyance dit : il ne faut pas empêcher une femme enceinte de manger ce qu'elle désire quand elle a une envie particulière. Si on la réprimande, son enfant naîtra avec des taches étranges sur le corps et si elles sont placées sur le visage sa beauté sera altérée.

Les enfants. Il y a vingt ans, les Kali'nas pensaient que le premier aliment que le nouveau-né devait manger dès la naissance était le tapioca. La crème de tapioca était préparée à la naissance de l'enfant et il devait le goûter avant d'être mis au sein. Cela pouvait se faire facilement quand les accouchements se faisaient à domicile. Cette pratique est devenue rarissime et va sans doute disparaître. Une autre croyance concerne les bananes jumelles, c'est-à-dire accolées, qui ne doivent pas être consommées par les petites filles, car elles risquent de concevoir des jumeaux quand elles seront adultes. Cette croyance est de moins en moins répandue et la jeune génération n'en tient pas compte.

Les maladies. Les Kali'nas pensent que lorsque quelqu'un a une plaie ouverte suintante ou purulente, il ne doit pas consommer de jus de manioc. S'il le fait, la plaie prendra du temps à cicatriser et aura tendance à s'infecter. Ceux qui sont atteints de diabète savent par exemple que le jus de manioc est un produit sucré. Ils écoutent en général les recommandations alimentaires de leur médecin. [...] Lorsqu'ils reçoivent suffisamment d'informations sur leur maladie, les Kali'nas font l'effort d'adapter leur façon de s'alimenter, bien que ce soit parfois très difficile.

Impact des croyances et des interdits alimentaires. Les croyances et les interdits concernant l'alimentation à tout âge de la vie occupent toujours une place importante chez beaucoup de Kali'nas. Cela s'observe dans leur façon de se comporter vis-à-vis de la nourriture, autant chez ceux qui habitent dans les petits villages ou chez ceux qui cohabitent avec des gens de culture différente. [...]

Questions de l'assemblée

Mademoiselle DEFOY, diététicienne

Je voulais savoir, hormis la crème de tapioca, est-ce qu'il y a d'autres préparations pour les nourrissons ?

Elsa JEAN-JACQUES

Pour les nourrissons, non.

Mademoiselle DEFOY

Pour les biberons non plus ?

Elsa JEAN-JACQUES

Non, avant ça se faisait beaucoup la crème de tapioca. Je l'ai fait pour mon fils aîné qui a seize ans maintenant, c'était vraiment sous l'influence de ma grand-mère. Elle me disait : il faut qu'il mange du tapioca avant d'être mis au sein. Elle insistait vraiment là-dessus donc je l'ai écouté. Mais maintenant, quand on le dit aux jeunes filles, elles n'y croient pas, elles ne veulent pas le faire.

Mademoiselle DEFOY

Par rapport à la préparation des biberons, on évoquait souvent le problème d'ajout de farine, c'est une pratique qui se fait toujours?

Elsa JEAN-JACQUES

Chez les Kali'nas, je vois que cette pratique n'est pas très populaire. En PMI, je remarque que ce sont surtout les Bushinengues qui ont tendance à mettre de la farine très rapidement dans le biberon à une ou deux semaines de vie chez le nouveau-né.

Mademoiselle DEFOY

Vous parlez des Kali'nas, mais pour l'ensemble des Amérindiens, les farines ne sont pas beaucoup utilisées en comparaison aux Bushinengue?

Elsa JEAN-JACQUES

C'est utilisé, mais pas aussi tôt que chez les Bushinengue.

Public

Je voulais vous poser une question concernant l'habitude de cultiver l'abattis. J'ai un peu travaillé à Awala dans les années 2000. J'avais l'impression que les jeunes filles se désintéressaient totalement de l'abattis et que c'était voué à disparaître. On avait une image négative chez les jeunes filles Kali'nas par rapport aux Wayanas, chez qui cette habitude se perpétue. Je pense que cela peut avoir une grande importance sur l'alimentation, puisque c'est quand même l'abattis qui pourvoit en manioc et en légumes. Comment cela se passe actuellement ?

Elsa JEAN-JACQUES

J'ai observé la même chose que vous. Je pense que la jeune génération ne suit pas, ne veut plus faire de l'agriculture, ne veut plus participer aux travaux traditionnels comme par exemple la fabrication du couac et de la cassave. Ça ne les intéresse pas beaucoup.

Public

Et donc le manioc vient d'où ? Le manioc que vous consommez au quotidien pour faire le *cachilipo*, les sauces.

Elsa JEAN-JACQUES

On a quand même quelques agriculteurs sur Awala. Ce sont des particuliers qui font chez eux le couac, les cassaves et qui vendent. Ils ne sont pas très nombreux, mais il y en a.

Public

Dans ce que vous avez dit, nous voyons qu'il y a beaucoup d'adaptations de la nourriture des Kali'na par rapport à la société de consommation. J'aimerais savoir si au niveau de l'allaitement maternel, les femmes elles aussi continuent à allaiter ou si elles donnent très tôt le lait maternisé?

Elsa JEAN-JACQUES

Je constate en PMI que quand la jeune fille Kali'na est bien entourée, si on l'encourage, si on fait ce qu'il faut, si on parle comme il faut, elles peuvent strictement allaiter au sein. En général, elles pensent d'elles-mêmes, dès la sortie de l'hôpital à passer à l'allaitement mixte. Mais quand le suivi se passe bien à la PMI, on a eu quelques succès. Moi j'ai eu quelques succès parce que j'avais des formations sur l'allaitement. Et ça m'a permis d'aider les jeunes filles Kali'nas. J'étais fière de ces petits succès. Moi j'ai un bébé de huit mois. Quand je leur dis que j'ai pu allaiter au moins six mois, elles me disent, ah oui c'était l'allaitement maternel exclusif ! Je dis bien sûr ! Si je pouvais, j'aurais allaité plus, mais j'ai eu un souci, j'ai dû arrêter et après c'était difficile de reprendre. Rien que d'entendre cela de la part d'une autre Kali'na, ça change leur perception. Il y a du travail de ce côté-là, mais je pense que l'on peut faire beaucoup de progrès.

IV. *Habitudes alimentaires de la communauté Businenge* par Mme EDUARDS - Médiatrice à la PASS de Matoury et formatrice à l'IRDTS

Bonjour à tous. Je m'appelle Madame Filia EDUARDS. Je suis d'origine Saramaca. Mon expérience est basée plus sur l'expérience et l'observation dans la communauté même. Je suis enseignante depuis trente ans, et j'ai travaillé particulièrement au niveau de l'alphabétisation. J'ai beaucoup travaillé dans le milieu de santé et de l'alimentation. J'espère que mon intervention vous apportera davantage de connaissances sur l'alimentation des Noirs Marrons.

Madame FLEURY a davantage parlé des Alukus et des N'Djukas. Il y a une autre communauté, ce sont les Saramacas. La manière de s'alimenter est en fait la même. Ce que l'on ne retrouve pas dans le village Saramacca, c'est le couac. Eux consomment plus souvent le riz et la cassave. Le couac est vraiment importé. Il vient des contacts avec les N'Djukas ou des Alukus. Chez les Saramacas, vous ne trouverez pas non plus la préparation de wassaï. Ils sont plus centrés sur le patawa et comou. Vous allez voir les produits qui sont utilisés quotidiennement au Surinam. Au Surinam, ce qui fait peut-être une différence avec la Guyane, c'est que les produits alimentaires des autres communautés sont rentrés progressivement dans l'alimentation des Saramacas et la population Busi-nenge du Surinam. Il y a quand même des parties très particulières dans l'évolution et un changement dans l'alimentation. Cela se rapporte au fait que les Noirs Marrons sont des esclaves qui se sont enfuis. Ils se sont concentrés sur leur environnement, ils ont établi les abattis. Les Saramacas vivaient plus à cette époque-là et les Noirs Marrons de leur culture dans les abattis. Ce qu'ils utilisaient aussi, c'était le fruit de leurs vols dans les plantations. Ça c'est une étape. Après, au Surinam, il y a eu l'abolition de l'esclavage. Les Noirs Marrons ont eu des contacts avec les esclaves abolis. Les esclaves abolis au Surinam sont connus sous le nom foto-nenge (depuis le 1^{er} juillet 1863). Ce qui fait que les Noirs Marrons n'ont pas eu ce lien avec les esclaves de la ville avant. Mais ces contacts ont eu une incidence sur leur alimentation. Ils ont changé beaucoup de choses dans leur manière de cuisiner. Au Surinam, il y a eu le barrage d'Afobaka. Pendant ce temps-là, les villages et les abattis ont été inondés, ce qui fait que l'on a eu une importation de tout ce qui était industriel, destinée à la population qui habitait dans cet environnement, c'est-à-dire Afobaka et les villages autour du barrage. Dans l'évolution de l'alimentation, il y a les moyens de conservation, les poissons salés, la viande salée, la queue

de porc. Les Noirs Marrons aiment beaucoup ça. Je ne sais pas si vous remarquez cela, si vous avez vécu dans ce milieu-là !

Ensuite quand on pense à l'alimentation du Surinam, on pense à bami, nasi, roti. Ce sont les influences des autres communautés, des autres nations qui vivent ensemble. Au Surinam, on voit que cette influence est très importante. Les gens se mélangent beaucoup au niveau de l'alimentation. On voit très peu les influences de la cuisine africaine, cela se voit davantage dans le milieu Noir Marron. Les Noirs Marrons ont une manière de cuisiner qui ne ressemble ni au roti, ni au bami, ni au nasi. Je me rappelle que je devais faire un régime et le médecin qui m'accompagnait me disait, il faut éviter de manger le roti, il faut éviter de manger le bami, il faut éviter de manger le nasi. Ce n'était pas propre à ce que j'avais l'habitude de manger. La population Noir Marron a une manière de cuisiner à base de bouillon. Le blaff est vraiment la manière de cuisiner de cette population. On y trouve aussi de la friture, de la viande grillée, ou encore du poisson grillé ou fumé. Tous les produits de consommation sont cultivés par eux-mêmes, dans leurs abattis. Et on peut dire aujourd'hui, ça a beaucoup changé par rapport au fait que le système d'agriculture des Noirs Marrons est sauvage. Quand la terre devient pauvre, on se déplace. Ce qui fait qu'il n'y a pas d'endroits fixes où l'on reste pour faire notre agriculture. La terre est devenue très pauvre ce qui nous conduit à intégrer beaucoup de produits industriels dans notre alimentation. Mais j'ai remarqué que nous restons dans cette attitude de bouillon, de friture, et de grillade. Dans les abattis, on trouve souvent le riz, la cassave, le manioc pour faire le pain de cassave et pour faire la farine de cassave, qui est très important dans leur alimentation. On trouve aussi le cramanioc. On trouve tout ce qui est tubercule, patates douces, dachine tous ces aliments sont présents. La banane bacove, tous ces produits sont cultivés par nous-mêmes. Pour tout ce qui est protéine, on se concentre sur la chasse et la pêche. Au contraire de ce que dit Madame FLEURY, les gens font aussi un peu d'élevage. On va élever les poules, les coqs, les choses comme ça pour manger. Ce que l'on ne trouve jamais dans un village de Noir Marron c'est le bœuf et le cochon. Pour la viande, ce qu'ils utilisent beaucoup, c'est la viande de bois, la volaille forestière ainsi que la volaille domestique. Ceux-ci sont élevés par nous-mêmes.

Par rapport au repas journalier, je ne peux pas dire que l'on a des horaires fixes pour manger. Ce qui est remarquable dans cette communauté, c'est que le repas est fait en grande quantité. On a quand même une structure dans les repas, dans la manière de manger quotidiennement, quand on a fait la cuisine, on va mettre de côté pour les hommes. Dans les villages, on trouve

même des carbet où des hommes se réunissent pour manger ensemble. Les femmes vont apporter en premier le repas pour les hommes dans le carbet. Dans presque tous les quartiers de la lignée maternelle on va trouver de petites maisons où on apporte les repas pour les hommes. J'ai écouté Madame FLEURY et ce que j'ai observé, après les hommes, ce sont les enfants. Les enfants peuvent manger autant qu'ils veulent, il n'y a pas de limite pour les enfants. Ensuite les femmes entre-temps vont se servir. Comme les femmes ont toujours la charge de tout ce qui est ménage, tout ce qui est travail dans les abattis, elles vont manger en dernier. En fait c'est un peu une structure. Le matin, cela dépend des familles. Si les familles vont très tôt à l'abattis, on va quand même manger très tôt quelque chose dans le village avant d'aller dans les abattis. On a toujours des coupures dans les abattis, ou alors il y a des personnes qui vont se réserver le matin pour préparer le repas sinon, c'est entre midi et deux heures que l'on va préparer le repas, on va manger et après on retourne dans les abattis. Il y a les pauses. Et après on retourne dans le village sauf si on a décidé de dormir dans les abattis. Si on retourne dans le village, on va faire la vaisselle, on va faire tout ce qui est ménage et ensuite on mange. Étant donné que les enfants n'ont pas de repas fixe, je trouve un peu difficile pour les jeunes qui vont dans les centres d'accueil ou bien dans les familles d'accueil, d'accepter de manger à horaires fixes. Ils ont l'habitude chez eux de manger dès qu'ils ont faim, de se servir sans demander. Le repas est à la disposition pour les enfants, ils mangent quand ils veulent. Ce qu'il est bon de souligner, c'est que pour les enfants entre zéro et deux ans, on leur prépare de la nourriture un peu plus allégée.

C'est très rare de trouver une femme Noire Marron qui n'allait pas son enfant. L'allaitement continue jusqu'à deux ou trois ans. Mais entre l'allaitement et la croissance de l'enfant, on va adapter l'alimentation. On utilise pour les enfants beaucoup de farine, mais ce n'est pas de la farine achetée, c'est de la farine fabriquée. On prépare de la farine de riz ou bien on prépare de la farine de banane. Ça c'est vraiment préparé dans le village même, et on le trouvera dans tous les biberons sous forme de crème. Ce n'est pas le biberon de lait. On le prépare souvent avec de l'eau. Par rapport au riz et tout ce qui est tubercule, le riz sera cuit plus mou, plus doux pour que l'enfant puisse manger facilement et s'est déjà introduit à l'âge de trois ou quatre mois. La crème de riz, la crème de banane, c'est quelque chose qui est introduit aussi depuis deux ou trois mois pour l'enfant.

Il y a dans cette communauté des interdictions aussi pour les femmes. Une femme enceinte n'a pas le droit de manger le repas qui a été cuit le jour d'avant. La femme enceinte est

obligée de manger le repas cuit le jour-même. En questionnant les personnes âgées, elles nous expliquent que c'est une préparation pour éviter que pendant l'accouchement, la femme ait des diarrhées. Elles disent qu'en mangeant un repas qui a deux jours, cela provoque une faiblesse dans l'intestin. C'est ce que ma grand-mère m'a expliqué. Dans la communauté Noire Marron les gens mangent du riz avec de l'eau. La femme enceinte évite de manger le reste du riz, on appelle ça *adjadja*. C'est vraiment le fond de la casserole et c'est vraiment un délice dans la communauté Noir Marron. Mais quand une femme est enceinte, on lui interdit de le manger. On lui interdit de manger l'ananas, le melon, la canne à sucre, tout ce qui retient l'eau est interdit aux femmes enceintes. On dit, du fait que le corps gonfle, la rétention d'eau est plus facile. Ce qui fait que tout ce qui a un apport d'eau très important, on évite pendant la grossesse. Et même après l'accouchement pendant six mois parce que l'on dit que le corps est encore plus ouvert, elle peut avoir une rétention d'eau plus importante qui n'est pas bonne pour la santé, selon les personnes âgées. La femme est obligée de prendre des bains de vapeur, de l'eau chaude tous les matins, et tous les soirs quand elle a accouché. Une femme qui a accouché n'a pas non plus le droit de boire des choses fraîches. Même durant la grossesse, les glaçons et les glaces sont exclus.

Concernant les influences et les changements dans l'alimentation, Il y a une chose très importante, ce sont les interdits alimentaires. Les interdits alimentaires dans la communauté Noire Marron, en dehors du fait qu'elle se considère comme matrilineaire, on va plus se pencher sur le côté patrilinéaire. Ce qui fait que tout ce que le père n'a pas le droit de manger, les enfants n'ont pas le droit de manger non plus. J'ai fait une petite liste de ce que l'on peut trouver comme aliment interdit et le nom utilisé chez les noirs marrons, c'est *trefu* ou *kina*. Ça, je vous ai déjà dit, ce sont des produits que l'on ne peut pas manger quand le père ne peut pas manger l'aliment concerné. L'une des choses très connue, c'est le poisson sans écaille. Le poisson sans écaille entre vraiment dans les interdictions alimentaires de la communauté Noire Marron. Dans notre communauté, il y a une farine pas très connue que j'ai apporté et elle est fabriquée à base de riz et de cacahuète. Je pense que le PREFOB a travaillé un peu sur ce gâteau-là qui s'appelle le *munga*. Dans la vie quotidienne, tu ne trouveras jamais de gâteau tandis qu'on le trouve dans les périodes de fête et de deuil. J'ai aussi fait une liste avec les aliments que l'on trouve en commun chez les Saramaca, N'Djukas, Alukus, Bonis. Je ne pense pas vous apporter autre chose sur l'alimentation des Noirs Marrons.

Questions de l'assemblée

Public

Je voudrais savoir, chez les femmes enceintes, il y a un aliment qui s'appelle le Pemba et je voudrais savoir exactement de quoi c'est fait, parce qu'il y a un certain interdit autour de ça.

Filia EDUARDS

Le pemba en fait ce n'est pas un aliment. C'est un produit souvent utilisé dans les cérémonies. C'est une envie qu'ont les femmes enceintes. Les femmes enceintes ont très souvent cette envie de manger le pemba. Mais le pemba, ce n'est pas un aliment. En fait, c'est l'argile qui a été blanchie et qu'on utilise pour peindre le corps lors des cérémonies. Il sera utilisé comme offrande aux idoles.

Public

Parmi les aliments que vous avez cités, on trouve l'awara. Est-ce que c'est possible de nous dire quelle préparation vous en faites.

Filia EDUARDS

L'awara est considéré chez nous comme fruit. Au contraire de la Guyane qui prépare l'awara comme aliment salé, la communauté Noire Marron le consomme en tant que fruit ou bien on prépare une crème d'awara sucrée. Il n'est jamais utilisé pour cuisiner la viande. On utilise aussi la graine d'awara pour faire de l'huile.

Public

Vous disiez dans votre intervention que la femme enceinte ne doit pas manger des fruits qui apportent de l'eau, comme l'ananas, le melon, la canne à sucre. Il est recommandé aux femmes enceintes de boire beaucoup d'eau. Excepté ces fruits qu'elles ne doivent pas manger, est-ce qu'elles observent cette restriction pour l'eau naturelle au cours de la grossesse.

Filia EDUARDS

Je ne sais que répondre à cette question. Ce que je sais correspond aux aliments interdits. Il ne leur est pas interdit d'utiliser de l'eau. Mais tout ce qui peut apporter plus d'eau que l'eau que l'on boirait quotidiennement, est interdit en fait. Il y a un point que je n'ai pas pensé à aborder, c'est qu'envers la population Noire Marron, si vous êtes diététicien ou

accompagnateur de santé, il ne faut jamais proposer de la nourriture crue. Rien ne se mange cru. On ne va jamais manger de salade crue. Toutes les choses sont tout le temps très cuites. La viande ou le poisson mi-cuit, ce n'est pas la peine de le proposer à notre population. Nos préparations sont à base de blaff, je pense que c'est quelque chose qui est important. Le concombre n'est pas tant que ça cultivé dans les abattis non plus. C'est vraiment la population Noire Marron qui se mélange et qui va vivre en ville qui va vraiment utiliser les concombres. Au Surinam, on prépare le concombre dans du vinaigre. On ne le mange pas cru non plus.

Public

Je voulais savoir pourquoi les jeunes filles n'ont pas le droit de cuisiner quand elles sont indisposées.

Filia EDUARDS

Il y a aussi ces règles dans notre cuisine, quand on va accueillir des gens, cuisiner pour le public, il y a une interdiction que les jeunes filles rentrent dans la cuisine. C'est une pratique que la population Noire Marron a gardée, sauf si elle a été abandonnée. C'est une pratique qui est quotidiennement respectée dans le milieu. Une femme qui est réglée est isolée. On a des maisons d'isolement dans le village. Quand une femme est réglée, elle est considérée comme une reine dans la population Noire Marron et n'a pas le droit de cuisiner. C'est plus un interdit. C'est pour éviter que les protections occultes des autres personnes n'aient pas de failles.

Public

Vous avez dit que les aliments des enfants âgés de zéro à deux ans étaient plus allégés. À quel âge ils introduisent la viande et le poisson pour les enfants ?

Filia EDUARDS

Dans la tranche d'âge zéro-deux ans, on peut trouver de la viande, mais dans la communauté Noire Marron, on n'est pas très viande. La viande est bien présente quand on le souhaite. Quand on en n'a pas, on en n'a pas. On fera notre riz accompagné de poisson frit, ou de poisson grillé, ou de poisson salé. Mais la viande n'est pas vraiment présente dans la nourriture des enfants. [...]

V. Ateliers Nutrition Intergénérationnels - Transmission des savoirs culinaires par M. Bhagooa - Président de l'UR Guyane - Mutualité Française

Diffusion du reportage réalisé par monsieur Bonifay pour la Mutualité française.

Monsieur BHAGOOA

Bonjour, dans le cadre de ses actions de prévention santé, la Mutualité Française de Guyane a mis en place durant l'année 2013 des ateliers nutrition "Transmission des savoirs culinaires". Ces ateliers, destinés à promouvoir une alimentation saine et les fruits et légumes locaux, ont été menés au lycée Melkior à Cayenne, au collège Concorde de Matoury, au lycée Juminer à St Laurent et au CFA Galmot de la Chambre des Métiers. Environ 80 jeunes et 20 seniors, accompagnés de Mme Gober de l'association Zanmourette et d'une conseillère en nutrition, ont pu participer à cette action financée par la DAAF et le fonds de prévention de la Mutualité Française.

Un reportage a été réalisé durant les ateliers et projeté lors de la journée d'information "Alimentation et diversité culturelle en Guyane" organisée par l'HAD le 5 décembre dernier. Vous pourrez visionner le film sur le lien ci-dessous :

<http://www.dailymotion.com/mutualitefrancaise-guyane#video=x1906vw>

Une version en haute définition pourra vous être fournie sur demande. N'hésitez pas à nous contacter.

Modératrice

Alors, nous allons passer à l'intervention de madame EDWIGE qui va présenter les habitudes alimentaires de la communauté Créole Guyanaise. [...]

VI. *Habitudes alimentaires de la communauté Créole* par Mme EDWIGE - Association Kalawang

[...] Je suis la présidente de l'association KALAWANG (association traditionnelle). Nous faisons un travail avec les enfants [...], pour essayer de transmettre [...] ce que nous ont laissé nos *gangans* (personnes âgées). On se rend compte qu'aujourd'hui, s'il n'y a personne pour faire le travail, ça va partir. Et, nous ne pouvons pas laisser partir notre culture.[...] Après ce que monsieur BHAGOOA vient de nous montrer, qu'est-ce que je peux dire de plus. J'avais préparé un petit exposé, je vais vous le lire et après nous pourrons échanger.

De l'Afrique nous vient la consommation des ignames, de la dachine, des patates douces qui sont autant de tubercules autrefois importées et cultivées pour l'alimentation des esclaves. Les Indiens ont amené avec eux le curry, un ingrédient essentiel à la préparation du Colombo. Des Arawaks, on a conservé l'usage du roucou, une graine rouge utilisée dans les sauces notamment pour ses propriétés colorantes.

Jadis, la majorité des denrées consommées en Guyane provenaient de métropole par bateau: la farine, le riz, la poitrine et le lard fumé, féculents secs, morues séchées et autres salaisons qui, jusqu'à maintenant encore, sont des composantes essentielles de l'alimentation créole.

La cuisine créole, c'est aussi l'art de l'assemblage du petit rien et du recyclage des restes. Car dans la cuisine créole, rien ne se perd. On utilise les abats dans beaucoup de plats, les tripes sont à la base du plat « tripes et bananes » que l'on prépare avec des bananes jaunes ou des bananes vertes. Les queues et groins sont particulièrement appréciés en *sauce chien* accompagné de *ti-nains* (le *ti-nain*, c'est la bacove verte) ou de dachine, mais aussi, lorsqu'ils sont dispersés dans la préparation de haricots rouges, lentilles ou pois d'Angole. Le sang du porc tué est utilisé pour faire le célèbre boudin noir.

Un repas créole commence toujours par le *ti-punch*, apéritif à base de rhum et de citron vert, plus ou moins sucré. On le prend comme on aime. Le *ti-punch* est souvent accompagné d'amuse-bouche comme le boudin noir ou blanc, le pâté (feuilleté à base de viandes) ou alors de marinades de morues ou de crevettes.

Nos plats typiques sont, le colombo, [...], le *calou* qui est fait à base de feuilles d'épinards mijoté avec du poisson boucané, du lard fumé et des queues de porcs. Et le *macadam*, c'est un plat que l'on ne voit pas souvent, parce que tout le monde ne le cuisine pas. Le *macadam*, c'est du riz avec de la morue. [...]le riz est fait d'une façon pâteuse. [...]

Certains plats ne sont consommés qu'à certaines périodes comme le bouillon d'Awara qui est consommé essentiellement à Pâques,[...] maintenant avec l'évolution, on le mange presque toute l'année. Et c'est dommage d'ailleurs, parce qu'il y avait tout un rituel autour de ce plat, [...] j'ai l'impression que ça devient banal maintenant de manger du bouillon d'Awara. On en mange tous les jours, on en trouve dans toutes les réceptions.[...]

Il y a le jambon de Noël, le fameux jambon glacé que l'on fait caraméliser au miel ou bien avec du sucre et que l'on met au four.

Dans la cuisine créole il y a aussi les poissons. Ils sont pêchés tous les jours, les amateurs peuvent aller les pêcher eux-mêmes. Le poisson, on le mange en blaff, en pimentade, boucané ou tout simplement frit. Je parle là des poissons à écailles, mais il y a des poissons limons comme le machoiran blanc, le machoiran jaune, la Tit' gueule, le bressou, qui se préparent en boucanage, au bleu, salé, séché ou aussi parfois au curry. Le poisson était consommé durant 40 jours pendant la période de carême parce que, comme c'était une période de jeûne, on ne mangeait essentiellement que du poisson, midi et soir. Pendant cette période, il ne fallait pas manger de gras, ni de viande.

A part le lard et la poitrine fumée, la viande autrefois était très rare parce qu'elle était chère. Par rapport à ça, on mangeait beaucoup de poulet et le poulet boucané était très apprécié. Au niveau de la cuisine créole, le porc n'est pas oublié. Auparavant, il était courant à la campagne d'en élever quelques-uns pour sa consommation personnelle ou alors tout simplement pour arrondir ses fins de mois. Je me souviens qu'à Noël, mon grand-père avait un élevage de porcs familial, pour la consommation familiale, et l'on tuait toujours le cochon à Noël. Maintenant, il y a beaucoup d'interdits au niveau de l'abattage des viandes mais avant quand on avait son cochon, on le tuait soi-même. Maintenant, on ne peut plus tuer un cochon soi-même, il faut passer par le service vétérinaire, il y a beaucoup de normes. Ce qui fait que nous n'avons presque plus de petits élevages de porcs chez nous.

Une multitude de fruits et légumes exotiques accompagnent la cuisine créole. Des tubercules bien sûr, mais on pouvait également trouver le fruit à pain qui se consomme vert, épluché et

bouilli comme des pommes de terre. La banane est également courante sur les tables, soit bouillie, soit en fruit, soit à frire. On pouvait déguster sans modération la banane, mais pas la banane à frire, la banane fruit.

Il y a un condiment que l'on retrouve souvent dans la cuisine créole, c'est le piment. Le piment est omniprésent, il accompagne tous les plats. Particulièrement fort, il est employé pour parfumer. Lorsque ma mère fait une pimentade, par exemple, elle lâche un piment dedans ou bien dans le Colombo. Mais il ne faut surtout pas oublier de le retirer avant de servir. Oui parce que le piment pique. Donc pour les connaisseurs, il était présenté sur la table, découpé, en petites lamelles ou bien tout simplement comme ça. On trouve toute une variété de piment dont le fameux *bondamanjak*.

[...] Le petit déjeuner : nous avons appris un petit peu de ce que l'on nous a apporté de l'extérieur mais, auparavant, je voyais déjeuner mes parents avec le blaff de poissons, *ti nain*, queue de porcs, un *chibé* (le *chibé*, c'était du poisson salé rôti avec du couac et de l'eau) et la soupe créole. Je ne sais pas si cela se faisait avant, mais maintenant on mange des harengs saurs avec des concombres.

La nourriture des bébés. Mes enfants ont été nourris au tapioca ou toloman, dès l'hôpital, parce que [...] le lendemain de mon accouchement, ma mère m'avait apporté, dans une petite tasse, du tapioca, qu'elle avait fait avec du sucre et elle m'a dit : "donne au bébé, tout de suite avec la cuillère". J'ai conservé cette habitude. J'ai eu trois enfants, ils ont tous été nourris au tapioca.

[...] Notre façon de cuisiner aujourd'hui a changé parce qu'il est vrai qu'auparavant, c'était du marché à la cuisine. Nous avions tous les produits frais mais maintenant avec l'évolution, on a les produits surgelés. On préfère acheter des plats tout faits, cela va beaucoup plus vite. [...]

Conclusion

Dans la seconde moitié des années 80, des modifications profondes sont intervenues dans les habitudes alimentaires et le mode d'approvisionnement de la nourriture. Des aliments hier encore produits sur place sont aujourd'hui, en partie ou en totalité, achetés. Le recours à des produits de remplacement du riz et du manioc, qui constituaient la base de la nourriture traditionnelle, sont de plus en plus commercialisés. La farine de blé et le pain les remplacent. De plus en plus souvent, légumes frais et fruits disparaissent des rations quotidiennes. On

observe une réduction de la consommation de viande fraîche qu'il s'agisse de gibiers ou de produits d'élevages. Notre façon de cuisiner et le temps imparti au repas se sont également beaucoup modifiés. L'évolution des modes de vie a induit un changement profond dans les habitudes alimentaires et les consommations. Aujourd'hui, notre consommation alimentaire est marquée par de nouvelles tendances liées à un rythme de vie de plus en plus soutenu. Les repas sont pris hors du domicile. Les consommateurs privilégient la praticité des plats préparés, ils apprécient les produits innovants. L'accélération du rythme professionnel prend sur le temps consacré à la préparation des repas d'où l'essor de la restauration rapide, des plats préparés et à emporter. Le succès fulgurant des fast-foods laisse penser que les Créoles sont à la recherche de nouvelles saveurs. Néanmoins, la cuisine créole fait partie du patrimoine incontournable de la Guyane. Même si les goûts évoluent avec le temps, les saveurs authentiques et traditionnelles restent les favoris de l'alimentation des Guyanais, très friands des plats locaux et gourmands de ses propres spécialités. Cette tradition culinaire unique est très présente le week-end. Il n'est pas rare de déjeuner le dimanche d'un plat typiquement créole et en famille pour le plaisir des grands et des petits. Le meilleur moyen de déguster de bons plats créoles c'est de se faire inviter chez l'habitant. Justement je disais à madame EDUARDS, après avoir écouté son exposé, qu'il y avait beaucoup de similitudes dans les deux communautés et qu'en dehors des interdits alimentaires, nous les Créoles Guyanais, avons un peu la même façon de manger. On consommait les mêmes aliments qu'eux.

Si dans la salle, vous pouvez nous éclairer un peu plus, parce que comme je vous l'ai dit, je suis une jeune. Nous pouvons ouvrir le débat.

Questions de l'assemblée

Public

Oui, il y a l'iguane aussi, la tortue également. La tortue serpent, les Guyanais, ne la mange pas. Mais l'autre tortue, je ne sais pas si c'est de terre ...

Annie EDWIGE

Effectivement, tout le monde ne mange pas la tortue. Ça dépend, d'une famille à l'autre. Moi, je n'en mange pas.

Public

Mais l'iguane, oui?

Annie EDWIGE

Oui. [...]

Public

Juste une petite rectification madame EDWIGE, le *calou*, ce n'est pas le plat, *calou*, c'est le légume et le plat, c'est le *calalou*. Maintenant, on a pris la facilité de dire *calou* mais c'est le *calalou*.

Autrefois, on ne mangeait le bouillon d'Awara qu'à Pâques, pourquoi, parce que c'est un fruit saisonnier. Et les Awara mûrissent à la période de Pâques. La préparation du bouillon d'Awara a changé, parce qu'autrefois, il se préparait à partir du jus de l'Awara, du jus pur. On faisait le jus d'Awara que l'on faisait mijoter et après on ajoutait progressivement les ingrédients. Cependant, l'évolution a voulu que les gens préparent la pâte d'Awara qui se conserve. Et donc de ce fait, on peut manger du bouillon d'Awara à longueur d'année. Mais le bouillon lui-même se prépare à base de jus frais, mais pas de pâte d'Awara. La pâte est une variante.

Annie EDWIGE

Justement, pour rebondir sur ce que vous dites, à travers mon association, cela fait quatre ans que l'on a mis en place l'atelier « bouillon d'Awara ». Je dirige une association composée d'une soixantaine de jeunes et c'est comme cela que nous avons appris à le faire. Nous commençons depuis la base. Nous allons chercher l'awara en forêt, on prépare le jus et c'est à partir du jus d'Awara que l'on fait le bouillon d'Awara.

Public

Avec l'évolution, il y a énormément d'apports mais progressivement cela modifie les savoirs et les connaissances. Je voulais préciser, concernant la présentation des habitudes culinaires, alimentaires, la consommation de *ti nains*, etc., ce sont des apports. Autrefois, au niveau de la Guyane, ce n'était quasiment pas consommé. Le fruit à pain est aussi une habitude, quelque chose que nous avons adopté, mais autrefois les Guyanais de base ne consommaient quasiment pas de fruit à pain. Ils l'utilisaient beaucoup plus pour l'alimentation du bétail, des porcs et ensuite ils se sont mis à le consommer. C'était essentiellement les ignames, le couac,

manioc enfin toutes les racines, mais pas le fruit à pain et le *ti nain* non plus. Ce sont des habitudes alimentaires qui sont assez récentes et ce sont des apports venant des Antilles que nous considérons aussi comme très bonnes puisque nous les avons adoptés.

Autre chose, quand vous avez parlé de la présentation du piment à table. Il faut savoir que, autrefois le piment était présenté à table, entier, parce que les croyances disaient qu'il ne fallait pas découper le piment. Donc, on ne découpait jamais un piment avec un couteau, jamais, c'était présenté entier sur la table. Voilà ce que j'avais envie de dire.

Modératrice

On vous remercie pour ces petites précisions. Est-ce qu'il y a d'autres questions ?

Public

Au niveau également des habitudes alimentaires, pour la période du Vendredi Saint, vous disiez que nous mangions du poisson. Sur toute la période de jeûne, avant de manger le bouillon d'Awara, il y avait la période du Vendredi Saint où, effectivement pour faire du lien avec ce que disait la communauté Noire Marron, voire Bushi Nengue, nous, on mangeait du comou avec du couac, avec du poisson salé rôti. C'est vraiment une habitude alimentaire qui perdure un petit peu encore aujourd'hui, mais le Vendredi Saint, c'est ce que l'on mangeait.

Modératrice

D'autres questions ou remarques ?

Public

Pour compléter par rapport à l'alimentation des bébés, c'est vrai que j'étais un peu surprise d'entendre que depuis la naissance, le bébé était alimenté déjà au tapioca. Peut-être les plus anciens vont dire que oui, mais moi, [...] non, pas depuis la naissance quand même. Parce que, avant l'enfant commençait à s'alimenter à la naissance avec le sein maternel et c'était huit jours après que l'enfant était dehors. Donc c'est à partir du 8^{ème} jour que l'enfant était alimenté de tapioca et de toloman, etc. Au fur et à mesure, il y avait aussi la farine de manioc, tapioca, farine et matété couac, farine de banane et matété cassave.

Au petit déjeuner, nous avions une alimentation à base de farine. On faisait le beignet aussi pour le petit déjeuner.

Il est vrai aussi que nous avions le poisson, c'est surprenant mais il était quand même rare d'avoir du poisson au petit déjeuner le matin.

Nous nous alimentions beaucoup aussi avec de la viande de bois au lieu de poules. Les poulets, c'était vraiment quand il y avait une fête. On tuait une poule pour le dimanche ou pour une grande fête, première communion, mais nous avions la viande de bois, plus que le poisson. Et vous avez fait une énumération de poissons, vous avez parlé, pour moi, plutôt du littoral, maison a notre fameux poisson limon koumen-koumen poussissi. Il faut aussi y penser. Et pour finir, par rapport à l'intervention de monsieur BHAGOOA, la question que je voulais poser, vous comptez étendre aussi cette manifestation aux communes de l'Est? Parce qu'il n'y a pas que le littoral, merci.

Yves BHAGOOA

Alors sur cet aspect effectivement, nous sommes d'ailleurs allés à Saint-Laurent, mais la difficulté qui s'impose à nous, c'est qu'il faut que l'on ait une cuisine qui soit aux normes pour que l'on fasse un travail qui soit dans les règles. On utilise des fonds publics, on utilise des fonds de la DAF (Direction de l'Agriculture et de la Forêt), il y a des règles et on ne peut pas faire n'importe quoi. Et la présence d'une cuisine correctement équipée est indispensable. Vous avez vu le matériel que l'on a dans le film, c'est du matériel de professionnel. On a cette contrainte. Je profite d'avoir le micro pour dire qu'il a aussi des régionalismes. Moi je suis de Saint-Laurent, je me souviens, on ne mangeait pas de poisson limon à Saint Laurent. Et vous savez pourquoi ! On ne mange pas la biche. Vous savez pourquoi? ça donne des tâches. Maintenant on parle du *jamais goûté*, mais avant on n'en mangeait pas. On ne mange pas le poisson limon parce que les lépreux attrapaient les poissons dans des nasses avec leur bandage. Et c'était généralement du poisson limon qu'ils attrapaient et ça ne se mangeait pas à Saint-Laurent.

Annie EDWIGE

Pour rebondir sur ce que vient de dire monsieur BHAGOOA. C'est vrai que, moi qui suis jeune, quand on va me poser une question sur, on ne mange pas ceci, vous savez pourquoi. Je vais répondre non parce qu'il est vrai que nos parents, nos grands-parents, quand on leur demandait quelque chose, ils nous disaient, on ne mange pas ceci ou cela. Mais on ne nous disait pas pourquoi. Moi j'ai toujours entendu parler de *sous*, les *sous*, *a mo sou*, mais c'est quoi le *sou*. Si on ne m'explique pas, comment je fais pour savoir. Ne fais pas ça, c'est interdit. *Pas fais ça*, mais dites-moi pourquoi. C'est vrai quand il a parlé de biche, j'ai toujours entendu ma mère dire qu'elle ne mange pas de biche. Elle ne voulait même pas voir ça chez elle parce que j'avais un beau-père qui était chasseur, il allait souvent à la chasse,

mais un jour je lui ai demandé, pourquoi tu ne le manges pas? *a mon sou*, c'est quoi *sou*? *To pabisoin save!* (Tu n'as pas besoin de savoir). *Sou*, je pense que c'est l'interdit, je le traduis comme ça, interdit. Mais moi je mange de la biche parce qu'elle ne m'a jamais dit pourquoi elle ne le mangeait pas, alors pourquoi moi je n'en mangerais pas. J'ai eu l'occasion de le goûter, je le mange. C'est peut-être le tort des anciens, si on ne transmet pas, comment allons faire, nous, pour transmettre. Aujourd'hui, je suis une jeune mamie, je vais avoir mon sixième petit enfant, qu'est-ce que je pourrais leur transmettre? Ce que je connais, c'est parce que je suis curieuse, je vais au-devant de grandes personnes et je leur demande. Mais sinon il y avait certains tabous, on ne devait pas savoir des choses et je dis que c'est bien dommage.

Public

Madame EDWIGE vous avez parlé des habitudes alimentaires au niveau des plats que l'on consomme le plus souvent, par contre au niveau de ce qui est "douceur". Il est vrai qu'aujourd'hui, les enfants, le goûter, c'est "Prince au chocolat", ce sont des choses comme ça. Alors que nous on a connu le couac coco, le sispa, le critic qui tendent aujourd'hui à réapparaître puisque certaines personnes ont pris en charge de transmettre ce savoir-là. Et c'est vrai que nous par exemple qui avons grandi en communes, le matin on se réveillait et on buvait l'eau de café avec la cassave, qui était dans le bidon de couac, bien conservée, bien craquante. Aujourd'hui, nos enfants consomment les céréales, le pain frais qui sort de la boulangerie parce qu'il n'est surtout pas question de manger du pain rassis, n'est-ce pas. C'est vrai que nous, on n'a pas connu ça. Alors, on se pose la question de l'évolution, mais qu'est-ce qui nous reste encore à transmettre à nos enfants quand on voit que cette évolution-là prend le pas. Puisque, aujourd'hui, on est en ville, on change nos habitudes alimentaires et quelque part on laisse un peu de côté tout ce qui nous a été transmis. Il y a encore quelques grandes personnes qui transmettent, les sorbets de couac, le *ratta* qui est fait avec des feuilles de dachine, le *danbanyan* des choses comme ça, mais, malheureusement si on ne va pas en communes, on ne connaît pas. On est en ville donc on mange le colombo, la fricassée et je me souviens qu'à Noël on mangeait la soupe Z'abitant aujourd'hui pas très connue, ou alors si on connaît, quand on vient de communes où on a encore des grands parents qui le font.

VII. *Habitudes alimentaires de la communauté Péruvienne* par Mme PUMACAHUA - Nutritionniste

Bonjour mesdames et messieurs. Je vous remercie de cette invitation pour vous faire part de la culture alimentaire du Pérou. Le Pérou est un pays multi culturel. Il y a des régions, la côte, la montagne et la forêt. Et chaque région a ses habitudes physiques selon la disponibilité des aliments.

Voici les objectifs du millénaire pour le développement, le Pérou se bat contre la pauvreté, la malnutrition, contre les différentes maladies également. Et on sensibilise ma population pour qu'elle adopte de saines habitudes alimentaires. Chaque culture péruvienne a de bonnes habitudes alimentaires, mais en a aussi de mauvaises. C'est une étude qui a démontré au Pérou que 62 % des Péruviens sont en surpoids, 7,3% ne mangent ni fruits ni légumes. 60% des femmes entre 15 et 19 ans ont des problèmes de retard de croissance, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas très grandes. 71% ont du mal à adopter des habitudes de vie saines.

La plupart de mes compatriotes ont des habitudes alimentaires qui viennent de leur tradition et ont très peu accès à une éducation au sujet de la nutrition. Ce n'est pas facile de changer d'habitude alimentaire. Par exemple, nous-mêmes savons que les boissons gazeuses ne sont pas bonnes, il y a beaucoup de sucre dedans. Et même si on le sait, la plupart des personnes continuent à en prendre. Donc ce n'est pas facile de changer d'habitude alimentaire. Notre nourriture est pleine de sucre, donc ça crée des problèmes de santé comme le diabète, le surpoids, le cancer, les maladies d'Alzheimer et le sucre provoque 4 000 maladies différentes. C'est ce que disent les études.

Madame PUMACAHUA a fait une enquête sur les Péruviens qui habitent en Guyane Française. Sur 24 personnes qui ont entre 28 et 66 ans et qui viennent de régions du Pérou. Donc, il y a 24 régions au Pérou et ils viennent des régions qui sont mentionnées ici, Piura, Loreto etc. Parmi ces personnes enquêtées, il y a 62 % qui viennent de la côte, 8 % de la montagne et 29 % qui viennent, des régions forestières. Pour ce qui est du niveau d'études, 45 % ont un niveau d'études supérieures, 50 % ont fait des études secondaires, 4 % ont fait des études primaires et aucun n'est analphabète. La plupart habitent depuis moins de 5 ans en Guyane, il y a 25 % des personnes sondées qui vivent en Guyane depuis 6 à 9 ans et 33% qui sont là depuis plus de dix ans. Pour la base alimentaire, la plupart mangent du riz plus de

deux fois par jour. Ils mangent aussi beaucoup de sucre, plus de deux fois par jour, dont 90% des personnes sondées. Ils mangent beaucoup de pain, du lait, donc riz, sucre, pain et lait plus de deux fois par jour. Au moins une fois par jour, ils consomment des légumes deux fois par semaine seulement des légumineuses, du poisson et du bœuf. Et l'on voit bien que le sucre est toujours en première ligne. Je pense que ce n'est pas seulement au Pérou, mais dans de nombreux pays que l'on consomme beaucoup de sucre.

Sur les personnes sondées, il y en avait 20 % où il n'y avait qu'une seule personne par foyer. 25% des personnes sondées ont 3 personnes dans leur foyer, 12% ont 5 personnes, en fait la plupart ont 3, 4 personnes environ, dans le foyer.

Qui prépare les repas ? En général, pour 73%, c'est le partenaire, sinon 10% des personnes préparent à tour de rôle, 5% pour ce qui est des personnes qui répondaient directement à l'enquête. Cinq autres % peuvent à la rigueur préparer le petit déjeuner mais mangent à l'extérieur, voilà pour ce qui est du reste. La personne qui prépare les repas n'a pas souvent de connaissances en diététique. La plupart n'en ont pas. En fait 66% des personnes sondées n'ont pas de connaissances suffisantes. Ils n'ont pas appris à l'université. La plupart du temps, c'est dans les centres de santé que l'on explique aux mamans, comment nourrir leurs enfants, mais la plupart n'ont pas eu cette information-là.

Pour ce qui est des personnes qui omettent de prendre le petit déjeuner, c'est seulement 23%, et le petit déjeuner est très important, c'est le repas le plus important de la journée, notamment pour les enfants. Beaucoup d'enfants vont à l'école sans prendre leur petit déjeuner et ils n'ont donc pas l'énergie nécessaire pour apprendre et pour comprendre. Cette question est très importante. 23% ne prennent pas de petits déjeuners et ça nous arrive souvent. Souvent, pour arriver plus vite au travail, on ne prend pas de petit déjeuner. Pour ce qui est des enfants qui sont à l'école sans avoir pris de petit déjeuner, leur concentration baisse, parce que, le taux de glucose dans le sang baisse aussi, est bas, donc la concentration est basse. Les enfants ont besoin de prendre un petit déjeuner sinon ils ne peuvent pas suivre correctement. C'est la responsabilité des parents, de donner un bon petit déjeuner. Pour la plupart des parents, un bon petit déjeuner, c'est beaucoup de chocolat, du pain, beaucoup de choses sucrées qui ne sont pas idéales.

Il y a divers types de petits déjeuners. La plupart des gens prennent du pain avec du fromage, du café au lait, du yaourt, du café, du beurre, de l'avoine avec du lait, c'est à peu près ça.

Certains prennent de l'avoine, des tortillas au poisson, du riz au lait le matin au petit déjeuner. Nous avons vu que les gens qui ont été éduqués appliquent ce qu'elles ont appris. Le café avec du pain, c'est un petit déjeuner très pauvre, mais ça fait partie de la coutume, c'est une tradition.

Pour les différents types de goûters, il y a le goûter du matin, le goûter de l'après-midi. Nous voyons que la plupart prennent des biscuits avec du jus que l'on a achetés, certains prennent des fruits. D'autres ont du jus fait maison, sinon on boit de l'eau et des boissons gazeuses avec un sandwich. Pour ce qui est de l'après-midi, la plupart prennent des fruits, du chocolat, du lait, du thé, du pain.

Pour les déjeuners, la plupart du temps, ils consomment du riz, du poulet, de la salade, des jus de fruits, des légumes, yaourts, des boissons gazeuses. On voit toujours à peu près la même chose qui revient avec différentes variantes, et beaucoup de riz. Il ne faudrait pas avoir de sucre au déjeuner. Souvent on prend le dessert après le déjeuner et cela provoque de la fermentation, les fruits fermentent. Et tout ce qui est fermentation alimente le cancer. Donc, il faut éviter la fermentation, les produits fermentés. Si on prend des fruits, il vaut mieux les consommer avant parce que, après, ils sont mal digérés et ça fermente dans l'estomac.

Différents types de dîners. La plupart mangent de la soupe, des plats réchauffés qui viennent des repas précédents, des fruits, du riz, de la viande, du poisson, du pain. Au déjeuner, la famille prépare une bonne ration alimentaire et il en reste donc le soir, souvent on mange les restes que l'on a réchauffés.

La plupart, 66% des personnes sondées, ont changé leurs habitudes alimentaires lors de leurs séjours en Guyane. Et pourquoi ont ils changé d'habitude ? En fait, les aliments frais manquent beaucoup. Ils n'ont pas forcément accès aux aliments frais qu'ils trouvaient au Pérou ou alors ils consomment beaucoup de produits congelés, surgelés. Et au Pérou, il y a une grande quantité d'aliments frais qui est disponible dans chaque magasin. Les plantes fraîches sont nécessaires à la santé et aussi il est recommandé de consommer 50% de légumes verts et crus, de crudités. Au Pérou, on éduque les gens pour qu'ils puissent changer et appliquer ces règles.

Les autres raisons pour lesquelles les Péruviens qui habitent en Guyane ont changé leurs habitudes alimentaires est donc qu'il y a certains ingrédients que l'on ne trouve pas ici et qui

sont nécessaires pour préparer certains plats comme le *Huacatay* ou le *Rocoto*. On ne trouve pas de *Huacatay* ici. C'est une herbe aromatique très agréable que l'on met dans certains plats. Nous avons demandé à ces personnes, quelles sont les habitudes de la Guyane Française qu'elles ont adoptées. Ils se sont mis à manger un sandwich à midi. Donc, ça a à voir avec le rythme de travail, l'organisation. Le sandwich est un repas qui est pauvre en fibres, ce n'est pas l'idéal parce qu'il y a du gluten, ça entraîne des maladies comme le diabète. Donc, ils prennent des salades de crudités en entrée et ça, c'est une bonne chose. Notre corps reconnaît les aliments naturels et lorsque nous mangeons des salades, les globules blancs n'augmentent pas, mais si on mange des aliments qui sont cuits, les globules blancs augmentent et donc le corps nous montre que ce sont des aliments étrangers à l'organisme. Donc, il est bon pour la santé de manger la salade crue. Ces personnes se sont mises aussi à manger du pain, à boire du vin au dîner, à consommer leurs céréales avec du lait froid et pourquoi pas manger des escargots au beurre. C'est qui est ressorti comme information lors du sondage parce que cela fait partie de la culture apparemment ici.

Pour ce qui est du nombre de repas et des horaires, 50% prennent le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner. 12,5 % prennent le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner avec quelque chose en plus, une collation en plus et 37,5% prennent deux collations supplémentaires. Les horaires moyens de repas se situent à 6 heures, 13 heures et 18 heures.

Il y a des croyances et des coutumes qui dictent ce que l'on doit manger pendant la grossesse et pendant l'enfance. Pour les femmes enceintes, manger du poisson, ne pas manger de repas lourds, manger du quinoa et de la maca, ne pas fumer, ne pas boire d'alcool, consommer de la soupe au poulet sans sel, manger plus de fruits, manger du lait, des haricots et des céréales.

Pour les enfants consommer du lait au petit déjeuner, prendre de l'huile d'olive, des fruits, du quinoa, du lait, de l'avoine, des fruits riches en vitamine C, des yaourts avec des fruits, du chocolat au lait et des légumes. Ce sont des réponses qui nous ont été données. Il y a de bonnes choses comme le quinoa et la maca, le chocolat au lait, par contre contient beaucoup de sucre, ce n'est pas très bon, à part le chocolat amer, pur et sans sucre.

Pour ce qui est de la vieillesse et de la maladie. Lorsque les gens sont âgés, ils savent qu'ils ne doivent ni fumer, ni boire de l'alcool, ils consomment du lait et essayent de ne pas trop manger. Pour ce qui est des malades, ils mangent selon le régime indiqué par le docteur, sans graisses. En cas de gastrite, ils consomment de l'huile de copaïba. Pour ceux qui sont

diabétiques, ils mangent plus de salades, pas de pâtes et consomment des feuilles d'amandiers. Lorsqu'ils ont leur période menstruelle, il limite les agrumes. Pour ceux qui ont des problèmes de prostate, ils consomment des feuilles de *chicha* et sinon pour les problèmes d'ulcère, ils consomment de la maca.

Nous avons demandé aux gens quels étaient les aliments qu'ils prenaient lorsqu'ils revenaient du Pérou. Le quinoa est un super aliment. Il y a du quinoa noir, blanc et rouge. C'est très bon pour les personnes diabétiques parce qu'il a un faible indice glycémique. Dans les familles, il y a une tradition avec le quinoa. Lorsqu'une personne meurt, 8 jours plus tard, on lave le linge de la personne décédée et ce jour-là, on mange une soupe au quinoa pour que la tristesse et la mélancolie diminuent. En effet, le quinoa contient des oméga 3 et c'est très bon contre la dépression. C'est très bon le quinoa, surtout le Quinoa noir, Il ya beaucoup de lithium et c'est très bon contre la dépression. Un autre très bon aliment, c'est la maca. C'est une racine. C'est un aliment qui s'adapte. Quand on est très stressé, la maca stimule les glandes et l'histoire mentionne que les Incas utilisaient la maca pour les soldats qui revenaient de la guerre, lorsqu'ils retournaient voir leur femme après la guerre. Mais avant la guerre, on leur donnait un tubercule que l'on appelle *Isaño* qui fait baisser l'excitation. Donc ils pensaient moins à leur femme quand ils sont à la guerre. Et au retour on leur donne de la maca pour augmenter leur force sexuelle. Lorsque les Espagnols étaient au Pérou, ils voyaient que leurs chevaux étaient sans force, n'arrivaient pas à se reproduire, et les Incas leur ont dit "donnez-leur de la maca". On leur a donné et les chevaux ont été revigorés. C'est un très bon aliment pour les intellectuels, pour la fatigue intellectuelle, pour les étudiants, pour le stress car ça simule les glandes. Il y a beaucoup d'autres aliments qui sont très bons au Pérou, les fruits, les pommes de terre, le maïs noir. Le maïs noir est très bon pour le système urinaire.

Le *Sacha Inchi* est aussi un très bon aliment et qui contient 50% d'oméga 3. Les oméga 3, nous ne pouvons pas les fabriquer dans notre corps et nous en avons besoin. 97% de la population n'arrivent pas à atteindre la quantité requise dont le corps a besoin. Les oméga 3 augmentent la joie et au contraire les margarines hydrogénées entraînent des dépressions.

Questions de l'assemblée

Public

Je voudrais savoir où est-ce que l'on trouve la maca et comment il se consomme s'il vous plaît ?

Victoria PUMACAHUA

On n'en trouve pas ici mais on en trouve dans les pharmacies sous forme de gélules. Sinon les Péruviens se le procurent par des gens qui reviennent du Pérou. Donc en fait, on le met dans différents aliments, dans les jus, dans les boissons

Public

Bonsoir, je n'ai pas très bien compris les tableaux sur les interdictions. Il y avait le lait dans les interdictions, que ce soit pour les personnes âgées ou les femmes enceintes.

Victoria PUMACAHUA

Le lait contient beaucoup de calcium et le calcium est bon pour le corps, mais en fait la plupart des gens ont des allergies, et ce qui est le mieux est de rechercher le calcium dans d'autres sources. Une bonne source de calcium se retrouve dans les feuilles vertes, dans les châtaignes. Beaucoup de personnes sont allergiques au lait et au gluten et ça provoque le diabète. Nous avons un projet au Pérou et l'on essaye de faire diminuer la malnutrition. Il y avait une petite fille dont la maman lui donnait tous les matins du lait et elle se disait que c'était une bonne chose. Mais cette petite fille-là ne prenait pas de poids. On a supprimé le lait pour cette petite fille et lui avons donné des laits végétaux, contenant beaucoup de calcium, elle a pris du poids et elle a aussi grandi.

Interprète

Madame voudrait savoir ce que font les personnes politiques ou les associations pour changer les habitudes alimentaires au Pérou.

Victoria PUMACAHUA

Il y avait 25% de malnutritions chroniques, et grâce aux actions qui ont été menées, ils en sont à 17,5%. Pour ce qui est des hommes politiques, pour ceux qui voulaient être président, on leur a fait signer un document en leur disant, est-ce que vous voulez vraiment faire baisser le

taux de malnutrition et beaucoup d'entre eux ont signé. On les a fait signer et s'engager parce que, en général, c'est quelque chose qui n'est pas très tangible, la malnutrition et la plupart disent vouloir la faire baisser mais ne font rien et mentent. Donc ils se sont engagés en signant. Il y a un plan particulier qui fait que, lorsque l'on arrive à faire baisser le taux de malnutrition, à ce moment-là, on donne des fonds, de l'argent. Si ces objectifs-là ne sont pas suivis, les fonds ne suivent pas, donc ils sont obligés de faire quelque chose pour avoir des ressources. Il y a donc des encouragements par exemple dans les régions urbaines, il a 7 journées particulières, 7 dimanches où le maire et tout son conseil municipal doivent encourager la population à mieux manger, à boire de l'eau, à faire de l'exercice physique et ils vont tous ensemble courir. Et, lorsque ces 7 dimanches-là ont été suivis, lorsque ces 7 journées de santé publique ont été suivies, à ce moment-là, les fonds arrivent. Tout le monde unit ses forces pour pouvoir changer les habitudes alimentaires et au regard des hommes politiques, les choses doivent changer au niveau alimentaire. Il y a donc toute une culture qui se crée autour de la santé, par exemple pour les radios. Les radios veulent avoir aussi des fonds et être écoutées et pour augmenter le nombre d'auditeurs, ils font des programmes de santé, recettes et autres. Mais c'est très important pour les radios d'avoir des programmes sur la santé. Il y a également les méthodes d'apprentissage qui changent parce que, ce que l'on entend en général, on l'oublie, ce que l'on voit, on s'en souvient un petit peu, mais ce que l'on fait en général on va l'appliquer plus tard. Donc lorsque l'on montre aux gens et qu'ils font eux-mêmes de nouvelles recettes de cuisine et bien à la maison plus tard, ils vont le faire aussi.

Public

Dans le tableau que vous avez montré, on voit que les Péruviens consomment beaucoup de chocolat et l'on déplorait le fait que le chocolat soit trop sucré. Est-ce que la consommation du chocolat n'est pas liée au fait que les Incas en consommait beaucoup. Quelles sont les propriétés du chocolat ?

Victoria PUMACAHUA

Le chocolat que l'on trouve ici contient beaucoup de sucre, ce qui n'est pas bon, mais le chocolat du Pérou, on essaye de le promouvoir et d'apprendre aux gens à la consommer cru, parce que, cru, il est très bon, mais sans sucre. Du moment qu'il est transformé et que l'on ajoute du sucre et là ce n'est plus bon. Et pour ce qui est des Incas, ils ne consommaient pas de sucre, ils le consommaient de manière naturelle, comme on le trouvait dans la nature.

Modératrice

Merci pour cet excellent exposé. Je voudrais vous demander si dans vos enquêtes, vous avez pu mettre en évidence une différence en fonction du niveau socio-économique des gens, vous avez enquêté, et aussi en fonction de leurs lieux d'habitats, s'ils sont citadins ou Ruraux. Je ne sais pas si au niveau aussi de l'impact de la communication sur les changements alimentaires, est-ce qu'il y a une différence, en fonction du niveau socio-économique et des lieux de vie.

Victoria PUMACAHUA

Il y a une incidence, mais en fait on peut dire qu'une personne éduquée, même si elle est pauvre, a tendance à changer ses habitudes alimentaires. Une personne, qui a un bon niveau économique, mais qui n'a pas de grandes connaissances, qui n'a pas beaucoup d'éducation, peut à ce moment-là continuer ses mauvaises habitudes et même être anémique.

VIII. *Habitudes alimentaires de la communauté Brésilienne* par Mme DOS SANTOS - Membre de l'association Chrétiens et SIDA

Bonsoir à tous. Je m'appelle Cécilia DOS SANTOS. Je suis brésilienne et je vis en Guyane depuis 33 ans.

Lorsque l'on m'a invitée à présenter [...] les habitudes alimentaires de la communauté brésilienne vivant en Guyane, j'ai pris le parti de me focaliser sur la communauté brésilienne issue du nord et du nord-est du Brésil, parce que c'est celle qui est la plus représentée ici.

J'ai mené des enquêtes auprès d'hommes et de femmes de mon entourage, âgés de 30 à 62 ans. Ces personnes vivent en Guyane depuis quatre ou cinq ans, certaines depuis plus de quarante ans.

La cuisine brésilienne du nord et du nord-est du Brésil

Il y a une forte origine amérindienne et africaine mais aussi des colons portugais. D'abord, les Amérindiens, par la suite, les esclaves africains qui sont venus apporter leur touche et puis les Portugais. Ces influences de diverses origines sont toujours présentes dans les plats typiques du nord et nord-est du Brésil. Leurs traditions aussi bien culturelles qu'alimentaires sont vraiment présentes. [...]

Je vais vous présenter quelques plats typiques du nord et du nord-est du Brésil. Ces plats sont cuisinés essentiellement pour les fêtes, pour les rassemblements familiaux, ou entre amis.

Ce qui est extraordinaire ici en Guyane c'est qu'on trouve pratiquement tous les produits de base pour cuisiner brésilien tout ce qu'il faut. Même les brésiliens qui sont là depuis longtemps et sont intégrés dans la communauté créole française continuent à cuisiner brésilien.

Lorsqu'il y a quelque chose qui manque pour faire une feijoada ou un plat typique, ce n'est pas compliqué d'aller à la frontière qui est à côté, et d'en ramener. Mais en règle générale on trouve de tout.

La *Manicoba* est un plat vraiment typique du nord, nord-est. Il est préparé avec des feuilles de manioc, aussi appelé *cramanioc*. C'est un plat cuisiné à l'occasion de cérémonies ou dans les restaurants, parce qu'il faut le préparer en grande quantité, et qu'il nécessite huit jours de cuisson. Sa préparation demande un grand travail car il est nécessaire de mouliner une grande quantité de feuilles. Ensuite, on ajoute des œufs, de la viande salée, et de nombreux autres

ingrédients. Le tout est cuit pendant huit jours. C'est un plat très gras qui se mange avec du riz.

Le *vatapa* est réalisé avec de la farine de blé, des crevettes, de l'huile de palme, et, pour certains, du lait de coco. Il existe plusieurs recettes avec ou sans crème fraîche. Puis on ajoute les condiments, les tomates, le persil. Les condiments les plus utilisés par les brésiliens sont les mêmes qu'en Guyane. C'est un plat typique qu'on peut trouver facilement parce qu'il est plus rapide à faire. On le prépare très souvent pour une fête, un anniversaire, ou un simple déjeuner.

Le *Pato no tucupi* est un plat vraiment typique, fait à base de jus de manioc et du *jambu*. Le *jambu* est une plante avec des petites fleurs jaunes. Lorsque l'on mange la feuille, elle anesthésie un peu la langue. Les Malgaches l'utilisent beaucoup pour cuisiner. Depuis quelques années, on la trouve sur les marchés de Guyane. Le jus de manioc s'achète également facilement. Pour réaliser cette recette, on fait cuire un canard au four, puis on le fait mijoter dans le jus de manioc dans lequel on a préalablement cuit le *jambu*. Les Brésiliens apprécient beaucoup ce plat.

Le *Tacaca* tire ses origines de la cuisine amérindienne. Ce plat est préparé à base de crevettes, de tapioca, de jus de manioc, et du fameux *jambu* (la même herbe que l'on utilise pour le *Pato no tucupi*). Au Brésil, on peut acheter ce plat dans les lieux de rassemblement, sur les places. En Guyane aussi on peut trouver le tacaca lors de manifestations. C'est un plat très consistant quand on a en a mangé au déjeuner on n'a plus besoin de dîner.

Le *buchada de bode* est un plat du nord-est du Brésil. Il est préparé avec des intestins de chèvre. Au Brésil, c'est un plat très typique, très apprécié des gens du nord-est. Par contre, en Guyane, seuls les anciens continuent à le consommer !

Le *baião de dois* consiste à faire cuire des haricots blancs avec du riz et de l'huile de coco babassu (babaçu). C'est une petite coco que l'on trouve dans le nord-est, dans l'État de Maranhão. Ce plat est mangé au quotidien.

La *carne del sol* est une viande qui est salée et séchée au soleil. C'est vraiment un plat typique du nord-est. Quand les Brésiliens en parlent, cela vous donne l'eau à la bouche. La

viande est passée à la moulinette ou pilée une fois qu'elle est bien séchée, puis cuite dans l'huile du coco babassu (babaçu), ou dans l'huile végétale classique . C'est aussi un plat très prisé là-bas.

Le poulet *galinha a cabidela* est une recette de poulet cuit dans son sang. En Guyane ,c'est un plat plutôt apprécié par les personnes de 40 ou 50 ans, mais peu par les jeunes générations. Au Brésil, il est consommé par tous.

Il existe également un palmier qui pousse dans les marécages, près de l'eau, et dont le fruit sert, au Brésil, à la fabrication de glaces et de compotes. Je pense qu'il n'est pas exploité en Guyane où il est pourtant très présent. Je ne sais même pas s'il est consommé.

Au Brésil, les gens utilisent chaque jour des produits frais, quel que soit leur milieu social. Ils font leur marché tous les jours et c'est ce qu'il leur manque le plus ici. La communauté brésilienne de Guyane mange de tout, mais ce qu'elle regrette surtout, ce sont les produits frais qui ne sont pas très accessibles. Ils favorisent l'achat de produits surgelés, moins onéreux, notamment pour certains légumes. Certaines personnes peuvent cultiver les fruits et les légumes et échanger avec leurs voisins.

Habituellement, les gens font trois repas par jour plus un goûter pour les enfants. Les repas sont pris ensemble, dans la mesure du possible. En règle générale ce sont les femmes qui cuisinent. Les papas travaillent souvent dans le bâtiment, et amènent leur gamelle sur les chantiers.

Le petit déjeuner est souvent constitué de pain, de beurre, ou de pâte de chocolat et d'une boisson chocolatée ou d'un café au lait, même pour les enfants.

Le week-end, quand toute la famille est là et qu'on n'est pas pressé, le petit déjeuner est amélioré : on prend du jus frais quand c'est possible, un laitage ou un yaourt.

Les croyances alimentaires

Il existe beaucoup d'interdits alimentaires. Lorsque l'on est malade ou porteur d'une infection, lorsqu'on a été opéré, ou au cours d'une fièvre, on ne doit manger ni porc, ni crevettes, ni poisson limon pour ne pas risquer une surinfection.

Les femmes enceintes non plus, ne doivent pas consommer ces aliments pendant la grossesse.

Durant les premiers mois de grossesse, il ne faut pas non plus que la femme mange du gibier, parce qu'elle risque de perdre le bébé. Les fruits de mer non plus ne doivent pas être consommés. Les femmes enceintes, et les accouchées, mangent donc essentiellement du poulet et du bœuf, et ça pendant quarante jours. Ces traditions tendent à disparaître surtout lors d'un accouchement par voie basse [...] On fait plus attention en cas de césarienne.

Il existe aussi d'autres recommandations concernant les fruits :

On dit de ne pas mélanger le wassaï et la pastèque, de ne pas manger de la mangue ni aucun dessert qui en contient si on a de la fièvre.

Ces interdits nous sont énoncés dès l'enfance mais ne nous sont pas toujours expliqués. Les anciens nous mettent en garde sur le respect de ces règles et leur retentissement sur notre santé future. Pourtant les nouvelles générations ne les appliquent pas toujours.

Le wassaï est le fruit d'un palmier, qui est vraiment très prisé dans le nord et le nord-est du Brésil. Ce palmier pousse à l'état naturel, mais l'importance de sa consommation a incité les gens à faire des plantations. Ces plantations sont subventionnées au Brésil. Il semblerait que les wassaï qui poussent au bord des rivières sont meilleurs que ceux qui sont plantés dans les champs. Le wassaï sert à la fabrication de jus ou de glaces. Certains ajoutent du sucre d'autres non. Ce jus peut accompagner tous les repas, il est très riche en vitamines. La grande majorité des brésiliens du nord en mangent une fois par jour. On dit que si l'on prend un bol de wassaï, on n'est pas obligé de manger un steak, on n'est même pas obligé de manger autre chose. Si on a pris ça, on a tout ce qu'il faut.

Généralement, le Brésilien ne consomme pas que ça, il mange et il prend en plus le wassaï. [...]

L'accompagnement des plats

En Guyane comme au Brésil, les plats sont accompagnés de riz, de couac. Les hommes qui travaillent dans le bâtiment mangent des haricots rouges tous les jours pour avoir de la force. D'ailleurs, on dit : toi si tu veux faire ce boulot-là, il faut manger des haricots. Certains disent: je travaille, je ne peux pas trop manger le midi, le brésilien non. Il faut qu'il vienne avec sa gamelle, haricots, riz, viande, tout ce qu'il faut pour bien manger et copieusement. Ça c'est quotidien. Après les haricots *feijoada*, ce sont des choses différentes parce que la *feijoada*,

c'est plus dans le sud du Brésil. On en fait aussi mais c'est quand même un plat qui est très riche, avec des haricots noirs essentiellement. Mais au quotidien, ce sont surtout les haricots rouges et parfois les haricots blancs.

Les brésiliens qui vivent en Guyane, comme au Brésil ne prennent pas forcément un dessert juste après le repas. Ils vont peut-être prendre quelque chose un peu plus tard, et le dessert sera plutôt consommé durant le week-end ou quand il y a un événement, un rassemblement. A cette occasion on fera de multiples desserts. On trouve des crèmes très sucrées avec des fruits locaux mais aussi des glaces, des compotes, des gelées. Il y a une panoplie de fruit au Brésil et les jus frais sont consommés du quotidien. On ne cultive malheureusement pas autant qu'avant, mais il y en a au marché tous les jours, on peut acheter les fruits que l'on veut, et donc diversifier. Pour faire du jus, maintenant, ils rajoutent souvent du lait, ce que je ne connaissais pas à mon époque. [...] Maintenant c'est courant. Il y a aussi le cupuaçu qui est un fruit très prisé au Brésil avec lequel on fait des crèmes, des gâteaux, que l'on connaît maintenant en Guyane. On en trouve au marché, les Hmongs le cultivent. C'est un fruit que l'on ne mange pas comme ça parce qu'il est spécial. Il faut le casser, le couper au ciseau, en sortir la crème, et faire le gâteau avec. Ce n'est pas sucré à la base. Il y a aussi d'autres fruits comme le buruti avec lequel ils font plein de choses: des desserts, des glaces. Il y a des parfums multiples et variés. Je n'en mange pas souvent ici, mais quand je vais au Brésil je me régale parce qu'il y a des parfums que je ne trouve pas ici !

Je suis contente parce que depuis un certain nombre d'années, on trouve du wassaï, du comou en Guyane. Il y a des fruits qui poussent à l'état naturel au Brésil, ce doit également être le cas ici, mais on ne les exploite pas parce que ce n'est pas la culture en Guyane. Par exemple, le cupuaçu est de plus en plus présent en Guyane. Je pense que le mélange des cultures en Guyane permettra que dans les générations futures, certains fruits comme le cupuaçu feront partie de la culture guyanaise, pourquoi pas ! Au même titre que les Africains et les Amérindiens ont laissé leur culture qui fait désormais toujours partie de la nôtre au Brésil. Il y a une multi-culturalité aussi là-bas, ce sera peut-être aussi le cas pour la Guyane, comme par exemple pour le roucou. Ici en Guyane je ne sais pas comment on l'utilise, mais je sais qu'au Brésil, on a une poudre qui est faite à base de roucou et on met un colorant dans les aliments. La poudre n'est pas produite en Guyane, mais je sais que l'on peut prendre du roucou et en extraire du jus pour l'utiliser de la même façon.

Tout à l'heure j'entendais la présentation des habitudes alimentaires créoles guyanaises, j'entendais dire *chibè*, eh bien nous c'est pareil. Le *chibè*, c'est du couac trempé dans l'eau avec lequel on va manger du poisson salé, une viande salée, grillée ou frite. Ce sont des choses que j'ai connu enfant. Dans le temps, comme certains Guyanais encore, on avait l'abattis, on savait faire... Moi je sais comment on fait du couac, j'en ai fait avec mon père. Pendant longtemps on participait à toutes ces taches parce que c'était un produit de base le couac, et c'est toujours le cas. À la rigueur si on n'avait pas de riz, ce n'était pas grave, on mangeait du couac. Aujourd'hui on a le riz qui accompagne les plats, mais on consomme toujours du couac. Quand on prépare les légumes cuits, on rajoute quand même du riz. On mélange donc plusieurs féculents avec les légumes et ça c'est vraiment une habitude du nord, nord-est du Brésil.

Questions de l'assemblée

Public

Ce n'est pas une question mais juste une précision. Quand vous parlez de wassaï, c'est le mot dérivé de l'appellation brésilienne. Cependant, en Guyane, le terme c'est pinot. Je crois que presque tous les Guyanais ont oublié ce nom-là. C'est vrai que le terme wassaï a été adopté quasiment par toute la Guyane. D'où le terme de *pinotière*. Là où il y a un champ de pinot, on dit *pinotier*.

D'autre part, j'ai vu que vous avez présenté le buruti qui est dénommé en Guyane le palmier-bâche. Effectivement, c'est un palmier qui n'est quasiment pas utilisé en Guyane et j'ai eu la surprise de découvrir ce palmier en allant au Brésil. J'ai été très étonnée de voir que l'on consommait les fruits du palmier-bâche alors qu'en Guyane, on nous disait que ce n'était pas consommable, que c'était du poison. On s'amusait avec mais on n'en mangeait pas. Il y a quatre ou cinq ans de cela, j'avais fait une exposition sur le palmier-bâche et son utilisation. Et je m'étais procurée des produits fabriqués à partir du fruit de bâche que j'avais récupéré au Brésil au Yapoké notamment. J'ai fait découvrir de la confiture de bâche à des personnes qui étaient très étonnées de la qualité et du goût. Nous envisageons un projet qui présenterait le palmier-bâche, nous sommes à la recherche de personnes qui savent produire des denrées à partir du palmier-bâche. Si vous pouvez me mettre en contact avec quelqu'un, je serai très heureuse.

Madame DOS SANTOS

Moi je ne sais que le manger !

Public

Ce n'est pas impossible que l'on trouve des personnes qui connaissent parce qu'en plus du fruit, on exploite tout dans ce palmier au Brésil. On confectionne des sacs, on fait des tapis. On fait un tas de choses notamment avec le palmier de wassaï, les feuilles, tout, dans le nord-est essentiellement.

Modératrice

L'appel est lancé ! Il faudra sans doute se tourner vers la communauté brésilienne qui a l'air de s'y connaître dans ces palmiers. Je vous demande de faire un bon accueil à notre communauté Hmong. Merci beaucoup Céline qui remplace madame Yia Claire THOR pour l'intervention sur l'alimentation dans la communauté Hmong.

IX. *Habitudes alimentaires de la communauté Hmong* par Mme THOR - Enseignante à Cacao

Madame Yia Claire THOR qui a réalisé ce travail est enseignante à l'école de Cacao. Elle nous a proposé un diaporama en trois parties. Il y aura tout d'abord la cuisine des Hmongs, ensuite la place des autres cuisines asiatiques dans l'alimentation des Hmongs, et pour finir les interdits alimentaires, les croyances, et les coutumes.

[...] Le peuple Hmong est originaire d'Asie du sud-est. [...] Leur population est répartie dans différents pays : le Laos, la Thaïlande, le Vietnam, et la Chine. D'où des influences multiples dans leur culture.

Il y a eu un fait marquant dans leur histoire en 1975, c'est la prise du pouvoir par les communistes au Laos, qui fut la cause d'une migration massive des Hmongs vers la Thaïlande. Afin de fuir la guerre, ils restèrent dans les camps de réfugiés Thaïlandais avant d'être accueillis en France, aux États-Unis, au Canada, et aussi en Guyane Française. D'où aussi l'influence européenne dans leur culture.

La cuisine des Hmongs

La cuisine Hmong est une cuisine très simple. La cuisson des aliments se fait à l'eau, à la vapeur, mais en raison des influences d'autres cultures, on constate qu'il y a de plus en plus de fritures dans leur cuisine.

On retrouve la répartition des trois repas principaux, le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. On constate que la prise de ces repas est assez courte, c'est-à-dire que la famille ne s'attarde pas à table (ils passent entre 15 et 20 minutes à table). Madame THOR m'a expliqué que pour les Hmongs, le repas est juste un moyen de répondre à un besoin nécessaire qui est l'alimentation. Ils ne passent pas trop de temps à discuter à table comme dans d'autres cultures, sauf lors de cérémonies; s'il y a des personnes de cultures différentes avec eux, ils vont alors échanger sur les aliments qu'ils présentent à table. Sinon, habituellement le repas est assez court.

Les enfants mangent avant les adultes surtout dans les familles, nombreuses, où il y a beaucoup d'enfants. On leur sert des plats adaptés, moins épicés, c'est souvent le cas lors des grandes occasions. On constate, avec l'influence européenne, que les enfants étant moins nombreux, ils mangent de plus en plus avec leurs parents.

Le riz est l'aliment de base dans l'alimentation des Hmongs. Il peut être blanc, gluant ou violet (emprunté à la cuisine laotienne). En réalisant ce diaporama, Madame THOR s'est rendue compte que dans la langue des Hmongs, on retrouve le mot riz (qui se prononce *mov*) dans les mots liés à l'alimentation. Manger, c'est *nojmov*, cuisiner *uamov*, faire ses courses *yuavmov*, mettre la table *raumov*, débarrasser la table *ntsaigmov*. On voit vraiment que le riz est plus qu'un accompagnement, il est vraiment indispensable sur la table des Hmongs.

Description des aliments présents sur la table d'une famille Hmong (diaporama)

Le riz se retrouve bien sûr au centre de la table d'une famille Hmong, et autour nous avons un bouillon de légumes, de la viande (ici c'est du poulet frais cuisiné à l'eau avec des aromates) et des légumes (on a par exemple des pousses de bambou). Tous les aliments sont disposés sur la table et tout le monde se sert. Il n'y a pas d'entrée, de plat de résistance, tout est mangé comme on le souhaite et en même temps. J'ai oublié de préciser la pâte de piment frais qui agrmente le repas et qui est très appréciée.

Les viandes les plus consommées sont le poulet et le porc. Concernant le poisson, il n'était pas très consommé à l'époque parce que les Hmongs viennent de régions montagneuses. Ils n'avaient donc pas l'habitude de pêcher et ils consommaient plutôt de la viande. Par contre, maintenant en Guyane, ils consomment aussi du poisson. Il y a notamment un Hmong qui fait de la pisciculture à Cacao. Et, il y a beaucoup de pères de famille qui vont pêcher. Du coup le poisson est entré dans leurs habitudes alimentaires.

Vous remarquerez qu'il n'y a pas de dessert au repas des Hmongs. Les fruits par exemple seront consommés mais plutôt entre les repas. D'ailleurs, pour la récréation, les enfants ramènent des fruits de saison à l'école.

Voici un exemple de la composition des repas qui sera adapté en fonction de la charge de travail. Nous avons le menu type d'une famille Hmong d'agriculteur. Au petit déjeuner, il y a un repas bien consistant : du riz, de la viande, du thé ou du café. On constate de plus en plus avec les influences européennes, l'introduction du petit déjeuner français qui est consommé avec du pain et des croissants. Par contre, le lait n'est pas un aliment qui fait partie des habitudes alimentaires des Hmongs. Ils ne consomment pas de produits laitiers, mais c'est vrai qu'avec les influences d'autres cultures, les enfants, dans certaines familles commencent à consommer un peu de lait le matin.

Au déjeuner, on a encore du riz, de la viande accompagnée de légumes et idem le soir.

L'évolution des goûts suivant les âges

On constate à l'âge adulte que les plats sont parfois préparés à base de légumes amers. Le goût amer est très apprécié chez les adultes. Les concombres amers, les choux chinois amers. Il existe même un plat spécial à base de tripes, de foie, qui est assaisonné avec la bile de l'animal. C'est un plat qui est très amer et à mon avis pas très apprécié, en tout cas pas par madame THOR. Elle expliquait qu'elle était très contente de goûter à ce plat parce qu'on explique aux enfants qu'il y a des plats qu'il ne faut pas consommer parce que ce sont des plats qui sont réservés aux adultes. Une fois adulte [...] quand elle y a goûté, elle s'est dit que ce n'est pas son plat préféré. D'ailleurs c'est un plat que l'on confectionne lors de certaines cérémonies, en petites quantités parce que l'on sait qu'il ne sera pas très consommé.

L'influence des autres cuisines asiatiques

Quand vous allez au marché de cacao, vous voyez la diversité des plats.

Il y a la cuisine laotienne avec la fameuse salade de papaye verte agrémentée avec une pâte de crevettes fermentée, qui lui donne une odeur assez forte.



Madame THOR m'expliquait que les enfants apprécient beaucoup cette salade de papaye. Les personnes d'autres cultures qui au départ trouvent qu'elle a une odeur vraiment très forte, en mangeant cette salade plusieurs fois finissent par l'apprécier aussi.

Cette salade est accompagnée avec des feuilles vertes qu'elle appelle le liseron d'eau. On a aussi un peu de feuille de laitue mais elle m'a dit que c'est plutôt pour la décoration.

Vous retrouvez aussi le fameux dessert au tapioca.



La cuisine vietnamienne est présente avec la soupe aux vermicelles de riz.

La cuisine chinoise avec les nems et les rouleaux de printemps.



Sur cette diapo, nous avons des gâteaux à base de farine de riz. Je vous disais qu'il n'y a pas vraiment de dessert dans la cuisine des Hmongs, mais on retrouve quand même lors de cérémonies des gâteaux traditionnels au riz, qui sont cuits à la vapeur dans une feuille de bananier. On retrouve ces gâteaux notamment lors du nouvel an Hmong. En prévision de ce nouvel an, les Hmongs cultivent du riz. Ils réservent une portion de riz pour pouvoir réaliser ces gâteaux. Je pense qu'ils le préparent ensemble avec plusieurs familles, mais elle m'a bien expliqué que chacun repart avec le riz qu'il a préparé, parce que pour eux, c'est une sorte de porte-bonheur et ils doivent consommer ce riz qu'ils ont cultivé et qu'ils ont préparé sous forme de gâteaux traditionnels.

Sur la droite, on trouve d'autres gâteaux à base de farine de riz.



Nous avons au fond, des boules de farine de riz, à l'intérieur desquelles on va retrouver une sorte de crème de soja. [...] Au milieu, on retrouve quelque chose qui n'a rien à voir, ce sont des pommes frites, des beignets de pommes ou d'ananas. Tout devant, vous avez des petits gâteaux de farine de riz enroulés dans de la noix de coco.

Croyances, coutumes et interdits alimentaires

Concernant le régime du post-partum, on constate qu'il faut pendant un mois que les repas soient composés uniquement de riz blanc, d'un bouillon de poulet frais, accompagné de nombreuses herbes aromatiques aux vertus dépuratrice et régénératrice. Il est vivement conseillé à ces femmes qui viennent d'accoucher de ne pas boire de l'eau glacée. Elles doivent respecter ce régime pour aider leur corps à mieux récupérer et pour prévenir les rhumatismes. Je vous montre des photos des différentes herbes aromatiques très utilisées par les Hmongs. Surtout ne me demandez pas les noms, je ne les connais pas ! Toutes ces herbes relèvent leur cuisine. La citronnelle est aussi très utilisée dans leur cuisine.

Au niveau des interdits alimentaires, elle n'en connaît qu'un. Suivant une légende Hmong transmise de génération en génération, les hommes appartenant au clan Ya ou Yang ne doivent pas manger le cœur d'un animal sinon il pourrait en mourir.

En conclusion, elle nous dit que si la cuisine Hmong est simple, elle est le reflet d'un peuple qui se considère lui-même comme nomade, peu attaché à l'apparat et à un art en particulier. De par leur histoire, les Hmongs ont appris à s'adapter aux différents pays et aux différentes cultures rencontrées. Ils se sont enrichis de ces influences tout en essayant de préserver leur identité et leur intégrité. S'intéresser aux habitudes alimentaires des populations, c'est être soucieux du respect de cette intégrité notamment envers les personnes âgées. Ces dernières

ont plus de mal à s'adapter aux changements de la société actuelle, très éloignée de leur mode de vie.

Questions de l'assemblée

Public

Madame THOR n'a pas parlé du buffle.

Céline BOROT-VALIER

Oui. En effet, elle me disait qu'au niveau des viandes, les plus consommées sont le poulet et le porc. Le bœuf et le buffle sont consommés lors des fêtes parce que ce sont des viandes beaucoup plus coûteuses. [...]

Public

Dans certaines communautés, il y a une certaine longévité de vie. Alors, je me demandais, est-ce que ce n'est pas par rapport à cette consommation d'herbes aromatiques dans les repas? Elles pourraient avoir des vertus et des propriétés médicinales qui justement permettent cette longévité de vie? Surtout dans la cuisine asiatique.

Céline BOROT-VALIER

Certainement, c'est une chose à étudier.

Clôture de la journée et remerciements par la modératrice

On n'avait pas expliqué ce matin, comment est venue l'idée de cette journée. C'est un point de départ pour nous au niveau du comité de liaison de l' HAD. Nous avons entamé des travaux de manière générale sur l'alimentation et la précarité. C'est un programme de longue durée pour 2014. Cette journée intervient comme un premier pas, une première étape. Il nous a semblé essentiel de comprendre d'abord les habitudes alimentaires des gens que nous rencontrons au travers des soins, auprès des patients que l'on suit en HAD. Il semblait qu'il y ait encore peu d'écrits pour comprendre toutes ces habitudes. Donc, il paraissait intéressant de commencer par un état des lieux. C'est ce que l'on a souhaité faire avec cette journée : une première étape qui est un début de travail. Le fait que vous ayez répondu très nombreux à cette journée montre l'intérêt que tout le monde porte à une meilleure compréhension des cultures et des habitudes en Guyane. C'est un projet qui nous a tenus en haleine durant plusieurs mois. La concrétisation aujourd'hui nous a vraiment ravis. Un grand merci à vous d'avoir répondu présent. Un grand merci à tous les intervenants qui sont venus et qui ont fait énormément de travaux de recherche, qui ont montré tout l'intérêt qu'ils portent à faire connaître leur communauté à travers l'aspect culinaire et leur volonté de s'intégrer dans cette Guyane. Enfin, les derniers mots de remerciement pour nos partenaires financiers, les laboratoires NUTRICIA et FRESENIUS, et la Direction de l' HAD, qui nous a accordé beaucoup de temps et des moyens importants pour que l'on puisse réaliser cette journée [...].

Ce document a été imprimé grâce à la collaboration du laboratoire SANOFI.