

## Des habitudes alimentaires en forte évolution dans le Guidimakha rural

	En 1950		En 2010	
	Plats	Composition	Plats	Composition
Déjeuner	To sauce baobab	Farine de sorgho, poudre de feuille de baobab, poisson sec, champignon, sel	Riz à la viande	Riz, viande ou poisson de mer ou d'eau douce frais, huile de soja, sel, oignons, patates douces, choux, navet, aubergine noire, aubergine locale, piment, ail, citron, +/- tomate, cube aromatique
	To au lait	Farine de sorgho, eau, lait de vache / chèvre caillé	Riz arachide	Riz, viande, poisson frais ou sec, pâte d'arachide, cube aromatique, sel, piment, tomate, aubergine locale, poudre de gombo
	Bouillie	Mil ou maïs concassé entier, lait caillé de vache / chèvre, sel	Riz niébé	Riz, huile, grains de niébé, oignon, cube aromatique, sel
	Gros couscous sauce viande	Farine de sorgho, poudre de feuilles de baobab, viande, sel, beurre rance	Gros couscous sauce viande	Farine de blé, poudre de feuille de baobab, bœuf / mouton, oignon, sel, huile végétale, cube aromatique
Petit déjeuner	Lait frais	Lait de vache / chèvre	Bouillie	Farine de sorgho ou maïs concassé / riz, sucre, lait caillé, sel
	Couscous au lait	Farine de sorgho, poudre de feuille de baobab, lait frais de vache ou chèvre	Café et pain	Café lyophilisé, thé noir, <i>quinquéliba</i> , lait en poudre ou concentré, pain (farine de blé)
	Bouillie	Farine de sorgho ou maïs concassé / riz, sucre, lait caillé, sel	Couscous au lait	Farine de sorgho, poudre de feuille de baobab, lait frais ou en poudre
Dîner	Couscous sauce feuille niébé	Farine de sorgho, poudre de feuille de baobab, feuille de niébé, (poisson sec, poudre d'arachide), sel	Couscous sauce feuille niébé	Farine de sorgho, poudre de feuille de baobab, feuille de niébé, poudre d'arachide, viande / poisson sec, oignon séché, sel, cube aromatique
	Lait frais	Lait de vache / chèvre	Macaroni	Pâtes alimentaires de blé, mouton / bœuf / chèvre, huile de soja
	Couscous à l'eau	Farine de sorgho, poudre de feuille de baobab, sel	Gros couscous sauce viande	Farine de blé, poudre de feuille de baobab, viande, oignon, sel, huile de soja, cube aromatique

Il y a soixante ans, les matières grasses provenaient principalement du lait frais ou transformé (lait caillé, huile de beurre), du karité ou des fruits de balanites. Désormais, l'huile de soja importée s'impose comme la source principale de lipides. En 2010, le riz importé (entier ou en brisure) est consommé quasiment par tous pour le déjeuner ; il se substitue au sorgho et au maïs qui, avec le blé, rentrent souvent dans la composition des plats du soir. La consommation de viande (bœuf, mouton ou chèvre), rare il y a 60 ans, est aujourd'hui courante lors du déjeuner. Les poissons consommés au Guidimakha, issus de la pêche continentale dans les années 1950, sont désormais largement importés de la côte (Nouadhibou et Nouakchott). Les cubes aromatiques (« Maggi », « Jumbo ») et l'oignon accommodent de nombreux plats du midi et du soir, y compris les plats dits traditionnels. Les produits de cueillette et de chasse jouent toujours un rôle important dans l'alimentation de certaines familles ; la poudre de feuilles de baobab, très riches en protéines, rentre dans la composition de nombreux plats.

En soixante ans, l'alimentation s'est considérablement enrichie en matières grasses, sel et sucre, à un point tel que l'hypertension artérielle et l'obésité sont devenus des problèmes de santé publique. La sédentarisation et la politique alimentaire de la Mauritanie ont induit une homogénéisation des régimes alimentaires, fortement différenciés au milieu du 20<sup>ème</sup> siècle.

Source : GRDR, Kolié et Soumaré, 2011