

COMMISSION DU PACIFIQUE SUD

CONFERENCE TECHNIQUE DES PECHEES

(Nouméa, 5 - 13 février 1962)

Référence : Question 3 (d) de l'ordre du jour - Amélioration des méthodes de conservation du poisson.

LE POISSON ET SES UTILISATIONS : QUELQUES ASPECTS D'EDUCATION SANITAIRE

Document présenté par Léonie J. Martin,
Chargée de l'Education Sanitaire à la
Commission du Pacifique Sud

On sait que l'un des plus gros problèmes que pose la nutrition dans le Pacifique est de mettre à la disposition de ceux qui en ont besoin une quantité suffisante d'aliments protéiques. Ce problème affecte tout particulièrement les femmes enceintes, celles qui allaitent et les enfants en pleine croissance. Il n'a peut-être pas la même importance dans tous les territoires, mais il existe à un degré plus ou moins grand dans la plupart des régions.

Dans l'ensemble du Pacifique, la principale source de protéines animales est le poisson, car on ne trouve pas beaucoup d'animaux terrestres indigènes. L'élevage des porcs est assez important mais ces animaux sont généralement réservés aux cérémonies et ne font pas partie du régime alimentaire quotidien. Il en est de même en ce qui concerne la volaille; la consommation des oeufs est limitée, en partie parce que la plupart des poules sont en liberté et qu'il est difficile de trouver les oeufs ou que les rats les mangent; et en partie parce que l'on estime qu'un poulet a plus de valeur que l'oeuf dont il provient. On trouve de bonnes protéines végétales dans certains légumes de base, notamment dans certaines variétés de patates douces et de taros; mais pour satisfaire les besoins du corps, il faut en consommer de grandes quantités. Il est pratiquement impossible pour les jeunes enfants d'obtenir suffisamment de protéines à partir de ces légumes, tout simplement parcequ'ils ne peuvent pas en manger assez.

Le kwashiorkor (carence protéique sévère) n'est pas très fréquent dans le Pacifique, sauf dans certaines régions limitées. Malheureusement, la malnutrition, et en particulier le manque de protéines n'ayant cependant pas la gravité du kwashiorkor, le sont surtout chez les enfants âgés de six mois à 4 ou 5 ans. C'est à cet âge, lorsque l'enfant est sevré et qu'il n'est pas encore assez grand pour se débrouiller tout seul, que l'on rencontre les plus grandes difficultés. Un fois qu'il peut aller lui-même à la recherche de sa nourriture, son état s'améliore car il peut ramasser des noix ou bien prendre sur l'approvisionnement fami-

lial. Dans l'ensemble, cependant, la mère et l'enfant ont besoin d'un meilleur régime pour être sains et forts.

Il faut des protéines en quantité suffisante pour satisfaire tous les besoins. Le problème est donc :

1. de les mettre à la disposition de tous en tout temps ;
2. d'assurer que celles dont on dispose sont effectivement consommées, surtout par ceux qui en ont le plus besoin.

On trouve le poisson :

- a) dans le lagon (et j'entends par là aussi les coquillages et les crustacés) ;
- b) en pleine mer ;
- c) en eau douce :
 - (1) rivières et autres sources naturelles ;
 - (2) bassins de pisciculture.

1. Quantités disponibles

Selon les traditions, la pêche dans le lagon est pratiquée par les hommes, par les femmes ou par les deux. Dans certains endroits, les femmes se contentent de ramasser les coquillages; dans d'autres, elles participent à tous les genres de pêche. La pêche dans le lagon peut être possible par mauvais temps quand la pêche en pleine mer ne l'est pas, mais il y a néanmoins certaines limites. Il se peut (selon les dimensions du lagon, le nombre de pêcheurs etc...) que la pêche soit trop intensive et que le lagon cesse d'être une source d'aliments. De nombreuses espèces de poissons de lagon, notamment les coquillages, les crustacés, etc..., ne se conservent pas et doivent être consommés immédiatement. Cependant, la bonne exploitation du lagon peut assurer un complément de nourriture quand d'autres méthodes ne permettent pas d'en obtenir suffisamment. Le problème est donc d'apprendre à la population à pêcher rationnellement.

La pêche en pleine mer est celle qui permet par excellence de constituer des réserves. Là, le problème est celui de la conservation des prises excédentaires pour faire face aux besoins futurs. C'est de cette source aussi que viennent les poissons qui seront fournis aux villages de l'intérieur dans les îles volcaniques. Le poisson frais est destiné uniquement aux villages les plus proches de la côte; sans réfrigération, il s'abîme rapidement et peut provoquer des maladies. Pour les villages éloignés, et même pour ceux qui sont assez rapprochés de la côte mais qui ne disposent pas de moyens de transport, il faut trouver une méthode de conservation du poisson pêché en mer.

Les populations de l'intérieur, comme celles des côtes, peuvent profiter de la pêche dans les rivières, les lacs, etc... On y trouve de gros poissons ou simplement des crevettes d'eau douce, selon le lieu et l'importance de la source d'eau. Les sources peu profondes, peu abondantes, au débit lent, donneront probablement un complément de poisson mais non pas un approvisionnement régulier. Il faudra donc assurer celui-ci par d'autres moyens. Ces sources naturelles, si elles s'y prêtent, peuvent être empoissonnées avec des espèces de poisson telles que le Tilapia pour assurer l'approvisionnement régulier en poisson frais.

La troisième source d'approvisionnement est le bassin de pisciculture que l'on peuple de Tilapia ou d'autres poissons comestibles. Les bassins ne donnent de bons résultats que s'ils sont bien construits et entretenus. On dit qu'ils présentent un certain danger parce qu'ils constituent des gîtes de reproduction des moustiques à proximité des habitations et qu'ils facilitent donc la transmission du paludisme ou de la filariose. Cet argument vaut pour toute source d'eau négligée, qu'elle soit naturelle ou artificielle. En fait, dans un bassin bien entretenu, le jeune Tilapia dévore les larves de moustiques. Le bassin mal entretenu est un danger pour la santé tout comme l'approvisionnement insuffisant en poisson. La solution est d'apprendre aux gens, avec soin et patience, à entretenir leur bassin de pisciculture. Pour être efficaces, les premiers enseignements doivent être suivis de visites fréquentes.

Enfin, en ce qui concerne le poisson disponible, il faut tenir compte encore des prix et du stockage. Pour ceux qui ne peuvent pas eux-mêmes aller à la pêche, il faut soit de l'argent pour acheter le poisson, soit des denrées d'échange. Dans certains endroits, cela peut affecter la quantité de poisson donnée à ceux qui en ont besoin le plus. Alors que le poisson frais est consommé immédiatement, l'acheteur peut se trouver obligé de stocker le poisson conservé pendant des périodes pouvant porter sur plusieurs semaines. Il faut protéger les stocks contre les animaux (chats, rats, chiens, etc...), contre les insectes (mouches, cafard, etc...) et, à l'occasion, contre la moisissure par temps humide. Il se peut que l'habitation rurale courante n'ait pas de récipients convenables et que le prix de ceux-ci soient assez élevés. Par ailleurs, acheter des aliments pour les voir se perdre n'a pas de sens non plus; le résultat risque d'être que la famille n'en achètera plus et qu'elle sera privée des protéines dont elle a tant besoin. Ceux qui veulent conserver du poisson devront donc songer sérieusement au problème du stockage.

2. Utilisations du poisson

La fourniture de quantités suffisantes de poisson pour satisfaire tous les besoins et sa distribution dans la communauté à des prix qui soient à la portée de toutes les bourses est une question essentielle, mais ce n'est pas la seule. Une fois que la famille a son poisson, il se pose un deuxième problème fondamental: celui de l'utilisation du poisson et de sa consommation par ceux qui en ont le plus besoin.

Les croyances peuvent déterminer dans une grande mesure qui est autorisé à manger du poisson et qui ne l'est pas. Dans certaines régions (la coutume varie souvent d'un village à l'autre dans une même circonscription), la consommation de poisson peut être totalement ou partiellement interdite à ceux qui en ont le plus besoin, c'est-à-dire femmes enceintes, femmes qui allaitent et jeunes enfants. Les raisons données sont habituellement assez vagues et l'on se contente de dire que le poisson "fait enfler le ventre". Il n'a pas encore été possible de déterminer si la véritable raison est liée à la toxicité du poisson ou aux dangers d'intoxication, ou bien s'il s'agit simplement d'une tradition remontant à l'époque où les meilleurs aliments étaient donnés aux hommes qui avaient besoin de forces pour lutter, pour aller pêcher en mer, etc... Il se peut que tous ces facteurs jouent un rôle. La coutume de donner les meilleurs aliments aux guerriers et aux chasseurs pour que la race survive existait dans la plupart des sociétés primitives. On la retrouve encore dans au moins une région où l'enfant n'a pas le droit de manger du poisson avant d'être assez grand pour aller lui-même à la pêche.

Les croyances de ce genre, dont on ne connaît plus l'origine, sont souvent très difficiles à changer et les efforts faits directement ne font qu'accroître l'opposition. Ce qu'il faut, c'est que les agents des services de santé (y compris les éducateurs sanitaires), ceux des services des pêches, les spécialistes de l'économie ménagère, etc... s'efforcent de trouver ensemble un produit de remplacement acceptable ou un moyen de présenter le poisson qui le dissocie du tabou culturel. Par exemple, dans certaines parties de l'Afrique où le lait frais, pour diverses raisons culturelles, ne pouvait être consommé par ceux qui en avaient le plus besoin, on a accepté volontiers le lait en poudre qui n'avait pas le même aspect que le lait frais. Dans certaines parties du Pacifique, la farine de poisson pourrait être utile. Dans d'autres, il suffira peut-être de se servir des parties que l'on jette d'habitude (tête, arêtes, nageoires, etc...) pour en faire une soupe.

Ce qui importe dans ce cas, ce n'est pas la nature du produit de remplacement mais le fait que l'on tient compte des croyances et que l'on trouve un moyen de surmonter les difficultés auxquelles elles donnent lieu. On dira peut-être que l'affaire du pêcheur est simplement de vendre ses prises et non pas de voir qui les consomme. C'est vrai jusqu'à un certain point. Mais aucun territoire du Pacifique ne peut se permettre de négliger les autres aspects de la question et la collaboration entre tous les services administratifs intéressés donnera de bons résultats à la longue. Ce qu'il faut, c'est un compromis entre ce que l'on peut produire commercialement à un prix raisonnable, ce que la communauté accepte, et ce qui, parmi les ressources du territoire, peut aider à résoudre les problèmes de santé et, partant, accroître le potentiel économique. En fait, plus les gens mangent de poisson, plus la situation économique des pêcheurs s'améliore.

Outre les obstacles culturels, souvent intangibles, qui s'opposent à la consommation du poisson, il en est d'autres d'ordre pratique. Comment préparer et faire cuire le poisson ? Là, il ne faut pas songer seulement à la recette elle-même mais aussi aux ustensiles et aux méthodes dont dispose la femme, qu'elle vive en ville ou dans un village primitif. Etant donné que les facilités sont généralement plus grandes en ville, j'insisterai surtout sur les conditions au village.

Le poisson frais pose relativement peu de problèmes. Dans le village, on peut le faire cuire dans la cendre ou, enveloppé de feuilles, dans un four canaque ou bien encore le faire griller au-dessus du feu. Un récipient en bois peut servir à la préparation du poisson cru mariné dans le jus de citron. Si l'on a un récipient en métal ou en terre, on peut faire bouillir le poisson avec des légumes et en faire une soupe. Préparé de cette façon, il convient à tous sauf aux nourrissons. Encore faut-il que l'on permette à tous de le manger. Si la famille a un deuxième récipient, la tête, les arêtes, etc... peuvent être bouillis eux-aussi et le liquide donné aux enfants. Dans les deux cas, le grand danger est de prendre de trop grandes quantités d'eau de sorte que le liquide destiné aux enfants n'est pas suffisamment concentré et ne contient pas assez d'éléments nutritifs; il se peut aussi que l'on en jette une trop grande partie ou qu'on la donne aux animaux. Il faut donc initier la population aux méthodes culinaires et à la valeur des aliments. Toutes ces méthodes cadrent avec les méthodes traditionnelles et sont donc facilement acceptées ou bien alors, elles requièrent si peu d'efforts dans la préparation et la cuisson que la ménagère les assimile sans difficulté.

Le poisson conservé exige une préparation et une cuisson différentes. Le poisson séché et salé, le poisson séché au soleil, et même le poisson fumé peuvent, quel que soit le mode de cuisson, ne pas convenir aux enfants âgés de moins de deux ans. Les miettes de poisson trop grosses peuvent ne pas leur convenir non plus parce qu'elles sont trop dures. Il faudrait consacrer une plus grande attention à la préparation des miettes de poisson et à l'établissement de recettes simples fondées sur les méthodes de cuisson et les ustensiles disponibles. Mais il est plus important encore d'enseigner ces méthodes et de faire connaître ces recettes aux villageoises qui s'en serviront et pour qui il est difficile, sinon impossible, de suivre des instructions écrites.

Le poisson séché au soleil est fréquemment consommé tel quel par les enfants plus grands ou les adultes, et ne demande aucune préparation spéciale. Le poisson fumé ou salé peut être cuit si l'on dispose d'un récipient, et l'on peut y ajouter des légumes; cela dépend du nombre de casseroles dont la famille dispose. Ceux qui se servent encore du foyer en plein air ou du four canaque ont avantage à consommer le poisson sans le faire cuire, car la cuisson sans liquide ne le rendrait que plus coriace. Si l'on dispose de noix de coco, on peut se servir du four et faire cuire le poisson dans le lait de coco. S'il n'y a pas de noix de coco, il faut trouver un autre liquide; pour cela, les spécialistes de l'économie ménagère et les agents des services de santé devront faire une enquête sur place, trouver et enseigner des méthodes de cuisson acceptables. Il faut tenir compte aussi du fait que la plupart des insulaires hésitent à adopter de nouvelles méthodes ou de nouveaux saveurs.

Les miettes de poisson, qui constituent probablement une des meilleures formes de conservation du poisson dans le Pacifique, offrent des difficultés particulières. Pour qu'elles se conservent bien, il faut qu'elles soient très sèches, ce qui signifie qu'il faut les laisser tremper longtemps pour les ramollir en vue de la cuisson et de la consommation. Douze heures dans de l'eau chaude sont généralement requises. Dans le village, il faut se demander si les familles ont

un récipient convenable dont elles peuvent se passer pendant un temps assez long pour faire tremper les miettes. Est-il possible de protéger celles-ci contre les chats, les chiens, les poules et les rats; contre les mouches, les cafards et les autres insectes? Trop souvent, la réponse est négative. Même si la possibilité de faire tremper les miettes convenablement existe, il se peut que la population ignore cette méthode, que le résultat soit donc un plat mal préparé et de mauvais goût, et que l'on n'achètera plus de miettes.

Une manière de surmonter cette difficulté est de faire tremper les miettes pendant moins longtemps, puis de les écraser dans un mortier avec un pilon, comme on le fait en Malaisie et ailleurs. Là où d'autres aliments sont traités de cette façon, il est simple d'étendre la méthode aux miettes de poisson. Il n'en est cependant pas ainsi dans le Pacifique et l'introduction d'une nouvelle technique de ce genre et le fait d'avoir à se servir d'un mortier et d'un pilon ou même d'écraser les miettes entre deux pierres, peut suffire à décourager la villageoise. Les miettes de poisson coriaces incluses dans la soupe familiale seront probablement acceptées par les adultes, mais ne serviront guère à l'alimentation des enfants.

Il est possible aussi de se servir de farine de poisson, c'est-à-dire de poisson préparé comme les miettes, mais réduit par le fabricant à l'état de farine ayant la consistance de la farine d'avoine. On peut l'ajouter à la soupe sans préparation aucune. Elle ne se prête à la pâtisserie que si l'on dispose de lait de coco ou d'un autre liquide ne serait-ce que de l'eau. Elle est tout à fait indiquée pour les très jeunes enfants. Puisqu'il s'agit de farine, il est possible qu'on l'accepte là où la coutume interdit la consommation de poisson frais.

En résumé, la consommation de poisson dans le Pacifique et son utilisation comme moyen de lutte contre les carences peuvent être encouragées par :

1. La collaboration des services intéressés à l'élaboration de méthodes de conservation tenant compte :
 - du coût de production
 - du stockage et du transport (récipients, etc...)
 - de l'utilisation par la communauté (mode de cuisson, etc...)
2. L'enseignement pratique de méthodes de stockage, de préparation et de cuisson de tous genres de poissons (frais et conservés) par les agents des services de santé, dans les écoles, au sein des groupements féminins, etc...
3. L'étude des croyances et des tabous concernant les poissons, ainsi que l'élaboration de mesures éducatives à long terme pour aider à les surmonter, et la recherche de produits dérivés du poisson permettant de remplacer celui-ci en attendant que les tabous aient disparu.