

***JUIN 1997 n° 6***

# SOMMAIRE

➤ Le mot du Président	p.3
➤ Les Projets	p.4
➤ Les Réalisations	p.5
➤ Connaissance du ZAÏRE	
➤ La conférence de Soeur Cathy (donnée au Centre Culturel de SUCY-en-BRIE le 5 Février 1997)	p.6
➤ Nutrition et malnutrition au ZAIRE (extraits de la thèse présentée par le Dr G. SPIDO)	p.12
➤ Evolution de la monnaie Zaïroise	p.20
➤ La Vie de l'Association	p.21
➤ Les prochains rendez-vous	p.23
➤ Poème	p.24

## LE MOT DU PRESIDENT

*Le Zaïre est devenu la « République Démocratique du Congo ».*

*Les responsables politiques au pouvoir ne sont plus les mêmes.*

**MAIS ...**

*demeurent localement :*

- les populations avec leurs espérances,*
- le manque de moyens éducatifs,*
- l'absence de structures suffisamment équipées,*
- l'absence de nourriture ...*

**MAIS AUSSI :** *les volontés, l'enthousiasme.*

*Les nouvelles qui nous sont parvenues sont rares mais rassurantes : le changement semble s'effectuer à KISANTU sans violences. Qu'en sera-t-il dans les prochains mois ? Nul ne le sait.*

*Cette situation a bloqué pendant plusieurs mois l'envoi effectif de colis. Ceci ne conduit pas à l'inactivité. Au contraire, les projets sont nombreux et nécessitent bonne volonté ... et enthousiasme. Profitons donc pour organiser et lancer les prochaines actions. Chacun d'entre nous peut se mobiliser ou développer quelques pistes. Il nous faut pouvoir répondre aux besoins qui restent importants.*

*Ce nouveau journal se veut « documentaire » :*

▪ au niveau du fonctionnement de l'association : la liste des nouveaux membres du Bureau et du Conseil vous permettra de « personnaliser » vos contacts avec l'Association. Merci à tous ceux qui ont accompagné l'association jusqu'à maintenant.

▪ au niveau de la connaissance du pays : le texte de la conférence donnée par Soeur Cathy MATA apporte des informations précises pour une meilleure compréhension des derniers mois de la vie « zaïroise »,

▪ au niveau des projets : des informations précises en vue des prochaines manifestations au cours desquelles votre appui et, éventuellement, votre présence, permanente ou temporaire, seront appréciés.

*Tous ensemble, nous progressons peu à peu et participons ainsi à la mise en place de voies de progrès dans la dignité de l'Homme.*

**BON ETE et BONNES VACANCES à TOUS .**

*Marc DUBOIS*

## Les Projets

### Recherche du Véhicule 4 x 4

pour le ramassage et l'acheminement dans les internats et sur les marchés est toujours d'actualité et en cours.

### Création d'une bibliothèque publique

à KISANTU. En préparation.

L'Association ADIFLOR, présidée par M. DENIAU, nous finance l'envoi de 25.000 livres ! *une aubaine !*

Nous en avons déjà rassemblé beaucoup mais pas encore suffisamment;.

L'Association s'en procurera environ 1.000 auprès de l'Association BIBLIONEF. Seuls des frais de manutention sont demandés (6 F par livre).

**AVIS à tous ceux qui souhaitent nous aider.**

#### Déjà, MERCI à :

- **L'ADEL** (association qui gère les bibliothèques de la Ville de PARIS), qui nous a fait don de 5 cartons de livres,
- **L'Ecole Notre-Dame des Oiseaux**, qui nous a offert plusieurs cartons de livres scolaires,
- **La Société FLEURUS**, qui nous a adressé des exemplaires de revues enfantines,
- **Bruno VILLEQUIN**, de HEM (59), qui a collecté une douzaine de cartons de livres scolaires,
- **L'Association Culturelle du C.E.A.**
- **Le Centre Georges POMPIDOU, de Beaubourg**, qui nous adressera en Septembre des revues culturelles et scientifiques.

### Implantation de Silo à Grains à KISANTU

Nous attendons l'arrivée d'une religieuse de la Congrégation, mécanicienne de formation, qui s'occupera de la réalisation sur place de ce nouveau projet initié par un Rotarien et destiné à éviter la déperdition de ressources alimentaires.

### Soirée « Veillée Conte »

**Le Vendredi 17 Octobre à 20 h 30 au Centre Culturel de SUCY-en-BRIE (94)  
avec Mme Hélène LOUIS SERVAIS, Conteuse professionnelle.**

Une soirée unique et exceptionnelle qui devrait attirer nombre d'Askiens et de non Askiens.

Elles présentera dans son répertoire « **Histoires Nouricières** », des contes qui viennent de tous les horizons et de toutes les époques. Ils parlent de lait, de manioc, de mil et de miel. Certains sont grave, d'autres malicieux. Leur ambition commune : faire reculer la faim.

## Les Réalisations

### **ACCUEIL DANS PLUSIEURS ECOLES PENDANT LE CAREME**

La lettre ci-jointe avait été adressée aux Ecoles.

### **DOTATION POUR LE FOYER d'HANDICAPES « SOURCE DE VIE »**

200 m de coton blanc et plusieurs kilos de teinture sont partis par conteneur début Avril 1997.  
12 machines à coudre sont en attente de départ.

Plusieurs colis de médicaments et de matériel pour handicapés sont au Centre ASF d'ORLY, en attente de départ dès que les vols réguliers d'AIR FRANCE vers KINSHASA auront repris. Merci pour l'aide ainsi apportée par ASF.

### **OPERATION « SOS SECOURS POUR ALEXANDRE »**

Cet enseignant, dépourvu de tout et devant assurer l'éducation de ses 7 enfants a ainsi reçu un grand sac - type « marocain » - contenant de nombreux vêtements.

Merci aux donateurs dont COLETTE, qui travaille au Secours Catholique.

**Michèle MBIMBA** a pu recevoir les médicaments urgents dont elle avait besoin, et vous adresse, avec sa photo, ses plus vifs remerciements.

### **COOPERATION DANS L'EDUCATION ET LA FORMATION PROFESSIONNELLE**

Une rencontre est organisée, sous l'égide de l'Association, entre le Père DUNDU, Secrétaire Général des Supérieurs Majeurs à KINSHASA ET M. KONE, Chargé de Mission au Secrétariat Général de l'Enseignement Catholique. A l'ordre du jour : les projets à mettre en place ou à développer dans le cadre de la formation professionnelle et de la création d'une Grande Ecole de la Terre, en vue de développer les disciplines liées au développement.

# CONNAISSANCE DU ZAÏRE

CONFERENCE DE SOEUR CATHY (donnée au Centre Culturel de SUCY-en-BRIE le 5 Février 1997)

## LES REPERES :

**Superficie** 2.345.000 km<sup>2</sup> (5 fois la France)

### *Pays entouré de 9 voisins :*

Au Nord	la République Centrafricaine et le Soudan
Au Sud	la Zambie et l'Angola
A l'Est	le Ruanda, le Burundi, la Tanzanie et l'Ouganda
A l'Ouest	le Congo

**Climat** équatorial au Nord,  
tropical au Sud  
et de montage à l'Est

**Hydrographie** Le fleuve Zaïre, qui donne son nom à tout le pays est long de 4.320 km.  
Il traverse tout le bassin du territoire national, et est alimenté par de nombreux affluents et rivières.

**Population** environ 45 millions d'habitants (densité moyenne : 19 h / km),  
dont 71 % de population rurale

**Principales langues** Français langue officielle  
langues nationales kikongo, lingala, swahili et tshiluba

**Religions**

catholiques	plus de 50 %
protestants	30 %
musulmans	2 %
autres	religions diverses

### **Organisation administrative**

11 provinces dont le Bas-Zaïre et la capitale KINSHASA

### **Indicateurs sociaux** (sources : Marchés Tropicaux du 10 Janvier 1997)

- taux de croissance 3,1 % par an
- taux de mortalité 45/1.000 naissances
- taux de mortalité infantile 93/1.000
- espérance de vie 53 ans
- taux de scolarisation :
  - brut 39 %
  - primaire 76 %
  - secondaire 24 %
- taux d'alphabétisation des adultes 28 %
- accès à l'eau potable 8 % en zone rurale
- accès au service de santé 26 %
- PIB/habitant 117

## LE DIOCESE DE KISANTU

La région du Bas-Zaïre comprend 3 diocèses : Boma, Matadi, Kisantu.

Le siège épiscopal du Diocèse de Kisantu est situé à 120 km de la capitale du Zaïre. Le Diocèse s'étale sur 31.000 km<sup>2</sup> et comprend une population de 553.000 habitants parmi lesquels on dénombre près de 433.000 catholiques. Les premiers missionnaires Jésuites s'y sont implantés en 1893.

Actuellement, le diocèse est subdivisé en 4 doyennés qui comptent au total 22 paroisses. Le diocèse de Kisantu est totalement implanté dans la zone rurale. Contrairement aux entités administratives voisines, la sous-région de la Lukaya (qui se confond avec le diocèse de Kisantu) ne possède aucune industrie. La principale activité de la population reste donc l'agriculture et le petit commerce.

Par contre, le diocèse est très réputé par la qualité de ses oeuvres, de ses établissements scolaires et de son personnel (ecclésiastique, religieux) :

- clergé local : plus de 110 Abbés
- nombreux missionnaires, dont les Jésuites (fondateurs du Diocèse)
- une dizaine de congrégations religieuses féminines, dont ma Congrégation, fondée en 1940 par un évêque Jésuite belge.

### Les principales oeuvres du diocèse :

- Le petit Séminaire
- Le Grand Séminaire (Philo et Théo)
- La SODAZ (imprimerie)
- Le Centre EMMAÛS (centre d'accueil spirituel)
- L'enseignement
- La Santé : HOPITAL GENERAL de KISANTU
- Les Mouvements Catholiques : Légion de Marie, le Renouveau Charismatique, la Ligue du Sacré-Coeur, Mouvement Sacerdotal Marial, différents Mouvements de Jeunes.
- Congrégation S.S.M.K. (Soeurs de Sainte-Marie de Kisantu)

## LE ZAÏRE SOCIO-ECONOMIQUE 1997 : BILAN DE DEVELOPPEMENT DESASTREUX

### 1 - Un Pays de la démesure et du gâchis

C'est le pays des paradoxes et de la démesure. Démesure dans sa superficie, avec un formidable potentiel minier, agricole, forestier, énergétique. Démesure dans la taille de sa capitale KINSHASA (plus de 4 millions d'habitants). Mais Démesure aussi dans ses indicateurs sociaux et économiques, parmi les plus faibles du continent.

Les contrastes du Zaïre sont immenses. D'un côté, nous avons un pays potentiellement très riche, de l'autre côté, un pays pauvre, en crise, fortement endetté, dans un grand dénuement, mais heureusement avec une population pleine de vitalité, de foi chrétienne, fourmillant d'initiatives, mais hélas, qui s'épuise dans la lutte quotidienne pour survivre. Ce décalage entre les formidables potentialités que recèle le pays et la réalité découle d'une trentaine d'années de didacture, d'une gestion prédatrice et d'un pillage des biens publics ... Le Zaïre fait donc aujourd'hui un terrible bon en arrière ...

## **2 - Un Etat très affaibli**

L'un des signes les plus tangibles de la crise qui frappe le pays est l'affaiblissement de l'Etat. Il a disparu dans certaines régions ; il ne remplit pratiquement plus ses fonctions essentielles, telles que l'entretien des infrastructures ou la fourniture de services sociaux de base. Les infrastructures de base sont détruites, les unités de production endommagées par les pillages. Les finances publiques sont exsangues, la dette publique a atteint des montants importants.

La notion d'intérêt général a disparu. Les fonctionnaires connaissent des conditions de travail très difficiles, incapables de subsister avec leurs salaires dérisoires (2 FF / mois).

Depuis 1990, les aspirations de la population à plus de bien-être, de démocratie, de justice et de liberté, longtemps étouffées, ont refait surface. Mais, mal relayées par une classe politique déchirée et atomisée (une centaine de partis politiques et certains sont « bidons »), ces aspirations restent insatisfaites et ne trouvent à s'exprimer souvent que par la violence. Les forces politiques, désunies, ont du mal à instaurer et à consolider le processus démocratique. La population, qui aspire à un changement réel, a perdu confiance en ses dirigeants. Les tensions sont fortes et les risques d'éclatements permanents. Les événements actuels qui secouent l'est du pays sont une menace réelle pour l'unité du territoire national.

La société Zaïroise est donc en proie à une crise morale, politique et économique profonde.

## **3 - Dégradation spectaculaire des secteurs sociaux :**

Les conséquences sur le plan social sont dramatiques, notamment les secteurs de l'enseignement et de la santé. Les effectifs du primaire sont tombés de 95 % (en 1972/73) à moins de 50 % en 1996. La santé a vu également ses qualités se dégrader, la malnutrition juvénile a doublé, de nombreuses familles ne mangent qu'une fois par jour. La crise du système éducatif et de la santé compromet fortement le capital humain du Zaïre.

## **CONSEQUENCES : LE ZAÏRE RESTE UN PAYS A RECONSTRUIRE**

Aujourd'hui, le Zaïre paraît comme un pays ruiné, où tout est à reconstruire. Toutefois, le pays ne manque pas de compétences et d'initiatives, et, malgré le chaos, tout n'est pas négatif. Restent à créer les conditions du redressement et à asseoir un gouvernement légal.

Voici les grands axes du programme de stabilisation que les spécialistes proposent :

- Rétablissement des relations avec la communauté internationale.  
Actuellement, les pays occidentaux reprennent la coopération mais principalement avec les Grands ONG et dans les secteurs de la santé, de l'éducation et du développement social.
- La politique budgétaire : lutter contre l'inflation qui, en 1994, s'élevait à 10.000 %.
- Réformer la Banque du Zaïre
- Réhabiliter les infrastructures de base (la communication, le transport, l'énergie)
- Réformer les structures publiques (le rôle et la dimension de l'Etat, de la Justice et de la sécurité)



- Réformer les secteurs sociaux, spécialement la Santé et l'Education
- Limiter les dépenses et améliorer les recettes de l'Etat
- **Développer les productions :**

a) L'Agriculture :

Est un potentiel peu et mal exploité. Le Zaïre, vaste pays où la pluviométrie est presque partout supérieure à 1.000 mm / an, bénéficie d'une remarquable diversité de climats qui lui offre des possibilités de cultures très variées. Et pourtant, ce potentiel est insignifiant et mal exploité.

L'agriculture est incapable de couvrir les besoins alimentaires du pays qui sont de plus en plus satisfaits par des importations substantielles : le maïs, le blé, le riz, le sucre, les volailles, la viande, le poisson, etc... Cette situation résulte de la conjugaison de divers facteurs :

⇒ Depuis la colonisation, la production agricole s'était orientée vers des cultures industrielles. Pendant des années, cette agriculture très mécanisée et capitalisée était commercialisée vers les centres de consommation et vers les ports exportateurs : le palmier à huile, le café, le thé, le cacao, le bois tropical, le caoutchouc, le coton, etc... Par contre, l'Etat avait négligé la production des produits de consommation locale, chaque coin se contentant de son auto-suffisance.

⇒ La crise économique du pays a détérioré le pouvoir d'achat et le délabrement des services agricoles, lié à l'affaiblissement de l'Etat.

⇒ La vulgarisation agricole, mal orientée et mal coordonnée, n'a aucun effet sur le comportement des agriculteurs.

⇒ La faiblesse de l'agriculture vivrière : d'une manière générale, l'agriculture est essentiellement de subsistance. Elle est pratiquée par de petits paysans, en particulier des femmes, dont les méthodes de culture sont restées archaïques. Cette agriculture est traditionnelle, tournée vers la production de denrées vivrières : le manioc, l'igname, la banane, la patate-douce, le maïs, le riz, les légumes, la noix de palme, le haricot, etc...

⇒ Le manque d'infrastructure et des équipements de transport et de communication, qui limite fortement la commercialisation des denrées alimentaires de base.

b) L'Elevage :

Est très peu développé au Zaïre, en particulier en raison des conditions naturelles qui ne sont pas favorables à l'élevage du gros bétail, sur une grande partie du territoire (la forêt dense et la trypanosomiase). Seules, les régions montagneuses (l'Est), sont propices à cet élevage.

Mais dans le reste du pays, dans presque tous les villages, un petit cheptel de chèvres, de porcs, d'animaux de basse-cour (volailles) vit en liberté autour des cases. D'une manière générale, la viande est de moins en moins consommée par les couches défavorisées car la production de viande et de volailles reste insuffisante et contraint à recourir aux importations ; de même la production de lait et d'oeufs (1.000 T de poulets / mois).

La consommation de poisson est plus élevée que celle de la viande (surtout à KINSHASA), en raison de l'insuffisance de la production nationale (au port de Matadi : 10.000 T de poisson chinchard / mois, auquel il faut ajouter les importations du poisson séché).

### Un territoire désarticulé :

Le manque d'infrastructures de communication se traduit par une désarticulation de l'espace national. Cette situation ne favorise pas l'instauration d'un marché national Elle a plutôt contribué à la constitution de petites enclaves, plus ou moins autogérées.

Compte tenu de ces problèmes, les régions ont été amenées à développer des échanges et des flux d'investissement avec les pays voisins :

- *Le Nord-Ouest du Zaïre, la région de Kinshasa, Bandudu et le Bas-Zaïre* sont tournés vers l'Océan Atlantique et commercent en priorité avec l'Europe et l'Afrique du Sud.
- *Le Haut-Zaïre* entretient des relations commerciales avec les Emirats Arabes, via le Soudan et l'Ouganda.
- *Le Sud-Ouest* a plus de contacts avec l'Angola.
- *La région du Kasai*, grande zone diamantifère, effectue une grande partie de ses transactions en dollars avec l'Afrique du Sud.
- *La Province du Shaba*, où sont situés les riches gisements miniers de cuivre et de cobalt, est très ouverte en direction de l'Afrique du Sud, via la Zambie.
- *L'Est (Le Kivu)*, région très fertile et très propice à l'agriculture et à l'élevage, est davantage tourné vers les pays des Grands Lacs et le Kenya.

*Ces enclaves favorisent en outre l'éclatement du grand Zaïre.*

## LA SITUATION ACTUELLE DANS L'EST DU ZAÏRE

### **1 - Qui se bat, et où ?**

Au départ, cette guerre opposait, dans la province de Kivu (à l'est du Zaïre), l'armée Zaïroise aux Banyamulenge, des Tutsis Rwandais installés au Zaïre depuis plusieurs générations.

### **2 - Un peu d'Histoire**

Si l'on en croit l'histoire coloniale, les Tutsis sont un peuple venu d'ailleurs, d'Ethiopie sans doute, arrivé dans les pays des Grands Lacs vers le XIIe siècle. Les Hutus, Bantous, seraient des autochtones du territoire.

La Belgique colonise ce pays. L'émancipation et l'instruction des Tutsis (15 % de la population) se trouve favorisée. Ils demandent l'indépendance du Rwanda. Peu après, les Hutus arrivent au pouvoir, les Tutsis deviennent alors des réfugiés. Les Hutus restent au pouvoir jusqu'en 1994, avant d'être chassés par l'armée Tutsie et de redevenir à leur tour des réfugiés.

### ***Les migrations ethniques dans la Région du Kivu :***

Les autochtones du Kivu sont les Bahunde, les Banande, Batembo, Babashi et les Banyanga. A ces peuples se sont ajoutés successivement ceux qu'on appelle des « Banyarwandas » : Hutus et Tutsis. Ensuite, vers les années 1930, la colonisation belge accentua le mouvement migratoire afin de soulager le territoire rwandais d'une grande pression démographique et de mettre en valeur les terres riches du Kivu.

Les autochtones ont mal accepté ceux qu'ils appellent des « envahisseurs ». Aujourd'hui, il existe donc trois catégories de ces Banyarwandas : ceux dont les familles se sont installées depuis des siècles ; ensuite, ceux qui se considèrent comme des réfugiés, chassés par la révolution rwandaise (de Hutus), enfin, les migrants économiques qui ont acheté des papiers zaïrois. Aujourd'hui, les autochtones zaïrois, appuyés par les autorités nationales, refusent la nationalité zaïroise à ces migrants et leur demandent de rentrer au Rwanda.

**LA NUTRITION AU ZAIRE, et ses PROBLEMES ACTUELS**  
**(extraits de la Thèse du Docteur Georges SPIDO (Vice-Président de notre Association)**  
**présentée en Avril 1997**

Fin Décembre 1996, début Janvier 1997, une religieuse de la Congrégation est venue (Soeur Colette) en France pour assurer le lien entre le Zaïre et l'association. C'était la première fois qu'elle quittait son pays ; à sa descente d'avion, une « pluie de coton tombait ».

Je lui ai demandé lors de notre rencontre de me parler de l'alimentation zaïroise, de m'expliquer les traditions culinaires de son pays, et, si possible, de m'écrire des recettes, non pas pour ouvrir un restaurant zaïrois à Paris, mais pour compléter l'étude résumant l'aide alimentaire que nous leur avons apportée.

Gentiment, elle s'est attelée à la tâche et je vous livre sans correction ce qu'elle a intitulé « Généralités ».

*« Au Zaïre, nous avons un régime correct, composé d'aliments variés, qui nous permet d'éviter les carences ou les excès de vitamines. Chose curieuse, chaque région a son alimentation.*

*Par contre, nous mangeons des aliments naturels dans tout le pays.*

*Chez vous, en Europe, vous avez plus des aliments industriels (conserves, jus de fruits, céréales raffinées, ...). La femme africaine, souvent écrasée par de multiples tâches, n'a pas la disponibilité ni la force de se consacrer en priorité au soin et à la nutrition des enfants.*

*Le poisson chinchard est devenu la principale source de protéines d'origine animale du Zaïre. Voilà pourquoi nous aimerions développer de plus en plus la pisciculture dans notre région pour donner à notre population les protéines animales.*

*Dans les régions de forêt (Mayombe), le gibier est souvent consommé. Chez nous, à Kisantu, c'est surtout le produit du petit élevage : volailles, chèvres, moutons, porcs. Les insectes comestibles tels que les chenilles, les sauterelles, les termites, les vers de palmier, tiennent une place importante dans l'alimentation de notre sous-région. Les viandes de boucherie sont les plus coûteuses, les quantités de viande consommées sont faibles. Le bétail est considéré comme un capital et n'est abattu qu'en certaines circonstances (fêtes, cérémonies, mariage, funérailles).*

*Les Zaïrois qui ont un bon salaire peuvent facilement acheter de la viande. Il n'en est pas de même pour les chômeurs et les fonctionnaires, ainsi que la majeure partie de la population.*

*Notons que nos repas sont toujours associés avec les bananes, la pomme de terre, le concombre, le manioc doux, la patate douce, les ignames, la chikouangue ou bâtons de manioc, la farine de manioc, la farine de maïs.*

*La consommation quotidienne de manioc dans notre sous-région constitue l'aliment de base qui est malheureusement pauvre en protéines. La malnutrition juvénile a doublé depuis 1991 et nombreuses sont les familles qui ne mangent convenablement qu'un jour sur deux.*

*Les condiments sont surtout le piment et le poisson séché ou salé, ce qui est insuffisant pour les enfants ayant peu de réserves. Parfois, il y a de petites chasses (les oiseaux, le rat des champs, le hérisson) qui complètent le repas de certaines familles. Le petit déjeuner est un luxe, parfois les gens mangent le beignet.*

*Il est à noter également que, dans notre cuisine, nous utilisons l'huile de palme, les arachides grillées et pilées ou de la pâte d'arachide et la sauce de noix de palme. »*

Si la première lecture de ce texte nous apporte de nombreuses informations concernant l'alimentation, une deuxième lecture nous amène plus de questions que de réponses.

A toutes ces questions, nous avons cherché des réponses et ceci dans la concertation avec nos amis Zaïrois, afin de respecter les coutumes locales.

Pouvons-nous modifier la notion de « capital » liée à la possession de bétail ? Devons-nous leur conseiller de prendre un petit déjeuner, faire le nécessaire pour qu'ils puissent avoir du lait, même en poudre ! Dans ce pays, les gens utilisaient très peu de laitages, avec la crise économique, ils ne peuvent plus en acheter.

Est-ce dommageable à la santé d'utiliser l'huile de palme ?

Devant les nombreuses priorités, il faut apprendre à relativiser certains problèmes, il faut réussir à classer toutes ces premières nécessités, et ce n'est pas toujours facile.

## LES ALIMENTS

Concrètement, le régime alimentaire traditionnel africain se compose, aussi bien le midi que le soir, de plats de céréales présentées au naturel.

Ces plats de céréales sont accompagnés de légumes et de légumineuses, cuits en sauce avec du poisson ou de la viande.

Les sauces se préparent toujours avec des oignons, des tomates et de l'huile de palme. A ce mélange, on ajoute, soit de la pâte d'arachide, soit des graines de sésame moulues.

Ces ingrédients donnent une certaine consistance au plat et ont, de plus, une grande valeur nutritive.

Autrefois, de nombreux légumes pouvaient rentrer dans la composition de ces plats, ainsi que des champignons et des lianes ramassés dans la forêt tropicale.

Dans cette sauce légèrement épaissie, de la viande ou du poisson séché cuisait..

La population se nourrissait d'avantage de poissons et de gibiers que de viandes d'élevage (dès le XVe siècle, les contacts étroits avec le Portugal amenèrent aussi la morue séchée).

Dans cette alimentation il n'y a ni lait ni fromage.

Tous les fruits du pays sont consommés mais pas systématiquement, uniquement quand « on les trouve ».

Les enfants étaient nourris au sein jusqu'à 2 ans. Toutefois, dès 3 mois, ils commençaient à goûter le repas familial.

### **L'ALIMENT DE BASE**

Il s'agit de l'aliment traditionnel, produit localement par la majorité de la population, et qui apporte dans la ration alimentaire la plus grande quantité de calories : **manioc**, patates douces, riz, maïs ... Ce sont toujours des glucides (céréales, tubercules).

En principe, ces produits devraient toujours être disponibles et bon marché. Hélas, ce n'est pas toujours la réalité ; des insuffisances saisonnières, dues à un problème de stockage, existent. C'est pourquoi nous avons comme objectif la réalisation de silos à grains.

Comme j'avais demandé à Soeur Colette de m'expliquer l'alimentation des enfants, elle m'a rédigé quelques lignes que je vous livre aussi in extenso.

*« Souvent, l'enfant est nourri au sein maternel. Certaines mamans croient communément que l'alimentation au sein, tout seul, ou accompagnée d'un soupçon de nourriture (bouillie) suffit. D'autres, par contre, ajoutent le soja comme aliment de sevrage, sous forme de poudre qu'elles préparent en bouillie. Les arachides constituent aussi un complément très utile pour une alimentation dans la plupart de nos familles. En fait, une simple poignée d'arachides écrasées, ajoutée à la banane, donne une compote que les enfants adorent. Cela remplace le lait en poudre qui est si cher. Il y a des bouillies préparées à partir de farine de maïs, de riz, de manioc et de patates. D'autres bouillies à l'eau sont enrichies de poisson (chinchard) ou de légumes finement écrasés. »*

Une étude concernant l'alimentation dans cette partie du Zaïre dans les années 1980 serait totalement différente car, à cette époque, le peuple zaïrois pouvait acheter de nombreux aliments (pain, lait, beurre, poisson, viande rouge ...) qui leur sont totalement inaccessibles en 1997.

Il est impossible, en 1997, de trouver en France des livres expliquant l'alimentation au Zaïre, et encore moins des livres concernant l'alimentation dans cette partie du Bas-Zaïre.

N'ayant pu me rendre à Kisantu, toutes les informations sont le résultat d'enquêtes menées, d'une part, auprès de Zaïrois de passage en France, d'autre part, auprès de Zaïrois vivant en France depuis plusieurs années et qui gardent de façon très vivace au quotidien leurs traditions culinaires.

Le marché africain au métro Chateau Rouge à Paris en est l'image vivante et ne peut faire croire qu'à la pérennité de ces traditions.

## L'ALIMENTATION COMPLÉMENTAIRE

De la viande ou du poisson, un gâteau de graines de courges peuvent constituer des plats complémentaires à l'aliment de base.

La sauce contient des éléments tels que les protéines, vitamines, sels minéraux.

C'est au niveau de l'apport en protéines que nous avons mené nos premières actions car le déficit protéique de la ration alimentaire est l'un des problèmes les plus fréquemment rencontrés dans cette région, comme partout en Afrique.

Nous avons fait creuser des étangs pour la pisciculture, et nous avons développé l'élevage de poulets, en envoyant des couveuses et éleveuses.

### SACHONS QUE

**35 %** de la production mondiale annuelle de céréales sert de **nourriture pour bétail**

**44 %** de la production française annuelle sert de **nourriture pour notre bétail**

**56 %** de la production mondiale de protéines végétales est utilisée pour la **nourriture de bétail**

### OU ENCORE

**0,1 hectare de terre d'élevage** fournit la nourriture **d'un homme pendant 19 jours**

**0,1 hectare de céréales** fournit la nourriture **d'un homme pendant 217 jours**

### OU ENCORE

Lorsqu'on abat un boeuf, il fournit **200 kg de viande**. Cette quantité **permet 1.500 repas**.

Mais **avec les céréales** qu'on lui a données, on aurait pu servir **18.000 repas**.

Autrement dit, l'animal est une usine à détruire les protéines du fait de son mauvais rendement pour la transformation des protéines végétales (soja, céréales ...) en protéines animales (viande).

*Nous sommes devant le paradoxe de l'agriculture, le bétail des pays riches consomme à lui seul autant de céréales que tous les habitants de la Chine et de l'Inde réunis.*

## **Un Américain moyen a besoin pour se nourrir de 5 fois plus de terre, d'eau et d'énergie qu'un Indien ou un Africain.**

Notre aide s'est donc portée dans l'amélioration des techniques d'élevage de poulets et de pisciculture. Nous leur avons apporté *les outils, les matériaux et l'argent* nécessaire pour commencer ce vaste chantier pour la vie.

Nous avons aussi fait de même avec l'agriculture : *des pelles, des rateaux, des pioches, des arrosoirs ... , un savoir faire « retrouvé » dans la mémoire des anciens, l'envoi de graines* (bien que ce ne soit pas les graines « des pommes d'or du jardin des Hespérides » elles valent leur pesant d'or : 3 grammes de semence potagère = deux mois de salaire), ont permis, sans transformer nos amis Zaïrois en « Hercules » une amélioration importante de la production.

Une étude approfondue de l'alimentation traditionnelle ancestrale nous permet de constater que le choix des produits cultivés, récoltés ou cueillis selon les différentes régions, ont toujours permis à ce peuple d'avoir un certain équilibre alimentaire.

Ils ont toujours su s'alimenter en choisissant, au travers des différents produits locaux, ceux qui permettaient d'apporter les aliments nécessaires pour leur santé.

Il est plus important qu'ils comprennent que leur ration glucidique est bonne, plutôt que de leur laisser miroiter notre modèle d'alimentation sophistiquée.

Dans ma mémoire, il me reste ma lettre de motivation pour faire des études de nutrition à l'Hôtel-Dieu, des paroles prononcées dans cet amphithéâtre si près de Notre-Dame de Paris et qui m'ont parlé ... ; il me reste aussi les jardins ouvriers, ces petits coins de paradis dans les banlieues trop souvent sordides, et des images de terres en jachère qui se superposent avec des images d'enfants et d'adultes qui mendient pour manger.

*« La Saveur du pain partagé n'a point d'égale »*

**Antoine de SAINT-EXUPERY**

*« Peu à peu, un homme qui absorbe chaque jour une certaine nourriture finit par en être modifié ..., il tire de ses mets une force, ou contracte grâce à eux des maux qu'il ne connaissait pas ... »*

**Marguerite YOURCENAR** (L'Oeuvre au noir)

*« Que la nutrition soit ta médecine. Les premiers hommes qui se sont préoccupés des différentes manières de se nourrir dans l'état de santé ont été les premiers médecins »*

**HIPPOCRATE**

Tout cela montre combien il est urgent d'agir pour aider la population et sauver les jeunes enfants souffrant de marasme ou du Kwashiorkor (malnutrition protéino-énergétique grave), c'est-à-dire les générations futures, même si notre action ne représente pas plus qu'une goutte d'eau dans l'océan.

Cette étude concernant les problèmes de nutrition dans la région du Bas-Zaïre est la suite logique de mon engagement dans l'Association « Avec les Soeurs de Kisantu ».



Nous pouvons voir, au travers de cette analyse, qu'il y a dans l'aide que nous devons apporter aux Zaïrois une priorité : l'apport de protéines.

*Ces protéines qui leur font terriblement défaut doivent être apportées rapidement par la mise en place d'élevages de poulets et de poules pondeuses, ainsi que par la pisciculture.*

Il ne faut absolument pas, dans les conditions actuelles du pays, chercher les protéines dans l'élevage bovin. L'abattage des bêtes et la distribution ne peut se faire dans des conditions d'hygiène garantissant la sécurité des consommateurs. De plus, son prix de revient est trop élevé par rapport aux autres protéines.

*Il est certainement possible de compenser ce déficit protéinique en développant la culture du soja ou de la spiruline.*

Ces voies concernant les protéines d'origine végétale sont à explorer. De toute évidence, elles permettraient de combattre la malnutrition, mais il est difficile d'introduire dans les pays pauvres de nouvelles techniques qui se heurtent toujours à des difficultés de transmission d'informations, de transport, de douanes ...

A ces difficultés « techniques », il faut rajouter le poids des traditions ; cette limitation n'est pas spécifique aux Zaïrois mais elle semble être un des dénominateurs communs de l'Homme.

**Georges SPIDO**

## ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES

**LES SUCRES** miel, fruits, sucre de canne

### **LES TUBERCULES**

- **manioc** (1 % protéines)  
300 variétés dont le doux  
et l'amer  
préparé en grains ou en cossettes
- **l'igname** (2 % protéines)  
en bouillie ou pilée  
protéines)
- **la patate douce** (1 % protéines)  
en bouillie ou en frites  
riche en carotène
- **la banane plantain** (1 % protéines)  
en bouillie, pilée, frite, grillée, séchée

### **LES CEREALES**

Elles apportent des protéines végétales  
des vitamines, des sels minéraux,  
si le broyage est domestique ou  
légèrement usiné

- **maïs** (9 %)
- **riz baddy** (7 % protéines)
- **millet et sorgho** (10 % protéines)  
(non consommé à Kisantu)
- **blé**

## ALIMENTS RICHES EN PROTEINES

### **D'ORIGINE ANIMALE**

#### **viande**

*bovine* peu d'élevage  
*volailles, chèvres, moutons*  
*porcs*  
conservation au froid et  
alimentation du bétail  
difficiles  
*petite chasse* : oiseaux,  
hérisson, rat palmiste  
*insectes*  
chenilles, sauterelles,  
termites, vers de palmier

#### **poisson**

*le chincharid et ceux*  
péchés dans les lacs et le  
fleuve Zaïre  
7 kg / an / habitant  
*poisson séché*  
(morue, alevin)  
en étang  
conservation et transport  
faciles

#### **lait et laitages**

denrée peu connue car les  
bébés sont nourris au sein  
denrée périssable  
demandant une hygiène  
rigoureuse

### **D'ORIGINE VÉGÉTALE**

- **l'arachide**
- **les légumes secs** (haricots, pois, lentilles, graines de soja, de courges, de sésame)
- **la spiruline** (algue microscopique cultivée en bassin)

## ALIMENTS RICHES EN LIPIDES

- l'huile de palme
- l'arachide (27 % de protéines)
- le beurre (importation)
- les graines de sésame (20 % de protéines)
- les graines de courges (27 % de protéines)
- le soja (24 % de protéines)

## VITAMINES ET SELS MINERAUX

- LÉGUMES
- FRUITS (avocats, mangues)

## PETIT HISTORIQUE DU « ZAIRE » - MONNAIE

**En 1967** Le Zaïre (Z) remplace le Franc Zaïrois Congolais.  
Il vaut 2 dollars

**En 1981-1982** Avec l'inflation, les Zaïrois se retrouvent millionnaires, voire milliardaires. Les machines à calculer et les ordinateurs ne peuvent plus compter le nombre de zéros.

*1 bouteille de coca contre 1.500.000 et 2 millions de Zaïres*

*1 fonctionnaire est payé 10 milliards de Zaïres ... !!*

Le Président Mobutu crée une nouvelle monnaie pour supprimer tous les 0. C'est le nouveau Zaïre (NZ) :

**1 NZ = 3.000.000 d'anciens Zaïres**  
**1 dollar = 4 NZ**

Quand Blinda quitte le pouvoir,  $1 \$ = 350 \text{ NZ}$ .  
L'inflation est toujours trop élevée. Le Zaïrois n'est pas content.

Kengo, nouveau Ministre, arrive au pouvoir. Il se dit expert. Mais, peu à peu, il imprime lui aussi de nouveaux billets, tout comme les gouvernements successifs.

Un nouveau billet de 500 NZ est créé, puis de 1.000; 5.000, etc... La population et l'opposition essaient vainement de combattre ces nouveaux billets.

**Le dollar vaut alors = 100.000 NZ**

Il imprime des billets de 100.000, 500.000, 1.000.000 de NZ

*⇒ Retour à la case départ, les Zaïrois sont de nouveau millionnaires*

*Le NZ ne s'exprime plus en millions ou milliards, mais en tonne de billets, voire en conteneur. Pour acheter une radio ou une T.V., il faut une valise ou une malle de billets.*

**L'inflation galope toujours ; elle atteint jusqu'à 9.600 % !!**

***Le peuple Zaïrois refuse les billets.***

Suite à la maladie du Président Mobutu, le nouveau billet créé a tout simplement été appelé « la prostate ». « Accepter ce billet, c'est se prostater », nous dit un Zaïrois.

***Ce billet est si fortement refusé par tous que l'inflation retombe à 5 %, ce qui fait dire à un économiste Européen que les « Zaïrois méritent le Prix Nobel d'Economie ».***

Mais le cours du NZ n'est pas le même selon les régions :

**Dans le Shaba, 1 dollar vaut 400.000 « NZ prostate »**  
**A Kinshasa, 1 dollar vaut 170.000 « NZ non prostate »**

*Ceci explique la valeur refuge du dollar dans ce pays.*

Les loyers, les scolarités, sont toujours payés en dollars, ou en Francs Belges éventuellement.

## LA VIE DE L'ASSOCIATION

Le week-end des 1er et 2 Février, cette année, a été un temps fort pour notre Association.

Non seulement il nous a permis de nous rassembler nombreux, 70 environ, pour fêter les 50 ans de Soeur Cathy, qui ne s'y attendait pas du tout, mais aussi de nous rencontrer de vive voix, de partager un grand moment d'amitié et d'accueillir de nouveaux adhérents, Zaïrois pour la plupart.

Au cours d'une Assemblée Générale Extraordinaire, nous avons pu découvrir, grâce au reportage d'Emmanuelle en Août 1996 à KISANTU, les projets réalisés sur place grâce à notre Association. Un nouveau Conseil d'Administration a été élu à l'unanimité. Chaque membre a pu se présenter et exprimer les motivations de son engagement personnel.

Il se compose de membres élus pour 6 ans - avec renouvellement partiel au bout de 3 ans.

Voici sa composition :

- Soeur Jeanne RAMBAUD, Soeur Servante du Saint-Sacrement
- Jean BLONDEL, Cadre
- Monique CAVAILLER, Assistante Sociale et Secrétaire de l'A.S.K.
- Marie-Christine CHEVALLIER, Assistante de Vie auprès des personnes âgées
- Simone DUBOIS, Gérante de S.A.R.L. et Trésorière de l'A.S.K.
- Marc DUBOIS, Directeur Financier Adjoint et Président de l'A.S.K.
- Jean-Paul MONTMAYEUL, Inspecteur Central des Douanes
- Wivine NSINGI, Infirmière
- Marie-Laure de la PALME, Responsable d'Association
- Georges SPIDO, Médecin et Vice-Président de l'A.S.K.

Le 2 Février rassemblait plusieurs d'entre nous à la Chapelle des Soeurs du Saint-Sacrement autour de Mgr FRIKART, au cours d'une messe dont le thème était la Lumière des Nations. Cette messe fut animée par une merveilleuse Chorale Camerounaise qui nous a enthousiasmés par ses chants et ses rythmes.

Une collation était offerte à tous les participants et nous permettait de faire connaître notre Association.

Simone

A ce jour, l'Association compte environ 95 adhérents.

### **DERNIERE NOUVELLE**

Notre évêque, Mgr FRETILLIERE nous a quittés brutalement, dans la nuit du 3 au 4 Mai.

Nous avons eu l'occasion de le rencontrer avec Soeur Colette et Soeur Cathy lors de la présentation de nos projets.

Il nous avait réservé un accueil chaleureux et enthousiaste et nous avait facilité la rencontre de plusieurs évêques de l'Ile de France.

Qu'il repose en paix.

## Les Prochains Rendez-Vous

### **BROCANTE** :

à SUCY, le **Dimanche 21 Septembre**, toute la journée.

Tout ce qui sera vendu le sera au profit de l'A.S.K. (*cf. lettre jointe*)

### **FETE DES ASSOCIATIONS** :

à SUCY, le **Dimanche 28 Septembre**, toute la journée.

VENEZ NOUS REJOINDRE ET PARTICIPER à **LA FÊTE DE TOUTE LA VILLE**. Animations diverses pour enfants. Repas / casse-croûte sur place.

### **VEILLEE-CONTE** (*explications et réservations jointes*)

à SUCY le **Vendredi 17 Octobre**, à 20 h 30

### **CONCERT**

le **Samedi 13 Décembre 1997**  
avec l'ensemble vocal « **LES NOTAMBULES** »

Le lieu reste à déterminer

***PROCHAIN JOURNAL en fin d'année.***



## ASSOCIATION A.S.K.

*Chers enfants,*

*Notre Association s'adresse aujourd'hui à vous tous, jeunes de 6ème, et à chacun d'entre vous « Jeunes Parrains et « Jeunes Mairaines » de nos projets 1997, qui, grâce à tous vos efforts de Carême, vos efforts de chaque jour, quelques bonbons ou petits pains au chocolat en moins, une petite prière en plus, avez contribué, ENSEMBLE, à un élan fantastique de générosité et d'aide aux enfants de KISANTU.*

*Sachez que 10,640 kg de semences potagères sont parties et bien arrivées. Vous en avez financé le quart. Certaines ont déjà été semées et, tous ensemble, nous attendons les récoltes dans quelques mois. Nous vous tiendrons au courant.*

*Un conteneur de livres de bibliothèque et de livres de classe est en préparation de départ, grâce à l'Association ADIFLOR.*

*Pour vous remercier de tout coeur, nous vous offrons le texte de TAHAR BEN JELLOUN qui vous permettra de méditer, au fond de votre coeur d'enfant, combien chaque geste, chaque effort fait pendant le Carême a pu avoir d'importance aux yeux de Dieu.*

### **"Chaque Visage est un miracle"**

"Un enfant, à la peau noire, aux yeux noirs, aux cheveux crépus ou frisés est un enfant.

Un enfant blanc, à la peau rose, aux yeux bleus ou verts, aux cheveux blonds ou raides, est un enfant.

L'un et l'autre, le noir et le blanc, ont le même sourire quand une main leur caresse le visage, quand on les regarde avec amour et leur parle avec tendresse. Ils verseront les mêmes larmes si on les contrarie, si on leur fait mal.

Il n'existe pas deux visages absolument identiques. Chaque visage est un miracle. Parce qu'il est unique. Deux visages peuvent se ressembler : ils ne seront jamais tout à fait les mêmes. La vie est justement ce miracle, ce mouvement permanent et changeant et qui ne reproduit jamais le même visage...

Vivre ensemble est une aventure où l'amour, l'amitié, sont une belle rencontre avec ce qui n'est pas moi, avec ce qui sera toujours différent de moi et qui m'enrichit."

**TAHAR BEN JALLOUN**