

10 Port-Gentil

Consommation/Saison des mangues Gare aux maladies !



Photo : Julie Nguimbi

Les mangues peuvent être achetées au marché...



Photo : Julie Nguimbi

... ou au quartier, devant les habitations.

Rene AKONE DZOPE
Port-Gentil/Gabon

Fruit provenant du manguiers, la mangue, selon des spécialistes, est très nourrissante, mais elle peut être porteuse de maladies liées notamment à l'hygiène. Puis, indique-t-on, en raison de son fort taux de sucre et de matière grasse, elle est déconseillée aux diabétiques.

COMME chaque année à la même période, plusieurs arbres fruitiers sont en phase de production. C'est le cas des manguiers, des orangers, des mandarinières, des atangatières, etc.

Le manguiers (*Mangifera indica*, de son nom scientifique), arbre originaire d'Asie méridionale, est très présent dans la cité de l'or noir. De la périphérie au centre-ville, il pousse dans les cours ou en bordure de route.

Aujourd'hui, ils sont nombreux à convoiter ses fruits, c'est-à-dire les mangues, très appréciées par les populations de tous âges. Tant et si bien que d'aucuns n'attendent pas qu'elles mûrissent. Les jeunes notamment, les traquent à longueur de journée, se servant de longues cannes en bois et de projectiles de toutes sortes. Ils s'en donnent à cœur joie surtout en ciblant les ar-



Photo : Julie Nguimbi

Les manguiers sont partout, dans les concessions et en bordure de route.

bres situés en bordure de route, considérés comme n'appartenant à personne. Actuellement, les mangues inondent les étals des dif-

férents marchés de la ville, du Grand village à la Balise, en passant par Hilaire Lipot, Josaphat Rapontchombo, Paul Moukala, etc.

Les tas de ces fruits sont proposés entre 500 et 1000 francs, selon leur grosseur. Il n'est pas rare également de les voir exposés sur une table de fortune, à l'intérieur d'une concession privée. « *Souvent, en cette période de l'année, nous importons très peu de mangues* », confie une vendeuse. D'après un spécialiste, les mangues mûres et fraîches facilitent la digestion et sont nécessaires à la santé des os, des cheveux et de la peau. En général, explique-t-on, ces fruits sont riches en fibres, en vitamines B-13, C, et D. Ils seraient également riches en fer, en magnésium, calcium et contribueraient au main-

tien de l'immunité corporelle. Toutefois, indique-t-on, les mangues seraient déconseillées aux diabétiques, en raison de leur forte teneur en sucre et de matière grasse. Un médecin estime que le fruit en lui-même ne pose pas de problèmes, mais sa manipulation est cause de multiples maladies en rapport avec l'estomac. « *Ces maladies, à l'instar de la diarrhée, de la constipation et de la dysenterie, sont liées par la non-application de certaines règles d'hygiène. Il s'agit de laver soigneusement les fruits avant de les consommer* », conseille ce spécialiste.