

GUIDE D'ACHAT DU RIZ LOCAL MADE IN BENIN



Ligue pour la Défense
du Consommateur au
Bénin (LDCB)



Société Suédoise pour la
Conservation de la Nature (SNF)

SOMMAIRE

02 SOMMAIRE

03 PREFACE

La qualité au-de là de l'apparence !

04 INTRODUCTION

05 PRESENTATION

I- Présentaion du Riz Local

II- Influence des traitement subis pas le Riz

III- Les Valeurs Nutritives du Riz Local

IV- Les vrai indices de Quaité du Riz Local

09 POINTS DE VENTE DE RIZ LOCAL

- Le riz de montagne 'Nati'
- Le riz SAVEUR de l'Union régionale des Riziculteurs des Zou et Collines 'UNIRIZ-C'
- Le riz étuvé 'EDEN RICE'
- Le riz blanc parfumé 'Ipp Rice Benin'
- Le riz blanc parfumé 'Délice'
- Le riz 'RIVALOP'

15 CONCLUSION

— IPREFACE

LA QUALITÉ AU-DE LÀ DE L'APPARENCE !!!

Nos choix alimentaires sont pour la plupart basés sur l'apparence. Les entreprises agroalimentaires l'ont compris et elles améliorent de jour en jour l'aspect de leurs emballages. Dans un supermarché, une gamme variée d'emballages de riz importés jonche les rayons.

De même, combien de consommateurs ne désirent pas acheter un riz long grain, parfumé, qui gonfle ! Les entreprises agroalimentaires étrangères l'ont également compris et elles améliorent de plus en plus les aspects extérieurs de cet aliment sur fond de publicités continuelles. Nous en sommes arrivés au point où nous nous posons de moins en moins de question sur les valeurs nutritives et les conditions de production du riz que nous consommons au Bénin.

Or l'ignorance des valeurs nutritives et des méthodes de production des ali-

ments constitue le plus grand danger en matière de consommation saine et durable.

Le consommateur béninois doit donc ouvrir les yeux au-delà de l'apparence que présentent les aliments.

La beauté du riz, la longueur du grain, le parfum qui en émane peuvent être le résultat de l'utilisation de produits chimiques dont les conséquences se révèlent de plus en plus fatales non seulement pour la santé humaine, mais aussi pour l'environnement que nous sommes en devoir de protéger grâce à des méthodes écologiques de production et un mode de consommation durable.

Romain Abilé HOUEHOU

*Président de la Ligue pour la Défense du
Consommateur au Bénin (LDCB)*

INTRODUCTION

La poussée démographique a considérablement augmenté la consommation de biens et services en Afrique et au Bénin en particulier.

Ceci a favorisé évidemment la création de super marchés un peu partout dans les zones urbaines et périurbaines, qui offrent une gamme variée de produits alimentaires vendus à une classe moyenne de population en plein essor. C'est le cas du riz qui, en matière de consommation au Bénin, vient en troisième position après le maïs et le sorgho.

Cependant, l'importation à outrance du riz, favorisée par l'orientation du mode de consommation vers les produits importés, ceci au détriment du riz local, doit susciter beaucoup d'inquiétude dans un contexte où les cas d'intoxication alimentaire et de contamination de l'environnement interpellent sur les dangers liés à l'utilisation des pesticides et attire l'attention sur la promotion d'une agriculture biolo-

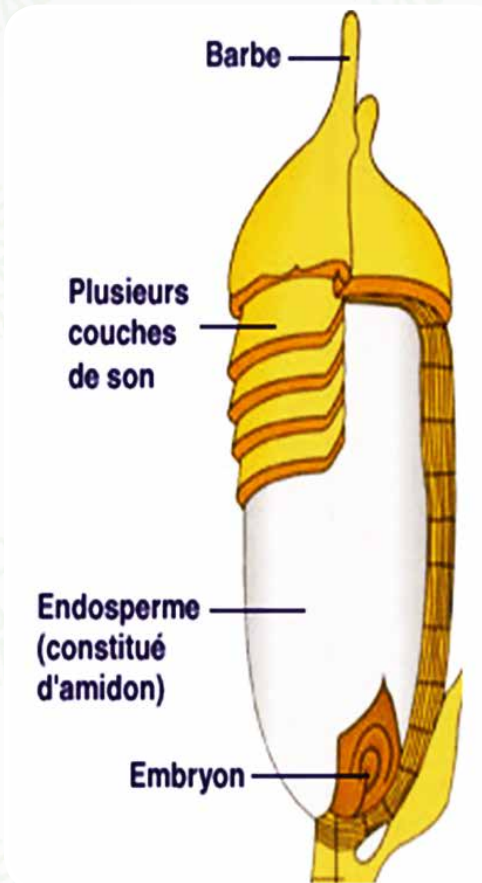
gique.

En effet, beaucoup d'aliments sont produits de nos jours grâce à l'utilisation de produits chimiques. La recrudescence de maladies d'origine alimentaire en est l'une des conséquences. L'ingestion quotidienne de résidus de pesticides expose les producteurs et les consommateurs aux effets neurologiques, aux dérèglements hormonaux, et au risque accru de cancer.

C'est pourquoi, dans le but de promouvoir une alimentation saine et durable, la Ligue pour la Défense du Consommateur au Bénin (LDCB) encourage la consommation d'un riz local produit dans des conditions écologiques naturelles et qui a conservé toutes ses valeurs nutritives.

Le présent document présente dans un premier temps les valeurs nutritives du riz local, ensuite les indicateurs de qualité à considérer de nos jours dans l'alimentation et enfin les points de vente du riz local au Bénin.

I- PRESENTATION DU RIZ LOCAL



Le riz (*Oryza sativa*, riz asiatique, ou *Oryza glaberrima*, riz africain) est issu d'une plante de la famille des graminées.

Il est recouvert de deux téguments. Le premier tégument est dur et est appelé enveloppe ou son.

Il est riche en nutriments et surtout en fibre.

Le deuxième tégument membraneux appelé péricarpe ou pellicule jaune qui recouvre le grain est composé de plusieurs couches.

Cette pellicule jaune contient beaucoup de vitamines et de minéraux et un taux élevé de graisses et de protéines.

La partie restante du riz en couleur blanche ne contient que de l'amidon.

II-INFLUENCE DES TRAITEMENTS SUBIS PAR LE RIZ

Plus il est décortiqué, raffiné, traité, poli, bien blanc, moins il contient de fibres, de vitamines et de minéraux.

La valeur nutritive du riz dépend absolument des traitements qu'ont subis les grains.

Le riz brun c'est le riz dont seule la coque non comestible a été enlevée.

Il est plus riche que l'ensemble des riz blancs. Quant au riz blanc étuvé, il est plus nourrissant que les autres riz blancs. L'étuvage, technique de

traitement à laquelle est soumis le riz béninois, consiste à mettre au four la céréale en vue de lui apporter des modifications favorisant la migration des vitamines et des sels minéraux à l'intérieur du grain de telle sorte qu'il conserve sa valeur nutritive malgré le décortiquage ultérieur.

Le paddy, riz non décortiqué, subit un trempage ; il est ensuite étuvé et séché.

Le grain est soumis à une pression élevée qui entraîne les vitamines et les minéraux présents dans la pellicule jaune

jusqu'à l'intérieur même du grain.

Ce traitement permet à l'amidon présent dans le grain de riz d'être gélatinisé, rendant ainsi le grain moins friable .

Le riz local ne subit pas de stress contrairement au riz importé qui voyage sur des milliers de kilomètres en bateau ou en avion avant d'atterrir sur le territoire national avec les risques évidents de dangers pour la santé.

Les conditions écologiques de production permettent au riz local de conserver un état assez sain.

III- LES VALEURS NUTRITIVES DU RIZ LOCAL

Le riz local est un aliment très riche en vitamines et en minéraux.

Il contient des minéraux comme :

- *le sélénium qui prévient la formation des radicaux libres (mauvais cholestérols) dans l'organisme;*
- *Le magnésium, qui intervient dans la formation et le développement des os, la contractions musculaire, la santé dentaire et la bon fonctionnement du système immunitaire*
- *Le potassium, dont l'action sur le système nerveux facilite le relâchement*

musculaire;

- *Le zinc qui participe au réaction immunitaire, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus;*
 - *Le fer, essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges et la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs;*
 - *Le cuivre: il contribue à la formation de l'hémoglobine et de la protéine.*
- Bien traité, le riz est une bonne source de vitamines:*

- *B1 et B2, très importantes pour l'équilibre et la bonne santé du système nerveux;*
- *Les vitamines PP qui protègent contre les troubles de la digestion, stimulent l'appétit et favorisent le bon fonctionnement des intestins;*
- *La vitamine B3 qui participe de la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons pour assurer une croissance et un développement normal;*
- *La B5 qui permet de disposer de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous mangeons...;*
- *La B6, qui participe du métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse des neurotransmetteurs, à la fabrication des globules rouges et du bon fonctionnement du système immunitaire.*

Le riz local a une forte teneur importante en fibres, indispensables pour le transit intestinal, la régulation du taux de sucre dans le sang (lutte contre le diabète de type 2), du taux de graisses (lutte contre les maladies cardio vasculaires) et la protection du tube digestif contre les irritants alimentaires (lutte contre le cancer).

Tous ces nutriments et vitamines ne peuvent se retrouver dans le riz importé, tout au moins à la même quantité à cause de deux raisons fondamentales:

- *Le traitement qui est fait pour avoir ce riz à l'état de riz parfumé ou cassé n'est guère de nature à conserver ces minéraux et surtout ces vitamines souvent très fragiles pour résister;*
- *La vieillesse de ce produit (souvent nous consommons du riz de 3 ou 5 ans stocké dans des magasins) ne lui permet plus de conserver en l'état ces oligoéléments importants pour la santé et la sécurité alimentaire de nos enfants.*

IV- LES VRAIS INDICES DE QUALITE DU RIZ LOCAL

Le présent guide d'achat vise surtout à présenter aux consommateurs les indices de qualité du riz au-delà de l'apparence habituelle.

Beaucoup de consommateurs sou-

haitent aujourd'hui avoir un riz long grain, bien parfumé, bien blanc, sans s'intéresser aux qualités intrinsèques du riz. Mais quelles sont les qualités à considérer quand on veut acheter son riz ?

LE PARFUM : certaines variétés de riz contiennent naturellement des parfums. C'est le cas notamment des variétés locales de riz telles que le NERICA1 et l'IR 841. **Mais le consommateur doit garder en esprit que le riz importé peut être chimiquement parfumé.**

LA COULEUR BLANCHE : Le riz blanc c'est le riz décortiqué et poli. Il a perdu une grande partie de ses éléments nutritifs et contient notamment beaucoup moins de niacine, de thiamine, de magnésium, de zinc, de fer et de fibres que le riz brun.

Le riz blanc peut être enduit de silicate de magnésium ou recouvert d'un mélange composé de glucose et de talc («riz poli», «riz glacé»).

Ce riz, qui représente la base de l'alimentation de plus de la moitié de la population planétaire, est un facteur de carences car il est devenu une des céréales les plus pauvres.

Dans l'inconscient collectif des consommateurs, doit être installée l'association entre «blanc» ou «raffiné» et «carences», «cancer» etc...

Les riz longs parfumés blancs constituent le gros du marché actuellement. Ils ont divers arômes. Ce sont les Bas-

mati, Thaï, ... que l'on trouve dans toutes les grandes surfaces et en sacs de 5, 10 ou 25 kg. Ils sont l'une des sources de carences alimentaire.

Les plus connus (et faciles à trouver):

- *Le Basmati. Nord de l'Inde (Pendjab, plaines de l'hindus, contreforts de l'Himalaya) ou Pakistan. C'est un riz raffiné très aromatique de notoriété internationale. Ses grains, fins et longs, ont un arôme proche de la noisette et restent toujours moelleux après la cuisson.*

- *Le Thaï. Grains fins plus longs et plus larges que le Basmati. Dit aussi «naturellement parfumé».*

- *Riz du Vietnam*

- *Le Kashmir*

- *Le Surinam est un riz à grains très longs et très fins.*

LA COULEUR BRUNE : Le riz brun ou riz complet est un riz entier débarrassé de son enveloppe extérieure fibreuse et non comestible, la balle, mais conserve le germe (l'embryon) et le son qui le rendent plus nutritif que le riz blanc.

En Europe, on nomme souvent ce riz, «riz cargo» car il est principalement transporté par voie maritime.

Il ne pèse plus que 60% à 70% du poids initial. Il subit tout d'abord un blanchiment léger qui, en faisant gonfler le grain, fait craquer l'enveloppe dont il est ensuite simplement débarrassé après séchage.

Il est de couleur beige car il conserve encore les couches dures superficielles du péricarpe et le germe qui contiennent l'essentiel des vitamines, fibres, protéines et sels minéraux du riz.

Le riz long cargo est retrouvé dans des boutiques d'alimentation saine et dans les rayons santé / diététique.

I- POINTS DE VENTE DE RIZ LOCAL DE QUALITE

LE RIZ DE MONTAGNE 'NATI'



Le Riz de Montagne est produit au BENIN uniquement par les femmes et massivement dans les localités situées

au Nord-Ouest de la République du BENIN telles que Tanguiéta, Natitingou, etc.

Il s'agit d'un produit biologique ayant connu dans son itinéraire deux étapes.

Le riz de montagne est un riz étuvé avec des qualités nutritionnelles, organoleptiques supérieures à celles du riz ordinaire non étuvé même importé.

L'ONG-ENSEMBLE POUR LE DEVELOPPEMENT appuie les femmes pour bien conditionner et le vendre. Pour tout achat, contactez les numéros : 97 60 88 44 - 95 80 43 68.

LE RIZ SAVEUR DE L'UNION RÉGIONALE DES RIZICULTEURS DES ZOU ET COLLINES 'UNIRIZ-C'



Le riz étuvé de l'Union des Riziculteurs des Zou-Collines (UNIRIZ-C) est aussi une qualité de riz très riche qui n'a pas subi beaucoup de transformation.

Ce riz garde encore toutes ses valeurs nutritives.

Le Conseil de Concertation des Riziculteurs du Bénin (CCR-B) regroupe six unions régionales de producteurs de riz local au Bénin.

Chaque union régionale est composée d'unions communales de riziculteurs. Le riz étuvé de l'UNIRIZ-C peut être au

niveau des points de vente de l'organisation, notamment aux numéros : 95 47 52 88/ 67 07 02 46

LE RIZ ÉTUVÉ 'EDEN RICE'

Le riz étuvé EDEN RICE est un riz produit par les Groupements de femmes étuveuses de la Commune de Glazoué.

C'est un riz très riche et très naturel qui n'a subi que le premier traitement de décorticage. Il contient donc tous les éléments nutritifs originaux du riz.

Le riz local EDEN RICE est vendu au niveau des différents Groupements de femmes de la Commune de Galzoué. Pour toute commande, adressez-vous aux numéros ci-après : 95 10 90 02 / 95 90 32 05 / 97 63 20 25.



LE RIZ BLANC PARFUMÉ 'IPP RICE BENIN'

Le riz blanc « Ipp Rice Benin » est un riz blanc produit par l'Organisation Non Gouvernementale « Initiative pour le Progrès » Ipp ONG située à OUIHNI dans le département du Zou.

Cette association transforme la variété IR 841 qui est un riz parfumé d'excellente qualité.

Pour toutes informations pour l'achat du riz « Ipp Rice Benin », contactez les numéros : 97 09 96 95 / 97 69 63 34.



LE RIZ BLANC PARFUMÉ 'DÉLICE'



Produit et transformé au Bénin, le riz DELICE est naturellement parfumé et très nutritif.

Il est le fruit de producteurs organisés et d'entreprises locales dont le souci est la promotion d'un riz local répondant aux goûts du consommateur.

Le riz DELICE est

produit suivant une démarche qualité rigoureuse depuis la préparation du sol jusqu'à son conditionnement et sa commercialisation.

En fonction des exigences du marché, il offre une propriété physique très attrayante et des qualités organoleptiques (couleur, goût, parfum, pouvoir de gonflement) très satisfaisantes.

Avec ses grains longs, blanc et propres, le riz DELICE est adapté à toutes les recettes culinaires.

Pour tous vos achats, de riz "DELICE", contactez les points de vente suivants :

Nom du point de vente	Localisation	Caractéristiques
Points de vente à Cotonou		
4 ^{ème} vons (en prenant par le feu de st Michel au premier carrefour à gauche pour rentrer dans Gbogbanou) ; à gauche dans la vons	Gbogbanou (avant voie pavé sensinterdit quittant missèbo pour Dantokpa)	Mme Raïmi, Grossiste
4 ^{ème} vons (en prenant par le feu de st Michel au premier carrefour à gauche pour rentrer dans Gbogbanou) ; à droite dans la vons	Gbogbanou (avant voie pavé sens interdit quittant missèbo pour Dantokpa)	Bakari Deen, Grossiste
4 ^{ème} vons (en prenant par le feu de st Michel au premier carrefour à gauche pour rentrer dans Gbogbanou) ; à droite dans la vons	Gbogbanou (après voie pavé sens interdit quittant missèbo pour Dantokpa)	Mme Aïcha Bakari Deen, Grossiste
Yesu lonm	Dantokpa	Grossiste
Pro prix	Dantokpa	Grossiste
Maman Bobo	Dantokpa	Grossiste
La tornade		Supers marchés
Bénin marché		Supers marchés
Mont Sinaiï	Cadjèhoun	Super marché
Chez Nono	Sainte Rita	Super marché
Maman Ella	Dantokpa	Semi grossiste
Label Bénin	Jéricho	Boutique
Sté NOTAVIC	Dantokpa	Semi grossiste
Face voie pavée conduisant au marché de Mènantin et contre la clôture du stade de l'amitié	Mènantin	Semi grossiste

Chez Maman Joëlle	Après le marché Mènon-tin en quittant le stade de l'amitié	Boutique
Dieu Merci	Cocotomey en face du séminaire	Boutique
Points de vente à Parakou		
LUNOX	Parakou	Grossiste
Points de vente dans le Mono - Couffo		
ETS «MAWU TONAM	Comè	95 22 67 29
CHEZ MAMAN SENAN, Vendeuse de produits maraîchers en face du parc auto	Lokossa	94 35 25 89
ETS LA MAIN DE DIEU, Quartier Agonvè	Lokossa	22 00 70 65 ou 97 72 04 78
CHEZ MAMAN MIRA, en face de payer avant de manger, à côté de la station SONACOP en face de FINANCIAL BANK	Lokossa	95 15 31 05 ou 96 81 68 81
CHEZ WILINON, en face de la charcuterie sise à côté de la clôture des travaux public	Lokossa	93 27 21 21
CHEZ MAMAN PHILO, en face du marché, maison KPADONOU Gilbert	Lokossa	95 37 62 84
Supermarché «La Congolaise»	Klouekanmè	
KPOKOUN Théophile, CLCAM	Klouekanmè	97 69 20 15
ETS SOGBADJI ET FILS	Azové	90 91 16 61
Mr BRUNO	Toviklin	97 42 25 27
Boutique «QUI VA PIANO VA TIANO	Dogbo	93 44 72 69
TCHOKODO Blaise	Toviklin	66 89 19 26

Pour tout achat en gros, contactez ESOP LALO, Tél. +229 97 19 06 99.

l'église des Assemblées de Dieu en allant à l'école de primaire.

Le dépôt de riz Délice de ESOP LALO à Lokossa (téléphone +229 97 42 09 28) est situé au quartier Tchikomey, après

Vous pouvez aussi consulter le lien du PICA Riz ci-après : <http://www.pica-riz.blogspot.com>

LE RIZ 'RIVALOP'

Produit par la CAFROP, le Riz de la Vallée de l'Ouémé Plateau (RIVALOP) présente des avantages nutritifs utiles pour le bien-être et la santé des populations.

Il se présente sous forme de riz long grain et de riz étuvé.

Il est un produit de la riche Vallée de l'Ouémé - Plateau



Contacts: +22996240332, +22995541090

Pour l'achat du riz RIVALOP, plusieurs points de vente s'offrent à vous :

Structures	Personnes de contact	Localité	Contacts
LABEL BENIN	Bruno GNIDEHOUE	Cotonou	96 87 23 15 / 66 75 65 18
ETS l'empreinte	NEGUI Rock	Cotonou	97 60 58 84
Boutique DOUBOGAN	NOUKPO Agossou	Porto Novo	96 44 20 04
Ets S ^{te} MONIQUE	DOSSOU Jeannette	Porto Novo	96 94 60 13
QUEENS HOTEL	Directeur (Mr ATONDE)	Porto Novo	95 05 08 85
Ets Grâce Divine	ADEBIAYE Olive	Bohicon	97 94 88 29

CONCLUSION

La poussée démographique a considérablement augmenté la consommation de biens et services en Afrique et au Bénin en particulier.

Ceci a favorisé évidemment la création de super marchés un peu partout dans les zones urbaines et périurbaines, qui offrent une gamme variée de produits alimentaires vendus à une classe moyenne de population en plein essor.

C'est le cas du riz qui, en matière de consommation au Bénin, vient en troisième position après le maïs et le sorgho.

Cependant, l'importation à outrance du riz, favorisée par l'orientation du mode de consommation vers les produits importés, ceci au détriment du riz local, doit susciter beaucoup d'inquiétude dans un contexte où les cas d'intoxication alimentaire et de contamination de l'environnement interpellent sur les dangers liés à l'utilisation des pesticides et attire l'attention sur la promotion d'une agriculture biologique.

En effet, beaucoup d'aliments sont produits de nos jours grâce à l'utilisation de produits chimiques. La recrudescence de maladies d'origine alimentaire en est l'une des conséquences. L'ingestion quotidienne de résidus de pesticides expose les producteurs et les consommateurs aux effets neurologiques, aux dérèglements hormonaux, et au risque accru de cancer.

C'est pourquoi, dans le but de promouvoir une alimentation saine et durable, la Ligue pour la Défense du Consommateur au Bénin (LDCB) encourage la consommation d'un riz local produit dans des conditions écologiques naturelles et qui a conservé toutes ses valeurs nutritives.

Le présent document présente dans un premier temps les valeurs nutritives du riz local, ensuite les indicateurs de qualité à considérer de nos jours dans l'alimentation et enfin les points de vente du riz local au Bénin.

GUIDE D'ACHAT
DU RIZ LOCAL
MADE IN BENIN

© 2013

GUIDE D'ACHAT DU RIZ LOCAL MADE IN BENIN