الجمـــهورية الجزائـرية الديمقراطـية الشـعبية

وزارة التعليـم العالـي والبحث العلمـي

Université Ferhat Abbas Sétif 1

Faculté des Sciences de la

Nature et de la Vie

جامعة فرحات عباس. سطيف1

كلية علوم الطبيعة والحياة

Département de Biologie et Physiologie Animale

Mémoire

Présenté par

Lasladj Abir
Meznane Rahma
Mesbah Chaima

Pour l'obtention du diplôme de

MASTER

Filière : Sciences Biologiques

Spécialité : Physiologie Cellulaire et Physiopathologie

THÈME

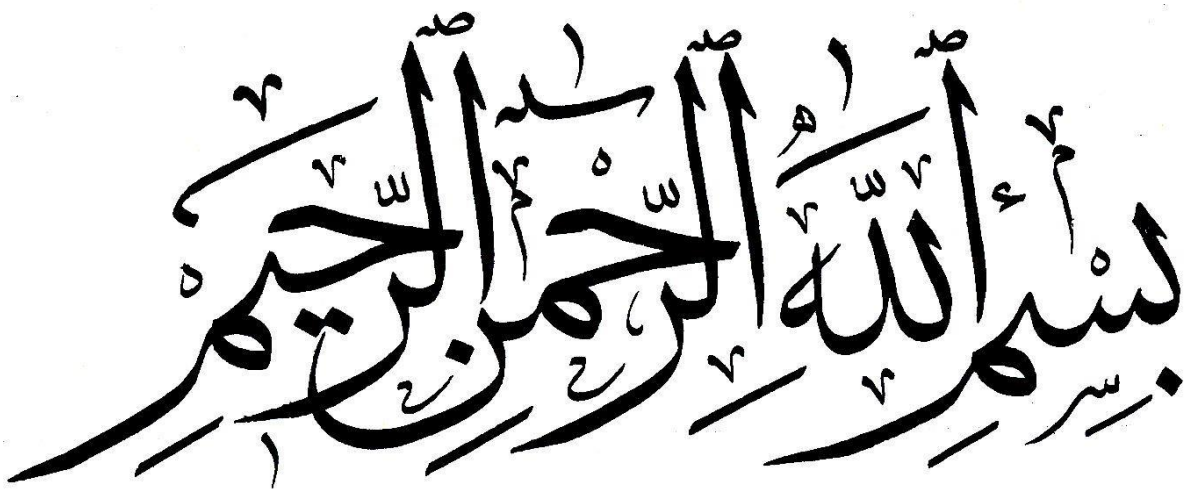
Alimentation dans certains pays de l'Afrique du Nord

Soutenu publiquement le :

Devant le jury composé de :

Président : Pr. Dahamna S. Université Sétif 1 Ferhat Abbas
Encadreur : Pr. Allouche L. Université Sétif 1 Ferhat Abbas
Examinateurs : Pr. Bouaziz A. Université Sétif 1 Ferhat Abbas

Année Universitaire : 2024/2025


بسم الله الرحمن الرحيم

Remerciements

Tout d'abord, nous rendons grâce à Dieu, qui nous a insufflé la patience lorsque le temps s'est resserré, la certitude lorsque les jours sont devenus lourds, et la persévérance jusqu'à l'accomplissement de ce travail, fruit d'un rêve longtemps nourri.

Nous exprimons notre profonde gratitude à notre honorable enseignante, ***Mme Allouche L.****, pour ses orientations éclairées, ses conseils avisés et son soutien constant tout au long de la préparation de notre mémoire de fin d'études.*

Nos sincères remerciements vont également aux membres du jury, ***Pr. Dahamna*** *S et* ***Pr. Bouaziz A****, pour l'honneur qu'ils nous font en consacrant une partie de leur temps précieux à la lecture, l'évaluation et l'enrichissement de ce travail.*

Nous remercions chaleureusement ***l'Université Ferhat Abbas – Sétif 1****, qui a accueilli notre ambition alors qu'elle n'était encore qu'un simple songe, et qui nous a offert l'environnement nécessaire pour la transformer en réalité.*

Dédicace

Je dédie ma réussite:

à ceux qui m'ont donné la vie et l'espoir, à ceux qui m'ont soutenue sans limites et offert sans rien attendre en retour, à ceux dont les prières ont été le secret de ma réussite, à ceux qui m'ont appris que la vie est un combat et que son arme est le savoir et la connaissance :

mes chers parents Abdaalah et kamir

À ce que j'ai de plus précieux,
à ce que la vie m'a offert de meilleur :
mes frères Yasser, Nidhal et Dayaa, vous avez toujours été mon soutien, ma fierté et ma force.

À mes sœurs de cœur, à celles dont l'amitié est un trésor, à mes compagnes de route inchangées malgré les années :
Selma, Mouna, Chaima et Abir.

À ceux qui occupent une place chère dans mon cœur, à mes oncles maternels et paternels, hommes de noblesse et de soutien sincère, je vous dédie ce travail, en reconnaissance pour chaque instant d'appui et chaque mot bienveillant.

À mes partenaires de réussite, Abir et Rahma, le chemin n'a pas été facile, mais nous y sommes arrivées.

À tous ceux qui ont cru en moi et m'ont encouragée à aller jusqu'au bout,
merci du fond du cœur.

MESBAH CHAIMA

Dédicace

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

سورة التوبة – الآية 105

Je dédie ce travail accompagné d'un profond amour à :

A mon dieu le tout puissant, pour m'avoir donnée la force et la patience .

الحمد لله

A l'homme, qui doit ma vie , ma réussite et tout mon respect :

Mon cher père MEZNANE DJAMEL

A la femme qui a souffert sans me laisser souffrir, qui s'est sacrifiée pour mon bonheur et mon avenir : Monadorable mère KOUARI SACIA

A la plus belle sœur MEZNANE ASMA : merci pour votre soutien .votre amour et vos encouragements constants. votre présence dans ma vie a été une source inestimable de force et de motivation.

Mes frères : merci pour votre soutien et votre confiance.

Mes adorables amies HADIL AYA SARA ABIR ASSIA DOUNIA : merci pour tout ce que tu as fait pour moi et pour chaque moment passé ensemble.

Et oublier pas mes collègues dans ce travail Chaima ;Abir merci pour tout

J'en garderai un souvenir inoubliable

MEZNANE RAHMA

Dédicace

À ceux qui ont semé en moi les graines du rêve et les ont arrosées de patience et de prières :
Mon père… mon pilier inébranlable,
Ma mère… le battement de mon cœur et la lumière de ma vie.

À ceux qui ont partagé avec moi les débuts et m'ont réchauffée lors des nuits froides :
Mes chères sœurs : Imane, cette sagesse qui marche sur terre, et Hajar, source de tendresse enfantine,
Mon frère Islam, complice des rires et soutien dans l'obscurité,
Et mon frère Mohamed, ce cœur immense qui m'a portée quand les chemins devenaient étroits.

À ma famille… ces racines auxquelles j'appartiens et cette sécurité qu'on ne peut acheter,
À Douaa, ma cousine maternelle au cœur tendre, et Israe, ma cousine paternelle et complice de l'âme.
À mon grand-père, que Dieu ait son âme, tes prières résonnent encore dans les couloirs de ma mémoire comme si tu n'étais jamais parti.

À Marwa, celle qui a marché à mes côtés sans jamais se lasser – amie fidèle, battement de mon âme.
À mes chères compagnes d'université, qui ont partagé bancs, examens et moments de victoire.
Et à mes collègues Chaima et Rahma… vous êtes de belles pages dans le livre de cette aventure.

Ce diplôme n'est pas une fin, mais un commencement, écrit par vos cœurs bien avant d'être tracé par ma plume.

Lasladj Abir

Abstract

This work addresses the topic of nutrition in several North African countries, aiming to analyze and understand the multiple dimensions that influence food security and prevailing dietary patterns in the region. This interest stems from the critical importance of nutrition as a fundamental element of public health, human development, and socio-economic stability. The study seeks to achieve a set of key objectives, including: evaluating the current state of food security through the analysis of nutritional indicators and identifying gaps and challenges facing populations in accessing sufficient, safe, and nutritious food; and identifying the factors influencing dietary behavior, including economic factors such as income, food prices, and poverty, alongside social and cultural factors such as dietary habits, beliefs, and education level, in addition to environmental and health factors. The comparative analysis of dietary systems in Algeria, Tunisia, Morocco, Egypt, and Libya reveals commonalities rooted in the Mediterranean heritage of these countries, which is based on the consumption of cereals, legumes, vegetables, olive oil, and fish. However, rapid social and economic transformations and accelerated urbanization have contributed to a clear nutritional transition, marked by a shift away from traditional healthy patterns toward modern consumption habits reliant on processed foods, refined grains, saturated fats, and sugars. In Algeria, bread is considered the staple food, with a heavy reliance on wheat and plant-based proteins, accompanied by low meat consumption. This has led to rising rates of obesity, diabetes, and micronutrient deficiencies, particularly in iron and vitamin D. In Tunisia, the traditional Mediterranean cuisine has declined in favor of fast food and sugar-rich pastries, contributing to widespread obesity and anemia, especially among children. In Egypt, local bread (baladi), lentils, and fava beans are dietary staples, yet the near-total reliance on plant-based protein is associated with increasing rates of anemia and diabetes. Morocco suffers from excessive sugar consumption and a lack of protein diversity, despite its rich traditional cuisine, resulting in high obesity rates, particularly among women. In Libya, despite a previously high meat consumption, the current political and economic situation has led to deteriorating food security and reduced dietary quality in affected areas. Nutritional indicators show that most of these countries exceed global recommendations for sugar intake (35–45 kg/person/year) and suffer from low protein quality due to dependence on plant-based sources that lack essential amino acids such as lysine and tryptophan. Moreover, reliance on refined grains contributes to a fiber deficiency, alongside low consumption of fruits, vegetables, and meat.

Keywords: food, food security, North Africa, Mediterranean diet, Algeria, Tunisia, Morocco, Egypt, Libya, dietary transition.

Résumé

Ce travail traite de la question de l'alimentation dans certains pays d'Afrique du Nord, en visant à analyser et comprendre les multiples dimensions qui influencent la sécurité alimentaire et les habitudes alimentaires dominantes dans cette région. Cet intérêt découle de l'importance cruciale de l'alimentation en tant qu'élément fondamental de la santé publique, du développement humain et de la stabilité économique et sociale. L'étude cherche à atteindre un ensemble d'objectifs principaux, notamment : évaluer la situation actuelle de la sécurité alimentaire à travers l'analyse des indicateurs nutritionnels, identifier les lacunes et les défis auxquels les populations sont confrontées pour accéder à une alimentation suffisante, saine et nutritive ; et déterminer les facteurs influençant les comportements alimentaires, y compris les facteurs économiques (tels que le revenu, les prix des denrées alimentaires et la pauvreté), ainsi que les facteurs sociaux et culturels comme les habitudes alimentaires, les croyances et le niveau d'éducation, en plus des facteurs environnementaux et sanitaires. L'étude comparative des régimes alimentaires en Algérie, Tunisie, Maroc, Égypte et Libye révèle des points communs liés aux racines méditerranéennes de ces pays, qui reposent traditionnellement sur la consommation de céréales, de légumineuses, de légumes, d'huile d'olive et de poissons. Cependant, les transformations sociales et économiques rapides ainsi que l'urbanisation ont conduit à une transition nutritionnelle marquée, caractérisée par un éloignement des régimes traditionnels sains au profit de modèles de consommation modernes basés sur les aliments transformés, les céréales raffinées, les graisses saturées et les sucres. En Algérie, le pain constitue l'aliment de base, avec une forte dépendance au blé et aux protéines végétales, accompagnée d'une faible consommation de viande. Cela s'accompagne d'une augmentation des cas d'obésité, de diabète et de carences en micronutriments tels que le fer et la vitamine D. En Tunisie, la cuisine méditerranéenne traditionnelle a cédé la place aux fast-foods et aux pâtisseries riches en sucre, entraînant une augmentation de l'obésité et de l'anémie, en particulier chez les enfants. En Égypte, le pain baladi, les lentilles et les fèves sont des composants alimentaires essentiels, mais la dépendance quasi-totale aux protéines végétales a entraîné une aggravation de l'anémie et du diabète. Le Maroc souffre d'une consommation excessive de sucre et d'un manque de diversité protéique malgré la richesse de sa cuisine traditionnelle, ce qui se traduit par une hausse de l'obésité, notamment chez les femmes. En Libye, bien que la consommation de viande ait été abondante dans le passé, la situation politique et économique actuelle a conduit à une détérioration de la sécurité alimentaire et de la qualité nutritionnelle dans les zones touchées. Les indicateurs nutritionnels montrent également que la majorité de ces pays dépassent les recommandations mondiales en matière de consommation de sucre (35–45 kg/personne/an), et souffrent d'une faible qualité protéique due à la prédominance de sources végétales pauvres en acides aminés essentiels comme la lysine et le tryptophane. De plus, la dépendance aux céréales raffinées contribue à une carence en fibres, accompagnée d'une faible consommation de fruits, de légumes et de viandes.

Mots-clés : alimentation, sécurité alimentaire, Afrique du Nord, Régime méditerranéen, Algérie, Tunisie, Maroc, Égypte, Libye, transition alimentaire.

ملخص

يتناول هذا العمل موضوع التغذية في بعض دول شمال إفريقيا، مستهدفًا تحليل وفهم الأبعاد المتعددة التي تؤثر على الأمن الغذائي والأنماط الغذائية السائدة في هذه المنطقة. ينبع هذا الاهتمام من الأهمية القصوى للتغذية كعنصر أساسي للصحة العامة، والتنمية البشرية، والاستقرار الاقتصادي والاجتماعي. ويسعى العمل إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الرئيسية، تشمل: تقييم الوضع الراهن للأمن الغذائي من خلال تحليل المؤشرات الغذائية وتحديد الفجوات والتحديات التي تواجه السكان في الحصول على غذاء كافٍ وآمن ومغذٍ؛ وتحديد العوامل المؤثرة في السلوك الغذائي، بما في ذلك العوامل الاقتصادية مثل الدخل وأسعار الغذاء والفقر، إلى جانب العوامل الاجتماعية والثقافية كالعادات الغذائية والمعتقدات ومستوى التعليم، بالإضافة إلى العوامل البيئية والصحية. تُظهر الدراسة المقارنة للأنظمة الغذائية في الجزائر، تونس، المغرب، مصر وليبيا وجود قواسم مشتركة تعود إلى الجذور المتوسطية لهذه البلدان، والتي تقوم على استهلاك الحبوب، البقوليات، الخضروات، زيت الزيتون، والأسماك. إلا أن التحولات الاجتماعية والاقتصادية والتمدن المتسارع قد ساهمت في حدوث انتقال غذائي واضح، يتمثل في الابتعاد عن الأنماط التقليدية الصحية نحو أنماط استهلاكية حديثة تعتمد على الأطعمة المصنعة، الحبوب المكررة، الدهون المشبعة، والسكريات. في الجزائر، يُعتبر الخبز المادة الغذائية الأساسية، ويُسجل اعتماد كبير على القمح والبروتينات النباتية مقابل انخفاض استهلاك اللحوم بحيث تشهد البلاد ارتفاعًا في نسب الإصابة بالسمنة والسكري ونقص المغذيات الدقيقة مثل الحديد وال فيتامينD، أما في تونس فإن المطبخ المتوسطي التقليدي تراجع أمام الوجبات السريعة والمخبوزات الغنية بالسكر مما أدى إلى انتشار البدانة وفقر الدم خصوصًا لدى الأطفال. في مصر يُعد العيش البلدي والعدس والفول أبرز المكونات الغذائية، إلا أن الاعتماد شبه الكامل على البروتين النباتي رافقه تفاقم في نسب الأنيميا والسكري. المغرب بدوره يعاني من استهلاك مفرط للسكر ونقص في التنوع البروتيني رغم ثراء المطبخ التقليدي مما ينعكس على ارتفاع نسبة السمنة خاصة لدى النساء. أما في ليبيا، فرغم وفرة استهلاك اللحوم سابقًا فإن الوضع السياسي والاقتصادي الراهن أدى إلى تدهور الأمن الغذائي وتراجع جودة التغذية في المناطق المتضررة. كما تُظهر المؤشرات الغذائية أن أغلب هذه الدول تتجاوز التوصيات العالمية فيما يخص استهلاك السكر (35–45 كغ/فرد/سنة)، وتعاني من انخفاض جودة البروتين بسبب الاعتماد على مصادر نباتية تفتقر إلى الأحماض الأمينية الأساسية مثل الليزين والتريبتوفان. كما أن الاعتماد على الحبوب المكررة يساهم في نقص الألياف، إلى جانب قلة استهلاك الفواكه، الخضر، واللحوم.

الكلمات المفتاحية: التغذية، الأمن الغذائي، شمال إفريقيا، النظام الغذائي المتوسطي، الجزائر، تونس، المغرب ،مصر، ليبيا ، الانتقال الغذائي .