

Vivre au Congo

Le site des expatriés francophones au Congo

Hygiène alimentaire



Il est conseillé de ne pas boire l'eau du robinet :

- Préférez les **eaux et boissons en bouteilles** qui devront être ouvertes à votre table si elles vous sont servies dans les bars et restaurants
- À défaut, consommez de l'**eau filtrée, bouillie et décontaminée**
- À votre domicile avoir une **fontaine à eau** est bien pratique
- Évitez l'ingestion de **glaçons** autres que ceux que vous avez faits avec de l'eau de source

Dans les lieux de restauration à l'**hygiène « discutable »** évitez les jus de fruits frais, les légumes crus et les fruits



Évitez la consommation d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) **insuffisamment cuits**.

Lavez vos fruits et légumes au permanganate de potassium (0.5 g par litre).
Demandez conseil à votre médecin-pharmacien.

Compte tenu du risque important de contamination, la consommation de toute **viande de chasse** est à proscrire, ou à défaut à consommer très cuite

Veillez à un **lavage fréquent et soigneux des mains** notamment avant chaque repas et avant de porter un objet quelconque (cigarette par exemple) à la bouche. Il faut savoir que les amibes sont très résistants et omniprésents dans les lieux publics mais aussi sur les billets de banque, les pièces de monnaie, les poignées de porte etc.



Ne buvez pas l'eau du robinet ; même si les congolais la boivent, pour votre estomac européen elle risque d'être redoutable.

Achetez de l'**eau minérale** ; vous en trouverez en bouteilles de différents formats, ainsi que des **bonbonnes** qui s'installent sur des fontaines.

Lavez vos fruits et légumes avec un peu de **désinfectant** (eau de javel ou permanganate) que vous trouverez sur place au supermarché ou en pharmacie.

Autres conseils :

- vérifier les **dates de péremption** avant d'acheter
- ne pas hésiter à jeter un produit si on a un doute sur sa fraîcheur car les produits voyagent sur des milliers de kilomètres et la **chaîne du froid** est donc plus sujette à des interruptions qu'en France
- **privilégier les produits TRÈS emballés** (entre autres pour les céréales, pâtes et farines), c'est-à-dire avec du plastique puis du carton, pour limiter les risques de charançons et le goût de renfermé (car les produits restent parfois longtemps en container).

En matière d'alimentation on trouve quasiment de tout à Pointe-Noire et Brazzaville à condition d'y mettre le prix ! **Oubliez néanmoins vos repères français** : au Congo un produit de marque réputée (type Panzani, Andros, etc.) n'est pas forcément plus cher que l'équivalent d'une marque distributeur... Donc vérifiez bien les prix avant d'acheter !

Il y a plusieurs **supermarchés** qui vendent **les mêmes produits qu'en France**. Ils sont bien achalandés mais selon les jours de la semaine il peut manquer des produits donc il est conseillé de faire ses courses l'après-midi du jour de l'arrivée ou le lendemain, et de faire des réserves (entre autre de farine et de sucre, souvent en pénurie).

On trouve des produits « Bio » dans certains supermarchés.

Pour les enfants, on trouve des gourdes de compotes, biscuits et céréales de marques connues sans difficulté.

Pour plus d'informations, voir la section Bonnes Adresses.

Pensez à prévoir des **sacs de courses** (les sachets plastiques sont interdits par décret depuis début 2012) et une glacière avec des pains de glace. Dans les supermarchés de Pointe-Noire et Brazzaville, les courses sont mises dans vos sacs et transportées si on le souhaite jusqu'au véhicule. Libre à chacun de donner une petite pièce.