

Le riz et la nutrition : un enjeu pour l'Afrique

En Afrique, derrière chaque statistique se cache un visage, une famille, une histoire. La malnutrition ne se résume pas à des chiffres : c'est l'enfant qui grandit trop petit pour son âge, la mère qui manque d'énergie pour travailler, ou encore la communauté qui peine à prospérer faute de nutrition adéquate. Selon le rapport 2025 des Nations Unies sur la sécurité alimentaire (FAO, FIDA, UNICEF, PAM, OMS)¹, près de 700 millions de personnes dans le monde souffrent de sous-alimentation chronique, et l'Afrique porte une part croissante de ce fardeau. Sans action décisive, le continent pourrait abriter 60 % des personnes sous-alimentées d'ici 2030.

Mais l'histoire n'est pas figée. L'Afrique, par son énergie et sa créativité, explore de nouvelles solutions. Parmi elles, une innovation se distingue : Transformer le riz, aliment quotidien de millions de familles, en vecteur de micronutriments essentiels, c'est transformer une fragilité en opportunité pour l'avenir.

Un engagement continental : la Déclaration de Kampala

En janvier 2025, les dirigeants africains ont adopté la Déclaration de Kampala. Plus qu'un texte, c'est une vision : faire de la nutrition et de la résilience des piliers du développement agricole. Les ambitions sont claires : augmenter la production agroalimentaire de 45 % d'ici 2035, réduire de moitié les pertes post-récolte et tripler le commerce intra-africain. Cette déclaration rappelle que produire plus ne suffit pas : il faut produire mieux, pour des assiettes plus saines et plus diversifiées.

Une urgence toujours présente

Sur le terrain, la réalité est encore dure. Dans plusieurs pays d'Afrique subsaharienne, la malnutrition aiguë sévère dépasse les seuils d'urgence fixés par l'OMS². Sécheresses, conflits, flambée des prix alimentaires : autant de chocs qui fragilisent des millions de familles. Certains progrès ont été obtenus grâce à des programmes de supplémentation ou d'alimentation infantile, mais ils demeurent fragiles et réversibles. Dans un tel contexte, renforcer la valeur nutritionnelle du riz, aliment de base pour des millions de familles, peut devenir un levier essentiel contre la malnutrition.

Riz, maïs, blé : au-delà des calories

Le riz blanc se distingue comme une source d'énergie rapide et facilement assimilable, tandis que le maïs blanc apporte plus de fibres et de protéines, et que le blé raffiné, moins riche en nutriments, reste intermédiaire. Diversifier leur consommation permet de profiter de la puissance énergétique du riz tout en équilibrant l'apport en fibres et micronutriments grâce au maïs et au blé.

¹ Source : [The State of Food Security and Nutrition in the World \(SOFI\) Report - 2025 | World Food Programme](#)

² Source : <https://globalnutritionreport.org/reports/>

Comparaison nutritionnelle (100 g – produit sec)³⁴

Nutriment	Riz blanc	Maïs blanc	Blé raffiné
Énergie (kcal)	≈ 365	≈ 360	≈ 364
Protéines (g)	≈ 7,1	≈ 9,4	≈ 10
Lipides (g)	≈ 0,7	≈ 4,7	≈ 1,0
Glucides (g)	≈ 80-81	≈ 74	≈ 76
Fibres (g)	≈ 1,3	≈ 7,3	≈ 2,7
Fer (mg)	≈ 1,2-2,4	≈ 2,7	≈ 1,2
Zinc (mg)	≈ 1,1-2,5	≈ 1,7-1,9	≈ 0,7-0,9

Des résultats concrets

Au Nigéria, les essais de riz doré ont montré une amélioration nette de l'apport en vitamine A chez les enfants. En Zambie et au Rwanda, des maïs et haricots enrichis ont permis de réduire l'anémie et de renforcer l'immunité. Ces succès illustrent que la bio fortification n'est pas une idée théorique, mais une solution pratique, durable et adaptée aux réalités locales.

Situation en cours – Le cas de Madagascar

À Madagascar, près de quatre enfants sur dix souffrent de retard de croissance et plus de 7 % présentent une malnutrition aiguë. Dans le Sud, le Kere — cette crise cyclique de la faim — illustre la vulnérabilité extrême de certaines communautés. Plus paradoxal encore, les hauts plateaux, pourtant zones productrices de riz et d'autres denrées alimentaires, enregistrent les taux de malnutrition les plus élevés du pays⁵.

En conclusion, varier l'assiette, brise la malnutrition.

La malnutrition reste un défi majeur en Afrique, aggravé par une dépendance excessive à une seule céréale de base. La réponse n'est pas un produit miracle, mais la diversité alimentaire. Associer céréales, légumineuses, fruits, légumes et produits locaux permet de combler les carences, d'améliorer la santé des familles et de renforcer la résilience des communautés.

³ FAO Food Composition Table for Africa <http://www.fao.org/infoods/infoods/tables-and-databases/africa/en/>

⁴ USDA FoodData Central <https://fdc.nal.usda.gov/>

⁵ https://scalingupnutrition.org/sites/default/files/2023-07/PNAMN_2022_2026_FINAL_002_070822.pdf