



Ka sigidalafen duntaw
matarafa walasa ka an
ka baloko puman sabati

Consommer la **biodiversité locale**
pour mieux se nourrir

→ Kɔlɔsili

Nin gafe dabɔkun ye be ka se k'i mago ne a la. Fen bee te a kɔnɔ wa kalanlenko te. A labenna ka sinsin baloko jogow kan walasa ka togodalamusow ni sannikelaw kunnafoɗi balofenw kunkankobaw kan, balofen minnu b'an bolokɔrɔ an ka sigida la ani minnu be doni julabaw fe ka bɔ jamana werew la ka na don an faso kɔnɔ.

Sigida balofen minnu ye senetaw ye ani minnu te sene, olu suguya ka ca Mali la. A bee te se ka ke nin seben na. Damado de tara an fe k'olu ke misaliw ye, k'u nafa n'u magonew jira baloko juman sira fe. Balofen minnu be bɔ jamana werew la ka don an ka suguw la, o dunfenw be geleya ni kololo minnu don an faso kɔnɔ, gafe in be sinsin olu de kan.

→ Avertissement

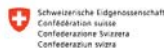
Ce livret a comme objectif d'être accessible au plus grand nombre. Il n'a pas vocation à être exhaustif et n'est pas un "ouvrage d'intellectuel". Il questionne les habitudes alimentaires pour informer en particulier les femmes rurales et les consommateurs des enjeux liés à la consommation des produits locaux et des produits importés.

Nous ne pouvons pas présenter ici toute la biodiversité cultivée et non cultivée malienne. Nous avons choisi quelques exemples pour montrer son immense potentiel et son utilisation dans l'alimentation. Ce livret met en avant les problèmes qu'entraînent la consommation des produits importés.



BEDE - Biodiversité Echanges et Diffusion d'Expériences
Coordination des programmes Afrique de l'Ouest - Ségou Mali
bede@bede-asso.org - www.bede-asso.org - 00223 98 95 15 48

COFERSA - CONvergence des FEMmes Rurales pour la Souveraineté Alimentaire
Togodala musow ka dunka fa sabatili yerema horonya kɔnɔ ton ba
Rue 57 porte 228 Wayerma I Sikasso MALI
cofersamail@ymail.com - 00223 44 39 75 44 - 00223 76 03 07 67



Coordination et rédaction : Anne Berson Déna - BEDE - Ségou, Mali
Alimata Traoré - COFERSA - Sikasso, Mali

Suivi éditorial : Christine Domerc, Nathalie Ramos - BEDE

Traduction : Youssouf Diallo et Pape Sacko, journal Dibifara,
contacts : jigizan@yahoo.fr

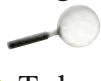
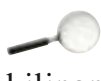
Illustrations : Julien Batandeo - julienzi@yahoo.fr

Photos : Anne Berson

Conception graphique : Marie Le Breton - felinae.marie@gmail.com

Imprimé par IMPRIM Services - Bamako Mali en 2015 en 2000 exemplaires
Réédité en 2019 en 1000 exemplaires

Avec le soutien de : CFSI/FDF, DDC, Lea Nature, Misereor, Terra Symbiosis, New Field et FPH

■ Gafe damineni kuma baw	3
■ Ka balo dunfenw na, ngo ni bagaji bagamaw ma ke minnu na	4
■ Farikolo baloko puman fenw	8
■ Sumanw, jirima fen ni nakokonofen duntaw, kumafenw, suguya ka kan ka caya an ka forow la ani an ka duntaw la	12
→ Sumanw	13
 Malo jume ka kan ka dun ?	14-15
 Alkaaman boora mi ? Buru jume be dun ?	16-17
→ Kumafenw	19
→ Sogo, nono, fan ani jege	19
 Nonomugu bee bo mi ?	20-21
→ Tulu ni nalakefenw be soro jiri minnu na	22
 Najinin kololow	24-25
→ Jirifuraw, nako fenw	27
 Basijirinin, Jiri barika man	28-29
■ Hakilinan kuma baw	30

→ Ni gafe ni be magone cogo di

Magonegafe ni be jirali ke dape kuma ngoma na ka pesin an ka kololo mu be boli dumini dontaw kan. Magonegafe be an ka dumini ko sigida konon mi be sene ani mi te sene je ta mankutuli ke.

Ni gafe ni dilana ni sigika fo ani hakili jaga bo caman ye ni togodala muso ye ka pesin u ka doniyaw ma dumini ko neta ani a degun sira fe.

A be na mago je kunafoni dili na jenseni na.

Ja mi jiralen do ni muso ye b'aw bilasira ani misaliw wala-walali ka pesi mi ye dugalen ye.



→ Comment utiliser ce livret

Ce livret est bilingue : bambara et français. Il a été conçu suite à différentes animations et échanges avec les femmes qui constatent au quotidien les avantages et les inconvénients des produits locaux et des produits importés.

Il servira de support pour des séances de sensibilisation et d'information.

La mascotte "Super Bio Locale" vous guide et des exemples sont détaillés dans les parties signalées par la loupe.

■ Introduction générale	3
■ Produire et consommer sans produits chimiques	4
■ Les constituants essentiels pour une bonne santé	8
■ Céréales, légumineuses, tubercules : une diversité dans les champs et les plats	12
→ Céréales	13
 Le riz, quel riz manger ?	14-15
 D'où vient le pain ? Quel pain manger ?	16-17
→ Tubercules	19
→ Viande, lait, œuf, poisson	19
 D'où vient le lait en poudre ?	20-21
→ Les plantes pour les huiles et condiments	22
 Les méfaits du cube industriel	24-25
→ Les feuilles, les légumes, les fruits	27
 Le moringa, un arbre aux nombreuses vertus ...	28-29
■ Conclusion	30



An ka anw janto an ka dumini ketaw la :
walassa keneya ka sabati, soro ka jiriwa,
sigida ka lakana

Faisons attention à ce que nous mangeons
pour notre santé, pour l'économie locale,
pour l'environnement



Gafe daminɛni kuma baw

Introduction générale

A be san caman bo bi, a kolɔsira Afiriki Tilebinyanfan jamanaw kɔɔ, ko yeɓema belebelew donna baloko jogow la an ka duw kɔɔ, duguba ani togoda bee la. Kun caman be se ka ke ka nin jogoyelema nefa.

Dunfen minnu be bo jamana werew kan ka na don an ka jamana kɔɔ, olu be masiri ka je, u songo ka ngo wa u dilan ka di. Dow b'o jate tilekurako dakun fe.

Duminibaarayɔɔ cakedaw be nafolo caman de ta k'a don nin dunfenw mankutu numanw ganseli feere w dafe. O baara be waleya u fe arajosow ni jabaraninsow la. O yere t'u bo. U be wili ka bolɔnkɔɔni ni sugukɔɔni kenew mine k'olu ke u ka dunfenw ganselikenew ye. Nin bee dabokun ye walasa dunfen minnu sanbaga ka caya ka taa a fe. Feere min yere be sanga la u bolo o sira kan, o ye mogokelenboɔre manamaw dilanni ye k'a bere ben jama ka soro hake ma. A dun ka kan ka to an hakilila k'a fo ko dunfen minnu be dilan duminibaarayɔɔ cakedaw fe, ka bo kɔkan ka don an ka jamanaw kɔɔ, n'a misali do ye najinin ni nɔɔni buuru ni kɔkan malomisennin ye, nin bee kololo fanga ka bon an ka sigida kan :

Sigida soroko nasira la. Yani an ka sigida cikelaw ka senefen duntaw san songo berema na, an be taa an doni dunfenw koro minnu be bo kɔkan k'an ka cikelaw ka sugu tije, k'u ka soro nagasi.

Sigida keneyako nasira la. Dunfen najinin, minfen soda, nin bee kogoko n'a sukaroko damatemenen don. Ninnu dun ye fenw ye minnu yeɓema man di farikolo la. Dunfenw dafalanw don. Wa olu caman de be ke sababu ye ka fununbana ni sukarobana lase hadamaden ma.

Sigida lamini lakanani nasira la. Nin dunfenw be kololo saba de lase hadamaden ma, foro ni dumunitasa ce :

- foro kɔɔ : ngo bagamaw be don senefenw na forokenebaw kan, olu be dugukolo ni ji tije ani abe sigidala fenw chilatunu ;
- bayelemani sira kan : Dunfen minnu be dilan duminibaarayɔɔ cakedaw fe ni feere cejuguw ye minnu be dankari lamini na ;
- u doni ni k'u lase u feereyɔɔw la : dunfen minnu boyoro ka jan o ye janya dan ye wa o senfe, ngomafen caman be k'u la k'u mara. O ngomafenw fanga be sigida tije ani o be seka ke waati yeɓema sabadu doye kada akan gaazi min be bo ala. ■

En Afrique de l'Ouest, depuis des dizaines d'années, les habitudes alimentaires changent dans les familles, d'abord en ville et de plus en plus dans les campagnes.

Plusieurs raisons peuvent expliquer ce changement.

Les produits importés, bien emballés, peuvent paraître plus attractifs, plus faciles et rapides à utiliser. Pour certains, ils sont signe de modernité. L'industrie agroalimentaire dépense beaucoup d'argent pour faire la publicité de ses produits : campagnes à la télé, dans les radios, dans la rue, dans les marchés. Elle développe des stratégies pour faire adopter la consommation de ces produits par un plus grand nombre, comme par exemple, la déclinaison en emballages individuels pour s'adapter à toutes les bourses. Pourtant, il faut prendre conscience que consommer des produits importés issus de l'agro-industrie comme le cube, le lait en poudre, le pain ou les brisures de riz a un impact important :

Sur l'économie locale. Car au lieu d'acheter les produits du petit paysan à un prix juste, on achète le produit importé qui lui fait concurrence.

Sur la santé. Car les produits transformés comme les cubes, les sodas, sont constitués de beaucoup de sels, de sucres et contiennent des produits conservateurs. On les appelle les additifs alimentaires. Ils jouent un rôle dans les maladies comme l'obésité ou l'hypertension.

Sur l'environnement. Ces produits accroissent la pollution dans les 3 étapes qui les amènent du champ à l'assiette :

- dans les champs : les plantes sont cultivées sur de grandes surfaces avec des produits chimiques polluant les terres et l'eau avec une perte importante de la biodiversité ;
- dans la transformation : les produits sont fabriqués par des industries utilisant des procédés nuisibles pour l'environnement ;
- dans le transport : ces produits viennent de loin et le transport consomme beaucoup d'énergie polluante, avec des émissions de gaz qui contribuent à changer le climat. ■

Afiriki jamanaw kɔɔ, dunfen minnu be sene ani minnu te sene, olu suguya ka ca sigida la. Olu matarafali n'u dunni ka ji denbaya ka keneya ma wa a be ke sababu ye ka sigida soro sabati ka lamini lakana.

Pourtant, dans les cultures africaines, il existe une grande diversité de produits issus de la biodiversité non cultivée et cultivée. Leur consommation a un impact positif sur la santé des familles mais aussi sur l'économie locale et l'environnement.



Ka balo dunfenw na, nɔɔ ni bagaji bagamaw ma kɛ minnu na

Produire et consommer sans produits chimiques

Seneko nɔɔ ni bagaji bagama dilannicakedaw fanga nana nɔɔ bagamako jiidi sene kecogo feerew la diɲe ɲefe.

Bee dun b'a don k'a fɔ ko fen minnu be ke sumanw ni jiriw kɔɔ, olu be bana lasɛ hadamaden ni baganw ma, u be sigida lamini tiɲe.

ɲininikelaba mɔɔ faamuyalenba dow ka jateminew y'a sementiya ko kanseribana ani ceyadesebana caman ju be bɔ dunfenw na, nɔɔ bagama kera minnu kɔɔ. Nɔɔ bagama donni sumanw ni jiriw la, o kololo ka bon kosebe. A be dugu-kolo nagasi wa san o san, do de be fara a tipenino hake kan ka taa a fe. Nɔɔ bagama minnu be ke dunfenw na walasa k'u lamara ka ɲe, misali la, n'a dow ye fiyetaw ye n'u be so kɔɔ, olu бага ka farin ka tɛmɛ. Fugandugukolo nɔɔ y'a feere tɔɔ ye. Seereya caman y'a sementiya k'a fɔ ko du caman kasarala k'a sababu ke kenkonow ni fagon-fogondimiw ye.

Nɔɔ bagama kera suman ni balofen minnu kɔɔ i n'a fɔ tomati ni pomiteri, olu marali kuntaala man jan. U timiya fana man bon.

Cikela minnu ka senekomago dennen don nɔɔ bagama la, olu be jonyajuru la. O jogo min tara u fe, o b'u wajibiya, san o san, u ka nɔɔ bagama ni furakelijiw san, hali n'u songo yelenna.

O jonyajuru be cikela lasɛ jurujuguta dingɛ kɔɔ. O cikela masinaw ka baara kecogofere b'u yere ka segen juguya, ka cikeko nɔɔ bagama dilannicakedaw ka sɔɔ jiidi.

O bee n'a ta, ke cogo laadala-marali nɔɔmanw musaka ba te bɔ mi na b'an bolokɔɔ sigida la : marali bɔɔ kɔɔ, bugurinje ani malijirinin mugu...

Sous la pression des entreprises de l'agrochimie, les modes de production utilisant des produits chimiques se développent de plus en plus.

Pourtant on sait bien que les produits utilisés pour traiter les plantes ou détruire les herbes sont nocifs aussi pour les animaux, les hommes et la vie du sol.

Les scientifiques ont mené des études qui prouvent que des maladies comme les cancers ou les infertilités peuvent provenir de ces produits utilisés pour traiter les cultures. L'utilisation de l'engrais de synthèse NPK a aussi des conséquences néfastes.

Peu à peu la terre s'appauvrit et il en faut toujours plus chaque année. On constate aussi que des produits cultivés avec des engrais chimiques, comme des tomates ou des pommes de terre, se conservent moins bien et moins longtemps. Le goût est également moins bon.

En pratiquant l'agriculture chimique, les paysans ne sont pas autonomes. Ils entrent dans un système où il faut racheter chaque année de plus en plus d'engrais de synthèse ou de produits de traitements qui coûtent cher.

Sous dépendance, les paysans se retrouvent peu à peu dans le cercle de l'endettement. Ils s'appauvrissent tout en enrichissant les entreprises multinationales de l'agrochimie qui fabriquent ces produits.

Les produits chimiques utilisés pour la conservation des récoltes, comme par exemple les fumigènes utilisés pour la conservation du niébé, sont également très toxiques. Le phumigan ou phostoxin est le nom commercial du phosphore d'aluminium. De nombreux témoignages racontent des accidents qui se sont produits dans les familles après avoir utilisé ces produits : intoxication alimentaire, problèmes pulmonaires.

Pourtant des moyens plus naturels et économiques pour conserver le niébé existent : sacs hermétiques, cendres, neem...



Nɔgɔ ni bagaji bagamaw : KOLLOLW
Sigida, keneya, sigida sɔrɔ, sene yere ta

Produits chimiques = DANGER

Environnement, santé, économie locale,
autonomie paysanne



sigida

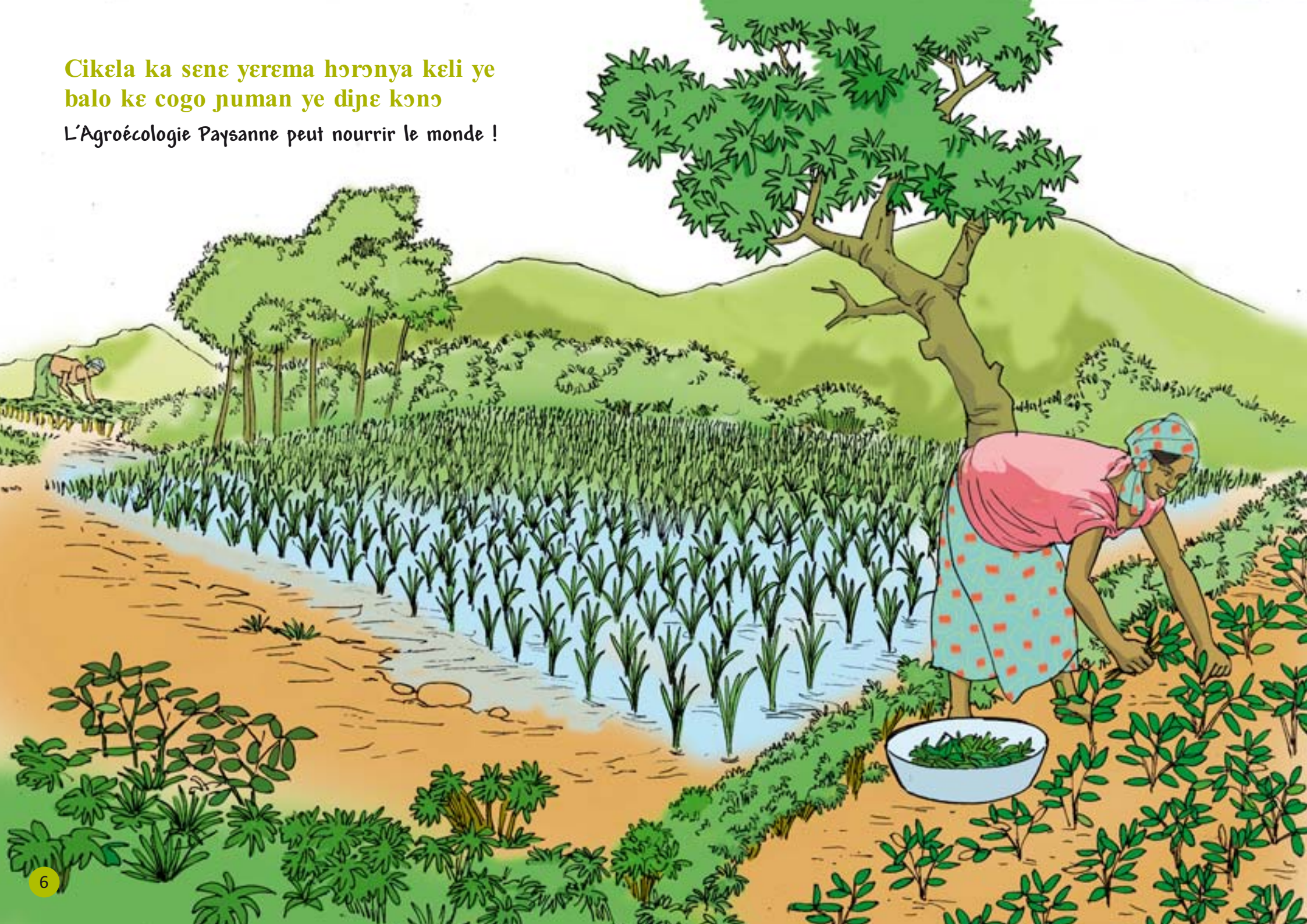
keneya

sigida sɔrɔ, sene yere ta



**Cikela ka sene yerema horonya keli ye
balo ke cogo puman ye dipe kono**

L'Agroécologie Paysanne peut nourrir le monde !



→ Sene yerema horonya keli ye balo ke cogo puman ye dije kono

Jateminew y'a jira ko cike cogoya min be bange hadamaden ni baganw ka keneya sabatili la, n'a te dugu-kolo lafu, o ye ci kecogo ye min be sinsin sigida lamini lakanani kan. Dow b'a weele ko sigidalakanani ani sigida yerema horonya sene. Sigidalakanani ani sigida yerema horonya sene lakodoni don dije cakedabaw fe i n'a fo "FAO" k'a ke cike cogoya ye, min be se ka jo dije ka baloko kokoro. A kecogow be sinsin feere dow kan minnu be tali ke cike ladalafeere la.



→ Ka dije ka baloko sabati, a be sinsin farafinnogo ni sigida nogow kan.

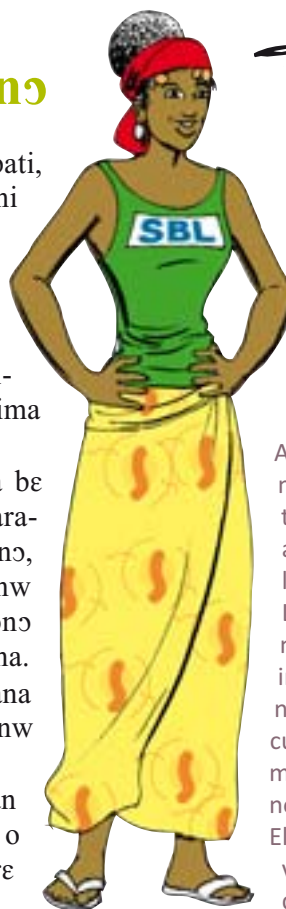
→ Ka banaw ni ntonw kunben n'an ka laadalafurakelifeeerew ye jiriw la i n'a fo malijirin, foronto, layi walima jiri suguya werew.

→ Sene kecogo do fana be yen n'o ye sene fenw farafali jogon kan kene kono, ka fenpenamagenfenw sene u nefe foro kono walasa ka sumanw lakana.

→ Foro be se ka laben fana ni gabakurunsira ni balanw ni jirikenesinsanw ye.

→ Dingeninkonose an ko min ma ko "Zayi", o fana ye sene kecogo feere do ye.

→ Binbalan feere be do bo foro jikomago la ni sumaya marali ye foro kono. Sigidalakanani ani sigida yerema horonya sene ye sene kecogo feere caman de faralen ye jogon kan min be den sigida lakanani hakilila kan. Baloko yere tiguiya ye hakilina ba ye dije ka baloko dennen don ale min na. Cikelaw ka yereta n'u ka dontaw dondalali be fara o kan. ■



→ L'Agroécologie Paysanne peut nourrir le monde

Après tous ces constats, on peut affirmer que le meilleur mode de production pour la santé des hommes, des animaux, de la terre et de l'eau est l'agroécologie paysanne.

L'agroécologie a été reconnue récemment au sein même des institutions internationales comme la FAO (organisation de l'ONU qui traite de l'agriculture et de l'alimentation) comme le mode de production idéal qui peut nourrir le monde.

Elle associe plusieurs techniques souvent très inspirées des techniques traditionnelles.

→ Pour nourrir la terre, on utilise le compost et le fumier.

→ Pour soigner des maladies ou des attaques d'insectes, on fait soi-même des produits naturels de traitements à base de neem, de piment, d'ail ou d'autres plantes.

→ On peut aussi faire des cultures associées, utiliser des plantes pièges qui attirent les insectes pour protéger les autres cultures.



Farikolo baloko numan fenw

Les constituants essentiels pour une bonne santé

Ka balo dunfenw na nɔɔ ni bagaji bagama ma ke minnu koro, o be hadamaden ka keneya sabati. Nka, an be se k'an sinsin kulu jumenw kan walasa baloko numan be jiidi an bolo sigida la ? Baloko mago dennen don hadamaden ka fen damado la : si hake, cekunda ani musokunda, fanga girinya sira fe hake ani fari-kololabaara cogo.

→ **Sukaromafenws**, olu joda ka bon farikolo ka fangako sira fe : a be se 55 fo 65 ma kemesarada la dumuni keko kelen o keko kelen. Sukaromafenw be soro sumanw na i n'a fo jo, keninge, malo, pomitere, bananku, ku... o na jogon fenw werew.

→ **Tulumafenws**, olu be mara fari-kolo fe, k'a tulukomago ne, ka fanga don farikolo la : 20 fo 30 kemesarada la. Tulumafenw be soro fan, nono ani tulu bee soro mi nu na.

→ **Kolo sinsinnanw**, olu be fara jogon kan farikolo la ka sogobu ni pasa ni hakili sinsin : 10 fo 15 kemesarada la. Kolo sinsinnanw be yen :

- minnu be soro baganw fe. O be soro fan, jege ani nono na ;
- minnu be soro jiriw fe, olu da ka jogon wa u nafa ka bon farikolo la. An kana u ke bolokofefenw ye. U be soro soro ni sumbala la.

*Farikolo mago be fe minu na o de ye :
Le corps à besoin de :*

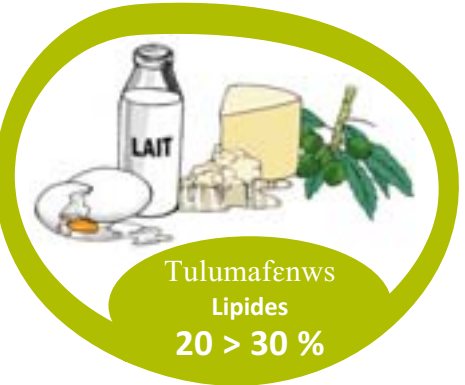
Consommer des produits cultivés sans produits chimiques favorise une bonne santé. Mais quels sont les éléments essentiels pour une alimentation saine et bien équilibrée ? Les besoins varient en fonction de l'âge, du sexe, du poids et de l'activité physique.

→ **Glucides**, qui sont la source principale d'énergie pour le corps : 55 à 65 % de la ration alimentaire.

On retrouve les glucides dans les céréales comme le mil, le sorgho, le riz ainsi que dans les pommes de terre, le manioc, l'igname, etc.

→ **Lipides**, qui constituent les réserves de graisses qui se transforment en énergie quand le corps en a le plus besoin : 20 à 30 %. Les lipides se retrouvent dans les œufs, le lait, les huiles.

→ **Protéines**, qui sont les blocs de construction de notre corps et permettent la constitution des tissus, des muscles et du système nerveux : 10 à 15 %



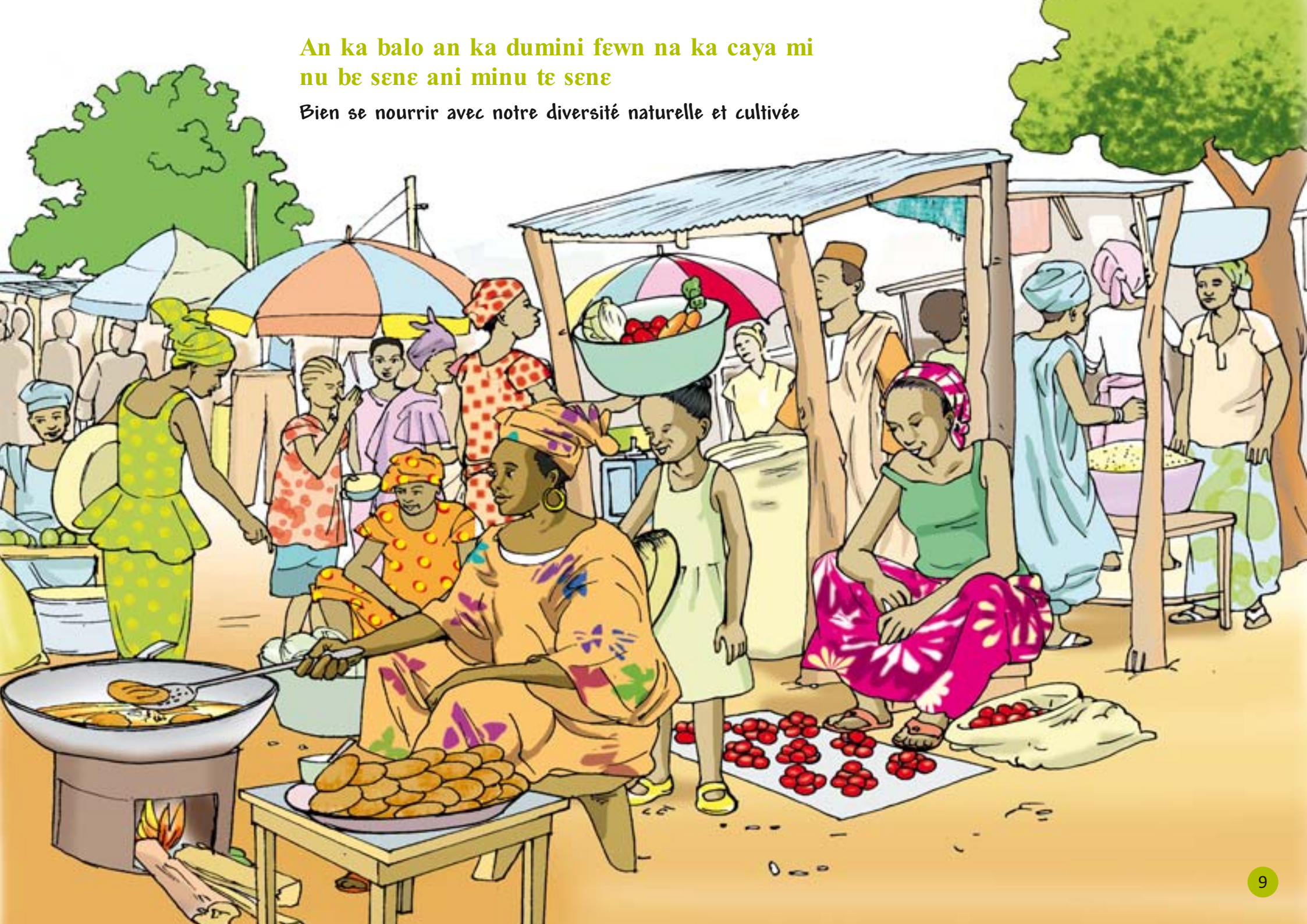
Il existe les protéines :

- d'origine animale – on les retrouve dans la viande, les œufs, le poisson, le lait ;
- d'origine végétale, également très nutritives et souvent moins chères, il ne faut pas les négliger – on les retrouve dans le niébé, le sumbala.



An ka balo an ka dumiñi fewn na ka caya mi
nu be sene ani minu te sene

Bien se nourrir avec notre diversité naturelle et cultivée



**Duminu min
nu fanga ka
dogo dun taw la**

**Ce que l'on doit
consommer en
petite quantité**



Sogoma fenw ani tulumma fenw

K'o lu dogoya

Sucres et matières grasses

Limiter la consommation !



Nɔnɔma fenw ani sɔgoma fenw

**K'o lu fana dogoya ka hakilito jiritaw
la ani soso ni sumbala ta**

Protéines animales

**Ne pas négliger les protéines végétales
qui sont souvent moins chères**



Jiridenw ni nako fewn

**O l'u dun caman tile kono
suguya duru**

Fruits et légumes

Au moins 5 par jour



Sukaromafenws

**K'o lu dun dumini ke
waati bee**

Féculents

A chaque repas



**Dumini min nu
fanga ka bo
dun taw la**

**Ce que l'on doit
consommer en
grande quantité**



Jiman fewn

O l'u mi sanga ni waati bee

Boissons

Consommer à volonté !



→ Farikolo mago be witamini dow la minnu be soro dumnifen dow la

Nga, an kana dan ninnu dōron ma. An ka balo dunfenw na, farikolo mago be balo minnu na, n'a yere te se k'u dilan. Hali n'a hake man ca, u joda ka bon wa u be mago belebele ne farikolo la. An be ni farikolo magofenw soro jiridenw, nako fenw ani jiribuluw la mi nu be sene ani mi nu te sene. Afiriki sumanw be jogan ne farikolo mago ne sira kan.

- Farikolo be balo magofen min na n'a yere te se k'a dilan “**A**” : o joda ka bon ne ka yeeli la ka fara wolo ni ninakili-minenw kan. U be soro mangoro ni karoti la ka caya. A ka ca datu la kosebe. Seereya dow yere y'a sementiya k'a fo ko an ka mogokorobaw ka dunfen belebele don. Wa ale de kera sababu ye k'u ka yeeli jiidi, ka kolokeneya di u ma u ka waatiw la.

- Farikolo mago be balo min na wa n'a yere te se k'a dilan “**D**” : o joda ka bon kolo dilanni n'a sinsinni na. A la be soro jegew la. O l'u be soro tomi, sogo, biye, fanw...

- Farikolo mago be balo min na wa n'a yere te se k'a dilan “**B1**”, “**B2**”, “**B12**”, olu joda ka bon farikolo ka fanga soroli, sogobu lakanani ni joli ka baara keko numan na farikolo la ;

- Farikolo mago be balo min na wa n'a yere te se k'a dilan “**C**” o be farikolo laben k'a deme ka banakisew kunben,

k'u kele ; sumayabana b'o la ka fara nege tige bana juguman kan. A farikolo balofen be soro lemuruba ni lemurukumuni na ka caya.

- Farikolo magofen “**Acide folique**”, n'a joda ka bon joli dilanfen kelen baarali la. A la be soro pinari ani jiri bulu werew.

Duntaw ka kan ka ke farikolo magofen ye minnu joda ka bon joli dilanni n'a sanuyali la nka ni farikolo yere te se k'u dilan :

- Kolo sinsinnan **kalisiyomu**, sinji dilanni. Nin be soro nono na.

- “**Fluor**” o be ji lakana. A be soro tamarow, te...

- “**Fer**” joda ka bon joli dilanni na farikolo la. U ka ca sirabulu ni epinaribulu la.

- **Iyodi** ka foolo ni lamobaliyajoona dese kele. A le be soro sumbala la.

- “**Phosphore**” o joda ka bon hadamaden ka lamajoona na. A le be soro da sogo la.

- “**Potassium**” n'an b'o weele ko segekatanin, o nafa ka bon hakili ni pasaw kan. O caman be soro namasa dunni senfe.

An kana pina ji sanuman minni ko. An b'o caman soro kankaliba ni dabilenin fe. ■

→ Le corps a aussi besoin de vitamines et de sels minéraux

Mais il faut aussi consommer différentes vitamines, qui se trouvent plus ou moins dans ces aliments. En petite quantité, chacune joue un rôle très précis et très important. Généralement on trouve ces vitamines dans les fruits, les légumes, les feuilles. Certaines variétés de céréales africaines peuvent être plus riches que d'autres.

- **Vitamine A** pour la vue, la peau et l'appareil respiratoire. Les mangues, la poudre de baobab ou de fruit du néré sont très riches en vitamines A. Le datu l'est aussi. Des témoignages relatent souvent que les anciens qui en ont consommé tout au long de leur vie conservent une bonne vue.

- **Vitamine D** qui participe au processus de constitution des os. On la retrouve dans de nombreux poissons.

- **Vitamines B1, B2, 12** pour la libération de l'énergie dans le corps, la protection des tissus, la maturation des globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps. Le pois de terre est riche en vitamines B1 tout comme le tamarin qui contient aussi de la vitamine B2. La vitamine B12 se trouve dans les aliments comme la viande, le poisson ou les œufs surtout dans les abs comme le foie.

- **Vitamine C** pour renforcer notre système immunitaire et aider à lutter contre les maladies infectieuses, y compris le paludisme et la grippe. Les agrumes comme les oranges et les citrons sont très riches en vitamine C.

- **Acide folique**, qui entre dans la formation de l'hémoglobine (composante du sang). On le retrouve dans l'épinard local (téragone).

Il faut aussi consommer des sels minéraux qui ne peuvent pas être produits par notre corps.

- **Calcium** pour la croissance des os, l'élaboration

du lait maternel. On le retrouve dans le lait.

- **Fluor** pour la protection des dents. On trouve des sources de fluor dans le thé ou les dattes.

- **Fer** pour la formation de l'hémoglobine et des globules rouges (pour le sang). On le retrouve dans les feuilles comme celles de baobab, d'épinard.

- **Iode** contre le goitre et le retard de développement. Le sumbala contient notamment de l'iode.

- **Phosphore** pour la croissance et le développement. On peut citer par exemple, l'oseille blanche de guinée qui est riche en phosphore.

- **Potassium** essentiel pour le cerveau et les nerfs. Les bananes sont une excellente source de potassium.

Sans oublier l'eau propre et saine. On peut aussi la consommer sous forme de tisane avec du quinquilba ou du bissap par exemple. ■

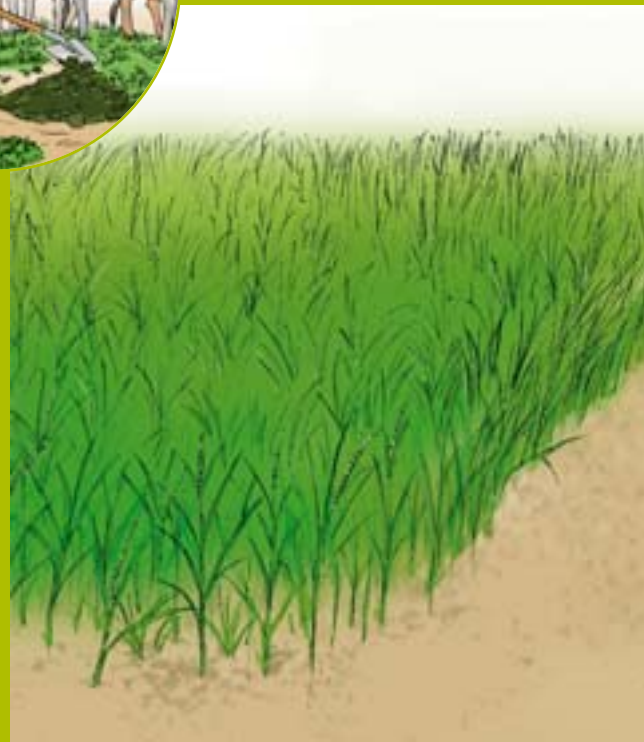
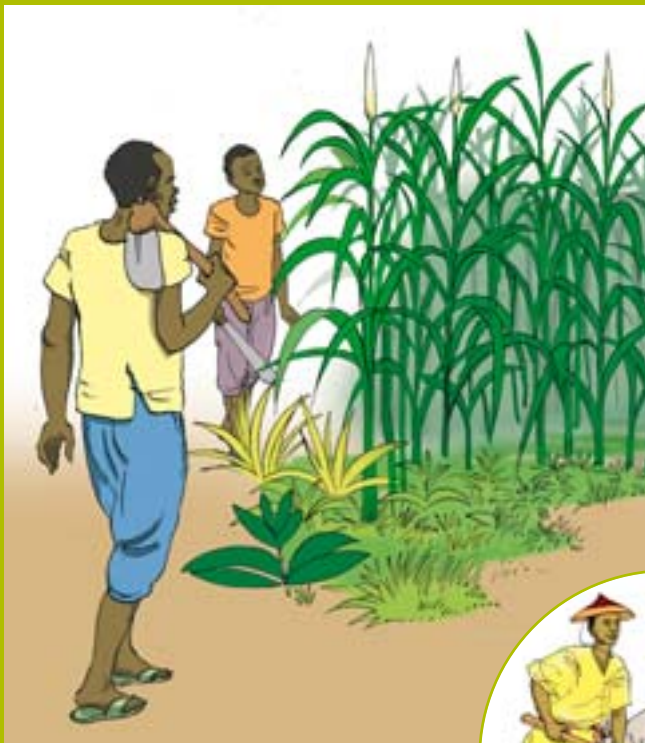
Ani... Di

Di ye balofen ni dunfen barikamaba ye. Fen jilama don min be dila didenw fe. Sukaro ni semenaw ni witaminiw ni seme sinsinnanw b'a la. Nin kelen-kelen bee ka ji farikolo ma. Nafa b'a sukaro la ka teme sukaromugu jeman kan.

Mais aussi... le miel

C'est un produit précieux. Fabriqué par les abeilles, il est constitué d'eau, de sucre et d'un cocktail de minéraux, vitamines et oligo-éléments très bénéfiques pour le corps. Son sucre est beaucoup moins calorique que le sucre blanc.





Sumanw, jirimafen ni suguya Ka Kan Ka

Senefen suguya ka ca : jo, keninge, malo, fini, so, ku, bananku... wa u siko fana be o cogo la.

Fen caman seneni foro la samiye fe, o be ke sababu ye ka sumantige sabati. Tjneni ma na don foro kono cogo o cogo la, dunfen do be sozo k'a tige. Sumantige baaraw be fo-fo jogon ko o cogo la. Dow be ke ka bolodese waati kunben. Dumunifenw na, sumanw, kumafenw, jirimafen ni nakokonofen duntaw be fanga don farikolo la. Dumuni suguya ka ca wa u dilancogo fana ka ca o cogo kelen na. Denbaya ka baloko puman be sinsin o kan. ■

Il existe une grande diversité de cultures : mil, sorgho, riz, fonio, niébé, igname, manioc... et une grande diversité de variétés pour chacune de ces cultures.

Au champ, cultiver plusieurs plantes pendant l'hivernage permet d'assurer les récoltes. S'il y a des dégâts sur une culture, on pourra récolter d'autres cultures. Les récoltes sont également espacées dans le temps. Certaines peuvent jouer un rôle pour réduire la période de soudure. Dans les plats, les céréales, les tubercules et les légumineuses apportent en particulier l'énergie au corps. Il existe une grande diversité de préparations culinaires qui apportent la diversité nécessaire à l'alimentation de la famille. ■

naƙƙaƙaƙaƙaƙaƙa duntaw, kumafɛnw, caya an ka forow la ani an ka duntaw la

→ Sumanw

• **Ƴo** ye balofen puman ye. A be fanga don farikolo la wa kolo sinsinnan ani fen werew farikolo balo mago be minnu na, n'a yere te se k'u dilan.

› *An b'u sɔɔ nin dumunidilannenw na : basi, seri, dege, takula.*

• **Keninge** ye balofen lakika ye. Kolo sinsinnanw ka ca a la ka fara fen werew farikolo balo mago be minnu na, n'a yere te se k'u dilan.

› *An b'u sɔɔ nin dumunidilannenw na : mɔni, jɛnɛnɛnɛni, to. Siya dɔw b'a ke minfen dɔɔ ye.*

• **Fini** binmafen don, wa den ka misen fo ka teme. O bee n'a ta, a jɔda ka bon kosebe hadamaden ka keneyako la. A be nafa belebele je sukarobana furakeli la.

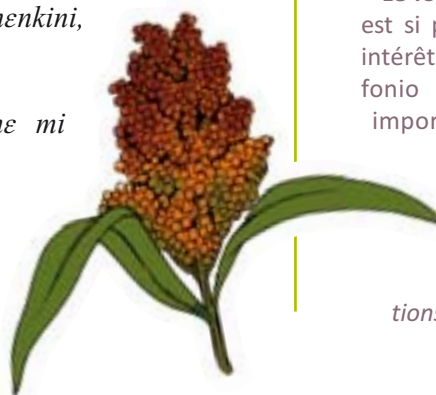
› *An b'u sɔɔ nin dumunidilannenw na : basi, juka, to, mɔni.*

• **Mapɔ, kaba** : ale tun be sene soforow la dugu dafɛ. Bi-bi in na, a be

sene foro belebelew kan ka ngo bagama don a kenew na. A bayele-masi minnu labenna sɔɔ cayali kama, olu te mago fosi je farikolo la. U be sene ni bagamafenjiw ye, minnu kɔɔɔɔ ka bon hadamaden ka keneya kan wa u be sigida lamini lafu. Mapɔsi caman be sɔɔ sigida la, minnu dundala nafa ka bon farikolo kan ka teme shikolokolenw kan. O mapɔsi minnu b'an bolo sigida la, an ka kan k'an janto olu la walasa u kana tunu.

› *An b'u sɔɔ nin dumunidilannenw na : tomugu, serimalo, jɛnɛnɛnɛni, mɔni, basi.*

• **Malo.** Gafe je mi bena o kan.



Céréales, légumineuses, tubercules, une diversité dans les champs et les plats

→ Céréales

• **Le mil** est un très bon aliment. Très énergétique, il est riche en protéines, minéraux et vitamines.

› *Les différentes préparations : couscous, bouillie (séri), déguè, takula.*

• **Le sorgho** est également très nourrissant. Il contient des protéines ainsi que des minéraux et vitamines.

› *Les différentes préparations : bouillie "môni", gnègnin kini, tô. Certaines ethnies le consomment en dolo.*

• **Le fonio** est une herbacée, sa graine est si petite qu'on la croirait d'aucun intérêt. Et pourtant, consommer le fonio apporte des éléments très importants pour la santé. On les appelle acides aminés (méthionine et cystine). Le fonio est très recommandé pour les diabétiques.

› *Les différentes préparations : couscous, duga, tô, môni.*

• **Le maïs** était d'abord cultivé comme maïs de case ou de décrue. Aujourd'hui, il est de plus en plus cultivé comme une grande culture avec des intrants chimiques. Les hybrides mis au point pour donner beaucoup sont cultivés avec des pesticides qui ont des effets négatifs sur la santé de l'homme et de l'environnement. Mais il existe aussi de nombreuses variétés de maïs "local", souvent beaucoup plus nutritives que les variétés dites "améliorées". Si on ne les cultive plus, elles vont disparaître.

› *Les différentes préparations : farine pour le tô, brisure pour la bouillie, gnègnin kini.*

• **Le riz.** Voir Zoom "Le riz. Quel riz manger ?" en pages suivantes.



Malo Le riz

Malo jume ka kan ka dun ? Le riz. Quel riz manger ?

Malo boyoro caaman

Mara caman kono, malo dunni sorola nanzaraw de fe. Olu tun y'a wajibiya malo min senena u fe azijamanaw na, olu ka dun u ka jamana maralenw fe. Afiriki jamana maralenw tun ka senefenw be ke koro ni tiga doro ye k'a tige k'a doni ka taa n'a ye Faransi jamana kan.

Malo dunni donna an ka baloko jogow la. An ka miiri la, an ma fa n'an ma malo soro k'a dun. An ka mogokorobaw dun tun be u warafa to duman ni basi duman na. Malo tun be tobi u fe penajekedonw de la, ka jama bisimila.

- Malo misennin minnu be bo koka, o be dun kosebe jama fe. Malo buru-buruw don minnu te nafa bere lasa farikolo ma. U nugulen don ka teme, k'u nafamayorow bo u la. A ka ca a la, malo koro don. Falakonmalo fana be yen. Ganbiyaka dunni, o ye an yere ka malo dunni ye. Nka, o

yere fana be sene ni noko ani bagaji bagama ye a seneyorow la. O sene kecogo be fiye bila an ka keneya la, wa a be lamini tiye.

- Malo seneni fala kono musow fe, n'an b'a weele ko **"musow ka malo"**, o dundala ka di wa a be nafa je farikolo ye, kasa dumanin yere b'a nefe. Musow ye si caman bo o la, k'a falen-falen u ni jogon ce. O feere ka kan ka mata- rafa an fe walasa k'an ka sigidala- seko ni donkow don dala, k'an bo jonyajuru la, ka yereta sabati.



Plusieurs riz d'origines différentes

Pour beaucoup de régions, la consommation quotidienne du riz est un héritage du temps colonial. Les Français voulaient que les colonies africaines consomment le riz produit dans les colonies asiatiques. Les colonies africaines pouvaient alors produire les matières premières agricoles comme le coton ou l'arachide dont la France avait besoin.

La consommation du riz est restée dans les habitudes alimentaires. Si l'on ne se sent pas rassasié quand on n'a pas eu sa part de riz, c'est plutôt de l'ordre du "psychologique" car nos ancêtres se rassasiaient très bien avec un bon tô ou un bon couscous. Le riz était alors un plat de fête.

- Les brisures de riz importés sont très consommées. Pourtant ce sont les déchets du riz qui ne nourrissent pas bien. Ces grains de riz sont polis alors que c'est l'enveloppe qui apporte les minéraux essentiels, et d'autre part ils sont souvent vieux.

- Un autre type de riz est produit dans les périmètres irrigués. On consomme "malien" en consommant le riz comme le Gambiaca, mais en général ce riz est cultivé en monoculture intensive avec des engrais et des pesticides. Son mode de production n'est pas bon pour l'environnement ni pour la santé.

- Le riz de bas fond cultivé par les femmes, le **"riz des femmes"**, est souvent d'une qualité gustative et nutritionnelle bien plus intéressante, avec un parfum incroyable. Les femmes ont su développer une grande diversité de variétés de riz, qu'elles s'échangent entre elles. Il est important de valoriser et de conserver cette diversité qui est la clé de l'autonomie.



Musow ka malo shi senetaw, olu kapi ni malo shi towye

Les variétés locales des femmes, bien meilleures



Malowusu, o ye malo baaracogo dɔ ye, min b'a nafa-mafenw kafolen to.

Malo farama be da dibi la ka sɔɔ k'a fara bɔ a la. Nin baaracogo fe, farikolo mago be balo min na, n'a yere te se k'a dilan n'a be malo fara la, o be na ke malokise kɔɔ. Malowusu ye dunfen ye min nafa ka bon ka teme malo jenin kan (malo gese).

A malokise te nɔɔ jɔɔɔ na, wa a dundala ka di ka teme an ka malo jenin kan. Wusuli be malo kise bayelema wa fenjenamaninw ka tijeni fanga man bon a kan u lamarayɔɔ la.

N'a kene don, malowusu je be i ko sanu. A je be jeya tobili kɔfe.

Le riz étuvé est un mode de préparation qui garde les qualités nutritionnelles du riz. Le riz paddy est passé à la vapeur à l'étouffée, avant d'être décortiqué. Grâce à ce procédé, les bons nutriments (vitamines et minéraux) contenus dans le germe et l'enveloppe passent dans le grain. Le riz étuvé est donc plus nourrissant que le riz blanc poli.

De plus les grains de ce riz cuit ne collent pas entre eux et sont bien plus tendres que ceux du riz blanc traditionnel. L'étuvage modifie la structure des grains de riz et les rend moins vulnérables aux insectes qui s'attaquent aux aliments stockés.

Lorsqu'il est cru, le riz étuvé a un aspect doré. Il redevient blanc à la cuisson.

Buuru dilanni ni sigida sumanw ye n'a fununanw ye

N'a ma je k'a fɔ ko buuru dunni be to an ka baloko puman jogow la, a ka ji an k'a dilan ni sigida sumanw n'a fununanw ye. O be se ka ke bawo a misali caman be an bolokoro. Jomugu walima keningemugu be bila ka funu n'an yere ka fununan labennen ye. O be se ka je an bolo ni farini ni ji pagami ye, k'a bila ka funu. daw yere be banakumugu fara a kan.

Nafa min be buuru dilanni na ni sigida suman n'a fununanw ye : a musaka man ca, tubabufununan sanni be to yen ; sumansenenaw be sugu soro, walima ni cikela yere be buuru dilancogo don, o be ke sababu ye a ka seko do be don dala, soro be jiidi a bolo.

Baloko nasira fe, ka buuru dun min dilanna ni sigida suman n'a fununanw ye, o nafa ka bon ka teme buuru were kan min dilanna nanzarafeerew sira fe.

Du pain fait avec des céréales locales et des levures naturelles

Si la consommation du pain reste dans les pratiques de consommation, il est plus intéressant de s'alimenter avec du pain fabriqué avec des céréales locales et des levures naturelles. C'est possible car des expériences existent déjà. De la farine de mil ou de sorgho est panifiée non pas avec des levures instantanées en sachet mais avec du levain fabriqué soi-même. Le levain est issu d'une fermentation de farine et d'eau. Certains ajoutent même de l'igname en farine.

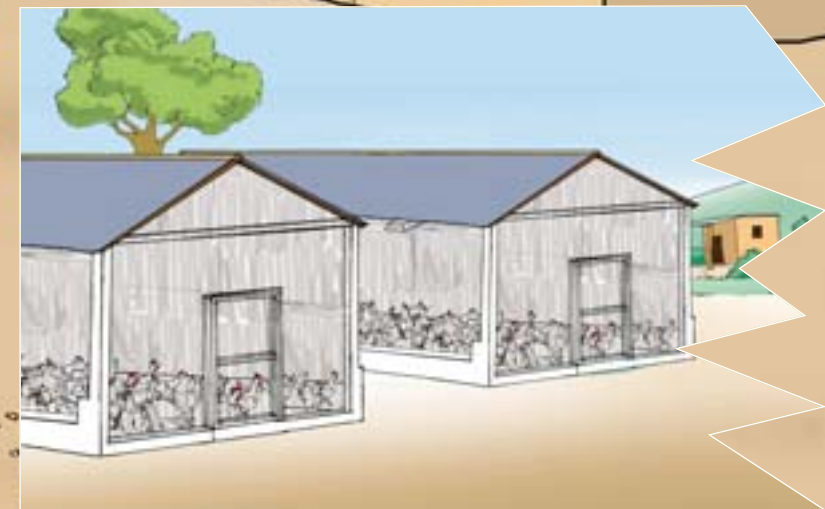
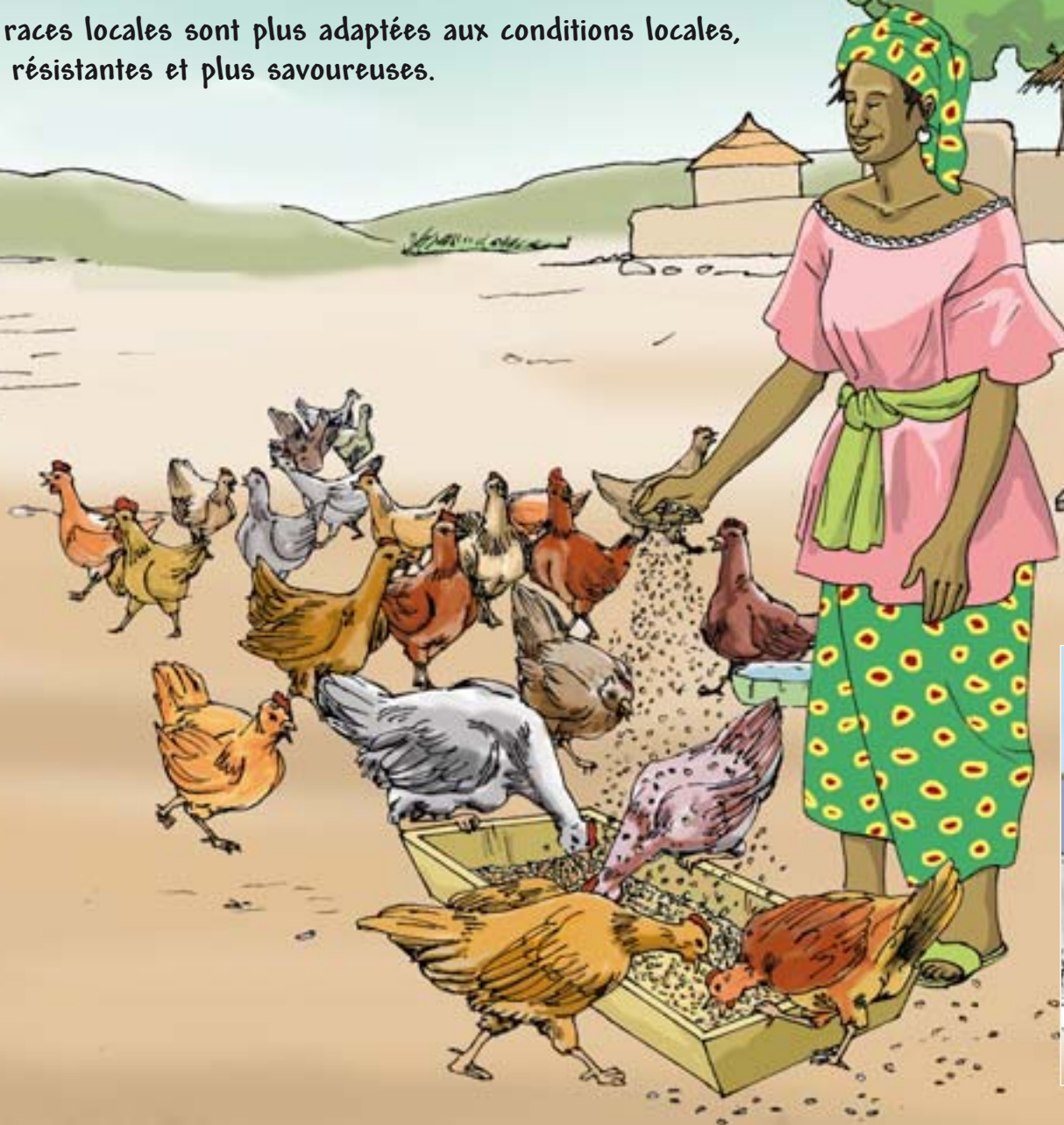
L'intérêt de consommer des pains à base de céréales locales et de levain est d'une part économique : les dépenses pour la levure disparaissent, les producteurs trouvent un marché pour leurs céréales, ou mieux si le boulanger est aussi le paysan, il valorise beaucoup mieux ses céréales en les transformant en pain.

D'autre part, du point de vue nutritionnel, consommer du pain contenant des céréales locales (en farine bio complète ou semi-complète) sera toujours plus intéressant que de consommer du pain blanc.



**Shi kɔrɔw benne don an ka dugukolo la u kolo
ka giri u dundala k'a di.**

Les races locales sont plus adaptées aux conditions locales,
plus résistantes et plus savoureuses.



→ Kumafenw

Ni sumanw sugu man ca walasa ka yeŋema don duntaw la, an be se k'an p̄sin kumafenw dilanni ma : ku, banaku, woso, p̄mitere. U be fanga don farikolo la hali n'u j̄da man bon kolo sinsinnanw ni farikolo ka balo magofen na, a yere te se k'a dilan. An k'a to an hakili la k'a f̄o ko ni cikela ye banankuforo bin, a b'a fe ka s̄oro ke samiye k̄ofe. A be se ka denbaya magofefen duntaw b̄o a kene na.

→ Sogo, n̄on̄o, fan ani j̄ke

Ninnu da ka gelen hali n'a y'a s̄oro u s̄ongo be j̄gin waati d̄ow. An be se k'u n̄onabila ni kolo sinsinnanw ye, minnu be s̄oro j̄iriw fe.

N'u s̄oro ka di, an ka jateme ke u peni n'u b̄oȳor̄oko la. Sogo caman be b̄o k̄okan minnu be s̄oro iziniw ka maracogo feerew sira fe. Tubabuse minnu be fan da ani minnu te fan da, sumanw ni kala-kalaw pagami j̄oḡon na k'olu labalo : maj̄o, bagandumuni sunbalas̄oninjiri (Bayelemasi) minnu tijenen don. Furaji bagamaw be k'u la o labalocogo feerew la, n'u be se ka ke sababu ye ka f̄ije bila hadamaden ka keneya sabatili la. Nin k̄on̄o ninnu be sugandi k'u lafa ka sogo caman di, joona. Timiya te u sogo la. An b'a men dumunifen sanbaga n'a dunbaga caman da ko an ka sigidalasew dundala ka di ni tubabusew ye. K̄on̄onmani belebele be an ka laadalasemaracogo ni tubabusew lamaracogo c̄e. Laadalasemara yere kecogo be ka tunu d̄on̄on d̄on̄on. O si nafaba te tubabusemara la, ni musakaw ni s̄or̄ow dara j̄oḡon k̄oro !

→ Nak̄ok̄on̄o furabulumiseninw

Nak̄ok̄on̄o furabulumiseninw s̄o ni tiganikuru olu fana joȳoro ka bon k̄os̄obe. Olu be dugukolo n̄oḡo don foro k̄on̄o. Dumini minen k̄on̄o olu be farikolo sisinmago j̄e ani ka sogo ko joȳoro fa.



→ Tubercules

Si la diversité de céréales n'est pas suffisante pour diversifier les plats, il existe aussi bon nombre de tubercules à préparer, notamment l'igname, le manioc, la patate, la pomme de terre. Ils constituent une importante source d'énergie mais sont moins riches en protéines et en vitamines. N'oublions pas que si le paysan cultive un carré de manioc, il se garantit un apport avec une récolte hors saison pluviale. Il pourra toujours récolter pour les besoins de la famille.



→ Viande, lait, œufs, poisson

Ces aliments coûtent plus cher et sont moins souvent disponibles. On peut les remplacer par des protéines végétales.

Quand ils sont disponibles, on doit veiller à la bonne qualité et à l'origine du produit. Les viandes importées sont souvent issues des élevages industriels. Les poulets de chair ou les poules pondeuses sont nourries avec des mélanges de céréales et fourrages issus de l'agriculture intensive – maïs, tourteaux de soja (OGM), etc. – de très mauvaise qualité. En plus on leur administre une bonne quantité d'antibiotiques pour pallier les mauvais soins des élevages industriels, ce qui peut créer des résistances chez l'homme. Ces volailles sont sélectionnées pour produire de la viande rapidement. Leur chair est moins bonne. On entend souvent de la part des consommateurs que la chair des poules locales est plus savoureuse.

La commercialisation des poulets de chair et des poules pondeuses réformées fait concurrence aux élevages traditionnels et locaux menacés de disparition, car leurs conditions d'élevage sont tellement extrêmes et mauvaises qu'elles ne coûtent presque rien en prix de revient, même si elles sont importées !

→ Légumineuses

Les légumineuses comme le niébé, le pois de terre, sont aussi très importantes. Aux champs, elles enrichissent les sols. Dans le plat, elles sont riches en protéines végétales et peuvent remplacer les protéines animales.



Nɔnɔmugu be bɔ min ?

D'où vient le lait en poudre ?

Nɔnɔmugu
Le lait en
poudre



Nɔnɔmugu dilan cogo ?

Nɔnɔmugu dunni kɔlɔlɔ fanga ka bon hakili ma. Nɔnɔdimisi minnu be mara Farajela, olu be labalo ni sunbalasɔninjiri de ye min be sene taari baa kene caman kan Amerikilatini jamanaw na. Jɛ te se kene dan na. Waatiw la, a baarakebaga cakedaw be kene belebelew bin ka kungo halaki. Cikegaw te dugukolo sɔrɔ bilen k'u ka cike baaraw ke k'u ka denbaya balo.

Nin bee kɔ, sunbalasɔninjiri be sene ni nɔgɔ bagamaw de ye wa bayelemasi de ka ca a siw la. O forokenew be kɔlɔlɔ belebele de lase sigida lamini ma.

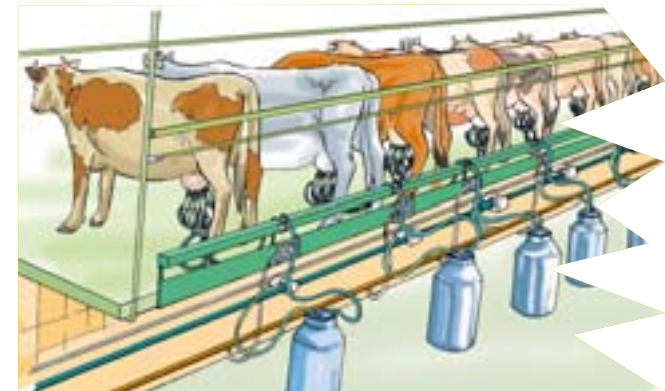
N'a senena nin kecogo in na, sunbalasɔninjiri be taa ke baganbalo labennen ye iziniw fe Farajela. Misiw be biri mansinw fe. Baga be ke k'u lafa yɔrɔ kelen na bawo u te taa gennyiɔrɔ la.

Nin nɔnɔtɔ be sɔrɔ ka laja k'a mugubɔ. A ke izininafen dilannen ye bawo sunbalasɔninjiri be fara a kan k'a doni ka na Afiri tilebinyanfan jamanaw na.



Comment est produit le lait en poudre ?

Consommer du lait en poudre a bien plus d'impact qu'on ne le pense. Le bétail laitier élevé en Europe est en partie nourri avec du soja. Ce soja est produit sur des milliers d'hectares en Amérique Latine. Ce type d'exploitation accapare de grandes surfaces de terres. Souvent même les sociétés déboisent la forêt. Les petits producteurs n'ont plus accès aux terres pour nourrir leur famille. En plus, ce soja est cultivé avec des produits chimiques et les semences sont souvent des OGM. L'impact de ces cultures sur l'environnement est donc considérable. Une fois produit dans ces conditions, ce soja est exporté en Europe pour nourrir le cheptel élevé en conditions industrielles. Les vaches sont traitées par des robots. Elles sont gavées aux antibiotiques et sont rarement envoyées aux pâturages. Comme ce lait est produit en surabondance, les surplus sont déshydratés. Il est manufacturé en ajoutant certains additifs comme la lécithine de soja (le même soja!) pour être exporté en Afrique de l'Ouest.



Nɔnɔmugu mi be bɔ kɔ kan o bɛna an kan nɔnɔ ko ta cɛjɛ

Nin yɔrɔ janw bolili n'a kɔlɔlɔw kɔfɛ, nɔnɔ bɛna feere da su la butikiw kɔnɔ.

Walasa ka dumunifen sanbaga n'a dunbaga caman lasɔrɔ, cakɛda ninnu ka feere la, o ye nɔnɔ mugu bɔli ye k'a kɛ manafɔrɔkonin kɔnɔ. O nɔnɔmugu bɛna sigida nɔnɔfeere sugu tiɲɛ a baarakebagaw n'u ka bayɛlema cakɛda mankamanninw bolo. Hali n'a y'a sɔrɔ nɔnɔ forɔbafɛere hakilila pumanw kera sababu ye ka nɔnɔ feereyɔrɔ dɔw dayɛle dugubaw kɔnɔ. San o san, Mali be min don nɔnɔmugu la kɔkan k'a doni ka na jamana kɔnɔ, o musaka be taa se sefawari miliyari 25 hake ma. O nafolo kasabi be bɔ Mali la o cogo la, ka taa a don jamana were ka jɛtaa dafɛ. Kasɔrɔ Mali yere be se ka nɔnɔ litiri miliyari 2 hake baara san kɔnɔ. N'o litiri kelen feerela sefawari dɔrɔmɛ kɛmɛ, o be miliyari baa kelen (1000) de kafo jɔgɔn kan jamana kɔnɔ.

Le lait en poudre importé écrase la production locale

Après ce parcours incroyable, et les pollutions de transport que cela implique, le lait est vendu à bas prix dans les boutiques.



Pour toucher le plus de consommateurs possible, la stratégie des entreprises est de conditionner le lait en poudre au détail en sachet.

Ce lait en poudre vient concurrencer le lait local qui est encore trop peu valorisé par des petites unités de transformation. Pourtant il existe des initiatives de collectes groupées et de revente dans des kiosques en ville.

La Mali importe en produits laitiers l'équivalent de 25 milliards de FCFA par an. Cet argent ne reste donc pas au pays alors que le potentiel en production laitière au Mali est de 2 milliards de litres de lait par an. Avec une moyenne de 500 FCFA le litre, le potentiel est donc de 1000 milliards de FCFA par an. (Source : Cab Deme So)



→ Tulu ni nalakefenw be soro jiri minnu na

Jiri caman be yen tulu ni nalakefen dow be soro minnu na sigida la, i n'a fo : situlu, sumbala, ganifin, layi...

- **Sumbala.** Sumbala ye an k'a sigida najini ye. A le be soro jirila n'o ye nere ye. A le ye nanfenw duman b'a ye mi bila le don bolo kofe. Ka soro peti ba be ale la keneyala du kono. A le kolosisina ka bo. A le b'i se ka sogomafenw joro fa. Walasa faari kolo be se ka baarake kape. Feri be soro sumbala la, witamani C be soro a la, iyodi ani selénium mi donni do na ka nafa caman ye farikolo koro cogo sira fe. Sumbala donni do kosobe furakeli sira fe ni tansion bana furakeli ye. An kana jine ka fo ko sumbala baara be ke ni musow ka bayelemali soro da ye.

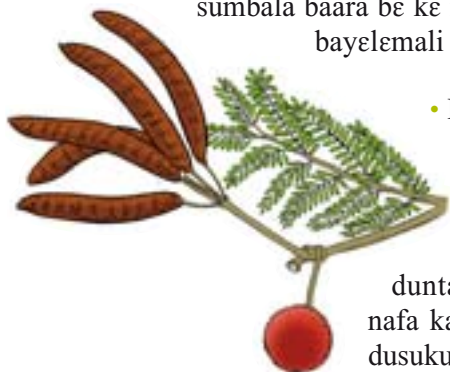
- **Layi.** Layi be sumanw ni naw kasa di ya . Balofen dunta don min nafa ka bon kosebe dusukunnanbana ni farikololabannaw

kunbenni na. A be banakisew fana kele ka bo fari la.

Layi kene dunni don o don, o be fari-kololabana caman kunben.

Nin bee n'a ta, farafinlayi matara-fali jorgon te hali n'a y'a soro a woro man di, wa a timiya ka bon ka teme sinuwaw ta kan. Layi min be bo kakan, o be sene ni tubabunogow de ye. Waati dow la, u b'u labaara ni tubabufeere werew ye, k'u jeni walasa u kana falen joona. O feerew sababu la, a be se ka mara ka mee wa a be se ka doni, jamana ni jamana, kasoro a ma tije. Sira were fe, n'anw duumena kakanlayi sanni na, an be ke sababu ye k'an ka sigida cike n'a soro segin ko.

- **Situlu.** Situlu ye fen nafamaba ye. A be sanu joyoro fa togodalamusow bolo. A be min lase farikolo ni kun-sigi ma, o dogolen te mogosi la. Nafaba be a la fana du ka baloko la. Sigida tulu puman don. Ni situlu b'i bolokoro, tubabutulu sankun te bilen. Situlu sanni n'a matarafali sigidala-jama fe, o be ke sababu ye ka nafa belebele lase togodalamusow ma, k'u ka soro sabati u bolo.



→ Les plantes pour les huiles et condiments

Il existe une grande diversité de plantes pour les huiles et condiments locaux : beurre de karité, sumbala, ganifin, ail, etc.

- **Le sumbala.** C'est le "cube" local par excellence. Issu du fruit du néré, le sumbala est un excellent condiment qui est malheureusement dévalorisé. Pourtant sa valeur pour la santé de la famille est très importante. Il est très riche en protéines. Il peut remplacer la viande dans le plat. Il apporte la totalité des acides aminés qui permettent de constituer les protéines essentielles au bon fonctionnement de l'organisme.

Le sumbala contient du fer, de la vitamine C, de l'iode ainsi que du sélénium connu pour ses vertus antiviellissement. Son efficacité dans le traitement préventif du goitre et de l'hypertension artérielle est prouvé et documenté. N'oublions pas que sa collecte et sa transformation est une activité qui génère des revenus pour les femmes rurales.

- **L'ail.** Il permet de parfumer les plats et les sauces. C'est surtout un précieux aliment qui a des effets de prévention de certains cancers, et qui prévient les maladies cardio-vasculaires. C'est aussi un anti-infectieux très intéressant.

Consommer chaque jour de l'ail frais c'est prévenir de nombreuses maladies.

Cependant, encore une fois, il faut préférer l'ail local "l'ail farafi". Même s'il est plus petit et plus difficile à éplucher, il a une meilleure saveur que l'ail importé de Chine. De plus, l'ail importé est cultivé avec des produits chimiques et souvent, il reçoit des rayons x au laser, on dit qu'il est irradié, pour qu'il ne germe pas trop vite. Ainsi il peut être transporté et vendu très loin de là où il est produit. Bien sûr si on consomme l'ail importé, on ne contribue pas au développement de l'agriculture locale.

- **Le beurre de karité.**

C'est un précieux produit, c'est "l'or blanc" des femmes. On le connaît bien pour ses bienfaits pour la peau et les cheveux. Il a aussi beaucoup d'intérêt quand il est consommé dans les plats. C'est une huile locale, pas besoin d'acheter l'huile raffinée, et sa consommation locale apporte des revenus aux femmes rurales.



**An ka sigidala nalake
fenw ani jiriw nafanw**

Richesses des arbres
et des condiments locaux





Najinin ye mun ye ?

A be san bi caman bɔ, najinin dɔnna an ka du caman ka baloko jogow la. A be ke naw la waati bee gadonnaw fe. Muso misen caman y'i sigi a kan k'a fɔ ko na te diya najinin kɔ.

Sene daladunfenw labarali cakɛdaw y'u sinsin ganseli kunnafonidicogo fɛerew kan, k'a don duw ka baloko minen kɔnɔ. N'u ma fɔ k'a dilala ni tomati ye, u b'u kanto ko she b'a la. O kumaw ni tije te fan kelen. Ni kolosi bolila a forokonin kan, fen werew de seben be ye o kan, minnu ni ganselikanw ta te kelen ye. Najinin be dila ni kɔgɔ, kasatigelanw ani farakan werew ye, i n'a fɔ timiyalan, n'o be do fara a dunfen timiya kan. Keneya tigilamaaw dun y'a lajeya k'a fɔ k'o timiyalan de jolicayabana ni hakililabanaw jidili don farikolo la. O bee kɔ, a tipenino ka bon du ni musow ka sɔrɔw la. Najinin dunni be nafolomugu sasa k'a lase a dilabaga izinibatigiw de ma, ka togodalamuso sunbalafeerelaw ka sugu tige, k'u bololankolonya. O kololo ka bon kosebe sigida sɔrɔ kan. Najinin be musow ka doniya nagasi sumbala bayelemali sira fe. Ni musow te sumbala bayelema nere jiriw u be tunu sigida be tije.



Le cube industriel, qu'est-ce que c'est ?

Depuis des dizaines d'années, le cube industriel est entré dans la consommation quotidienne des familles. Pour la plupart, les jeunes croient qu'ils ne peuvent pas cuisiner une bonne sauce sans les cubes industriels.

Grâce à une très forte publicité, les sociétés de l'agroalimentaire incitent à la consommation de ces cubes. Ils font croire qu'ils contiennent de la tomate ou du poulet.

Pourtant, en lisant les ingrédients énoncés sur l'emballage, on constate que les cubes en contiennent rarement. Il suffit de lire les ingrédients énoncés sur l'emballage. Les cubes sont composés de sel, d'arômes artificiels, de colorants et d'autres additifs comme le glutamate qui intensifie le goût.

Le glutamate est soupçonné de favoriser l'hypertension et des troubles du système nerveux.

D'autre part, l'impact sur l'économie des familles et des femmes est aussi important. La consommation du cube industriel permet d'enrichir les grandes entreprises de l'agroalimentaire, et appauvrit les femmes rurales qui commercialisaient le sumbala avant. L'économie locale est encore une fois affectée.

Si les femmes arrêtent de valoriser le sumbala à cause du cube industriel, les connaissances traditionnelles des femmes vont disparaître. Si le sumbala n'est plus valorisé par les femmes, les arbres néré qui sont des grands arbres de la savane, risquent de disparaître. Ce qui serait mauvais pour l'environnement.



Najinin kololo Les méfaits du cube industriel

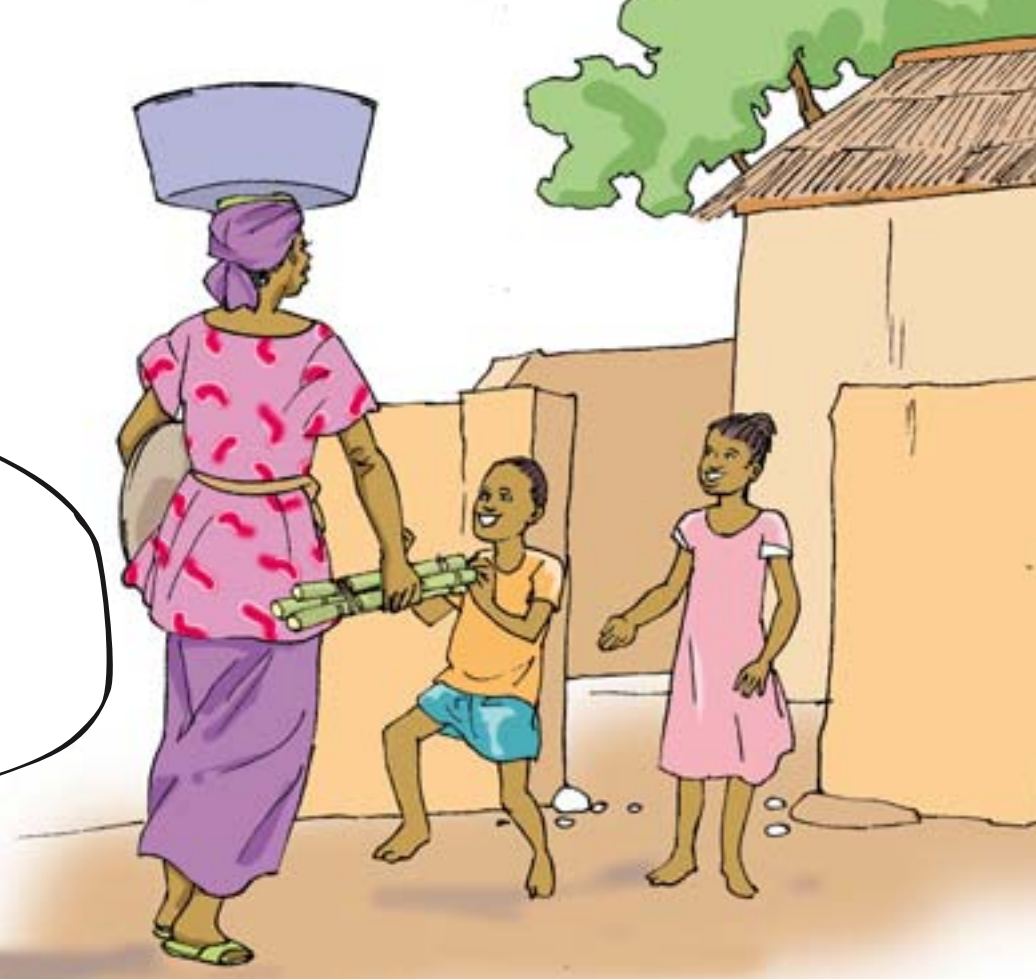
Najinin
Le "cube"





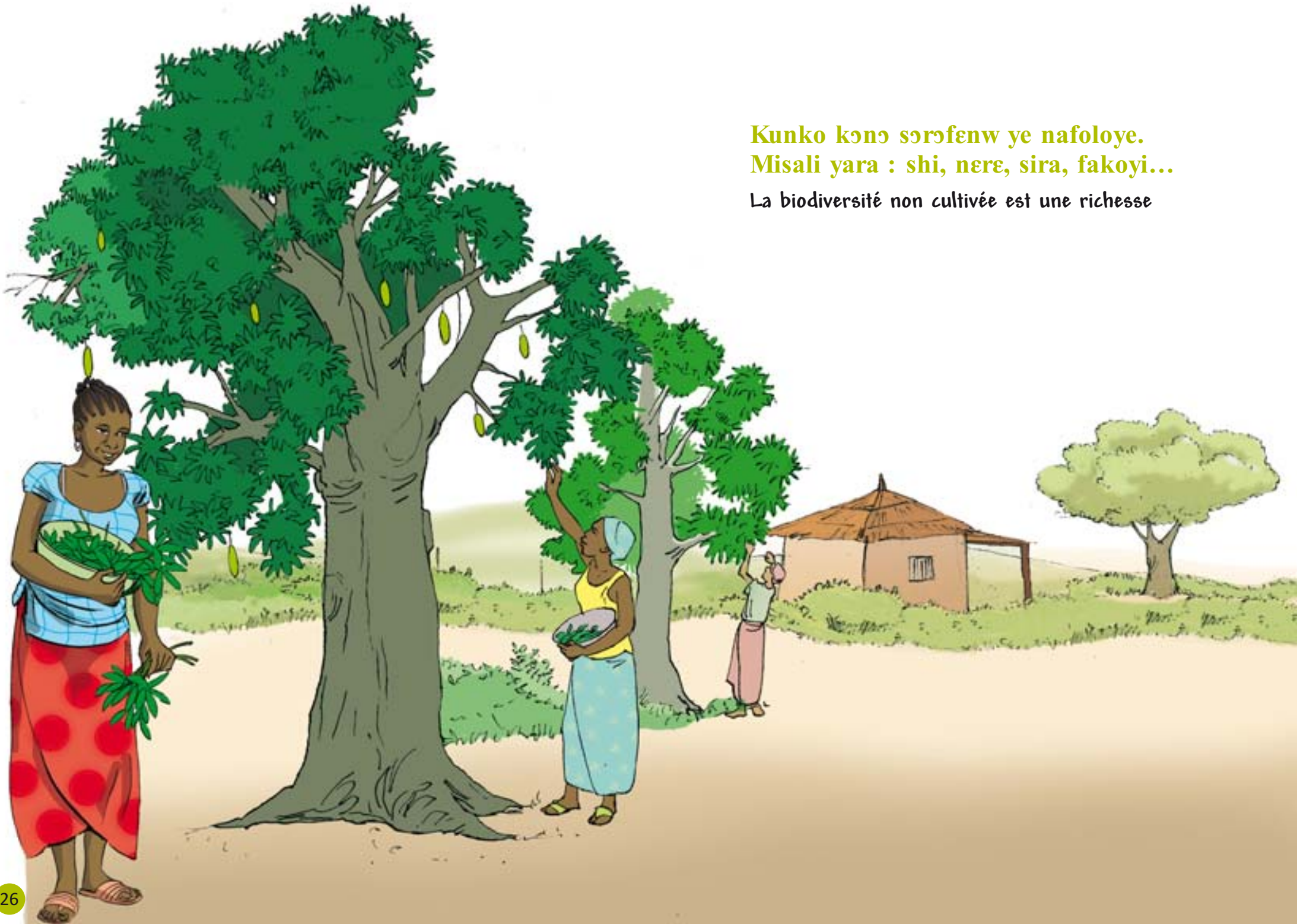
*Musow
be u ka soro da
ani u ka du yiriwa
ni sumbala ye.*

*Avec le sumbala les femmes
améliorent leurs revenus
et les conditions de vie
de leur famille.*



**Kunko kono sɔɔfenw ye nafoloye.
Misali yara : shi, nɛɛ, sira, fakoyi...**

La biodiversité non cultivée est une richesse



→ Jirifuraw, nakɔ fenw

Jirifura bulu, nakɔ fenw ani jiridenw dunni jɔda ka bon kosebe dudenw ka keneya sabatili la.

An be se k'a fɔ u ma ko dunfen lakananikelaw. Bawo farikolo magonebalow don, a yere te se ka minnu dilan n'u jɔda ka bon joli dilanni n'a sanuyali la. Wa, u be sebekomago ni kolokomago sinsin farikolo la.

• **Sira bulu** ni zofon bulu, ni jiri were minnu bulu be tige an fe kungo kɔnɔ samiye fe, i n'a fɔ kungodaa walima bulu minnu be bɔ an ka forow kɔnɔ n'u be : sɔrɔ woso, dabilenin, epinari, goyɔ, bɔron bulu ani kurubaga ni mangani olu nafa ka bon farikolo magonefenw na, sango minnu jɔda ka bon joli dilanni n'a sanuyali la, i n'a fɔ kolo sinsinnan minnu nanzaratɔgɔ ye “fer” ni “magnésium” ye. A dumuni ka ji wa a nafa ka bon kosebe muso lajɔlen ni muso denbatigiw kan. U be mago belebelew je keneya la.

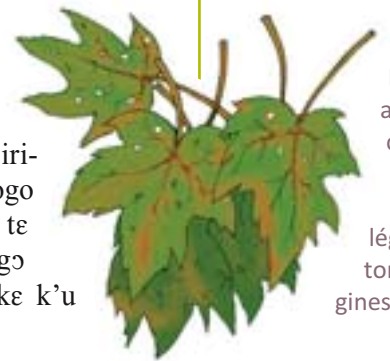
• **Sigida nakɔ fenw** : laadalatomatiw, oberiziniw, daa, jaba ninnu kelen-kelen jɔda be naw dilali la bawo fen minnu be olu la, o ye farikolo balokomago ni joli dilanni n'a sanuyali ye, farikolo yere te se ka minnu dilan.

• Jiridenw.

- **Kungo jiridenw** : sira, tomi, zaban, popo, shi, nere, nziminin, ntamaro ninnu ye baloko puman dafalanw ye. Nin jiri ninnu ni lakana ka kan an ka kungodaw la.

- **Jiriforo jiridenw** suguya jate ka ca : namasa, mangoro, buyagi, lemuru, papaye, lemurukuminin, mandarani, panpalanmusi, nsere, melon. A ka ji waati bee, an ka ninnu dun. Ni sugulataw da ka gelen, an be se k'a jiriju fila fo saba jɔgonna turu dukene na, denba balo kama ani ka denmisenw ladiya. An be tige a kan o cogo la, ko nɔgɔ bagama ma fiye u la.

An k'an janto ! Nin jiriden jɔgonnaw be bɔ Marokujamana ni Afirikidisidi jamana kan ka na sugu tije an bolo an ka sigidaw la. O jiriden ninnu be sene, senecogo cɛjugu la. A baarakelaw te sara bere sɔrɔ wa nɔgɔ bagama suguya bee be ke k'u fiye waati bee.



→ Les feuilles, les légumes, les fruits

La consommation des fruits et des légumes est très importante pour la santé de la famille. On peut parler d'aliments protecteurs car ils sont riches en vitamines et sels minéraux.

• **Les feuilles.** Les feuilles collectées en brousse comme les feuilles de baobab, le fakoi et la diversité de plantes qui poussent pendant l'hivernage comme le dâh de brousse, les amarantes, les aubergines sauvages, les feuilles de tubercules, ou les feuilles cultivées comme les feuilles de patate douce ou d'oseille de guinée ou épinards, aubergine amère, sont très riches en sels minéraux comme le fer et le magnésium. Elles ont beaucoup de vertus pour la santé. Les femmes enceintes ou allaitantes doivent en consommer très souvent.

• **Les légumes.** Les légumes locaux comme les tomates locales, les aubergines africaines, l'oseille de gui-

née, les échalotes, sont importantes pour la composition des sauces car elle contiennent des vitamines et des sels minéraux.

• Les fruits.

- **Les fruits de collecte** : fruits du baobab, jujube, fruits du dattier du Sahel viennent enrichir l'alimentation. Il est important de préserver ces arbres dans la brousse.

- **Les fruits cultivés** existent aussi en nombre : banane, mangue, goyave, orange, papaye, citron, mandarine, pamplemousse, pastèque, melon. Leur consommation régulière est nécessaire. S'ils sont chers sur le marché, il est possible d'avoir un ou deux arbres dans sa cour, pour la propre consommation de la famille et le bonheur des enfants. Comme cela on est aussi sûr qu'ils sont produits sans produits chimiques.

Attention, ces fruits sont de plus en plus concurrencés sur le marché par des fruits importés du Maroc ou de l'Afrique du Sud, comme les pommes ou les mandarines orange. Les conditions de culture de ces fruits sont mauvaises. Elles se font en exploitant une main d'œuvre à bas prix, et avec l'utilisation de produits chimiques à outrance.





Basijirinin Le moringa

Basijirinin, jiri barika man

Le moringa, un arbre aux nombreuses vertus

Jiri min mago je ka bo

Bi-bi in na, jate minew ni segese geliw y'a jeya ko basijirinin bulu nafa ka bon kosebe farikolo sememanko ni bana caman kunbenni na.

A be mago je baganw ka dumuni fana na.

A jalen, a muguma walima a kene, be nafa caman lase farikolo ma nin jatew fe :

- **Kolo sinsinnanw a sigiyoma 2 o de be** a furabulu kenew na, o jate ye **9** ye, a furabulu jalanw na min te nono yahuri la

- **witamini "C" sigiyoma 7 de b'a** furabulu kenew na, o tilayoro kelen b'a jalanw na min te lemuru la

- **sege sigiyoma 3 de b'a** furabulu kenew na, **15 b'a jalanw** na min te namasa la

- **witamini "A" sigiyoma 4 de b'a** furabulu kenew na, **25 b'a jalanw** na min te karoti la

- **kalisiyomu sigiyoma 4 de b'a** furabulu kenew na, **17 b'a jalanw** na min te nono na.

Facile à cultiver et rentable, pour un plein de vitamines

Aujourd'hui la science donne la preuve que les petites feuilles du moringa contiennent une grande richesse en vitamines qui peuvent renforcer notre corps et prévenir de nombreuses maladies.

Il peut aussi servir à enrichir la nourriture des animaux.

Consommé séché en poudre ou en feuilles fraîches, il apporte beaucoup d'éléments :

2 X plus de protéines qu'un yaourt dans les feuilles fraîches et **9 X plus** dans les feuilles sèches ;

7 X plus de vitamine C que les oranges dans les feuilles fraîches et **0,5 X plus** dans les feuilles sèches ;

3 X plus de potassium que les bananes dans les feuilles fraîches et **15 X plus** dans les feuilles sèches ;

4 X plus de vitamine A que les carottes dans les feuilles fraîches et **25 X plus** dans les feuilles sèches ;

4 X plus de calcium que le lait dans les feuilles fraîches et **17 X plus** dans les feuilles sèches.



=



Witamini "C"
Vitamine C



=



Witamini "A"
Vitamine A



=



Feri
Fer



=



Kalisiyomu
Calcium



=



Sege
Potassium



Basijirinin : a sene k'a di ! A kise be se ka dan walima a bolo do be tige k'a turu, wa a be je dugu-kolo suguya bee la, a falen ka di wa a ka jikomago man bon. Kalo 8 kono, basijirinin be bulu bo ka den ke.

A nafa ka bon ! Basijirinin taari kelen be se ka mugu kilo 1000 di san kono.

Basijirinin nafa ka bon ni senefen caman ye i n'a fo koori ani maɓo kaba.

Le moringa, un arbre facile à cultiver ! A partir de graines ou de boutures, même dans les sols pauvres, très peu de soins et très peu d'eau sont nécessaires pour sa croissance et le moringa produit des fruits et des feuilles dans les 8 mois.

Et rentable ! Un hectare de moringa peut produire 1 000 kilos de poudre par année.

Le moringa est plus rentable que d'autres produits agricoles comme le coton ou le maïs.



Misali caman y'a jira k'a fɔ ko sigida balofen minnu b'an bolokɔɔ, minnu be sene ani minnu te sene, olu nafa ka bon kosebe nimafenw ka keneyako la, ani dugukolo lakanani ni sigida sɔɔ jiidili la.

Balokodanbe jɔsenba dɔ don.

Yani an ka dunfen san, a ka ji an k'an taasi a boyɔɔ n'a nɔkankow kan.

Balo kɔnuman be keneya sabati wa a be hakilidiya jiidili.

Mɔgɔ min balo ye sigida senefen n'a jiri dunfenw ye, o tigilamɔgɔ ni keneya don waati bee.

An da sera jirifuraw ma minnu b'an ka balo kɔnuman dafa n'u jɔda ka bon an ka keneya sabatili la.

U be se ka bila tubabufura nɔ na ka bana caman furake. Dije nafolobati minnu ka cakɛdaw bolo be cikenɔgodilan na, o cakɛda kelenw de be banafuraw dilan.

Nafolokonata min b'o ko la, o fanga ka bon ka teme. A ka kan anw k'a kolɔsili fanga bonya an fana fe, walasa an ka yere-mahɔɔnya ka to an bolo, an kana siri mɔgɔ were la.

O la, a ka kan an k'an hakilijakabo kɔnuman walasa an denw n'an kɔmɔgɔw ka jɛnamaya kana don ngalama na. A ka ji fana, lafaa-muyali ni lasɔmini ka ke ani ka kunnafoni jɔnjɔnw lase denminsen ni makɔɔbaw ma u ka baloko numan sira kan, min be sinsin dunfenw kan, n'u b'an bolokɔɔ sigida la. ■

À travers différents exemples nous avons vu que la consommation des produits issus de la biodiversité non cultivée et cultivée a une importance pour l'environnement, pour la santé des êtres vivants et de la terre et pour l'économie du pays. C'est un pilier de la souveraineté alimentaire.

Quand on achète, consomme un

produit, on doit bien penser à ce qu'il y a derrière.

Bien se nourrir permet une bonne santé et un bon développement intellectuel.

Une personne bien nourrie, de manière équilibrée avec toute la diversité de produits de la biodiversité non cultivée et cultivée aura plus de chance de rester en bonne santé.

Nous n'avons pas évoqué toute la diversité des plantes médicinales à consommer de manière préventive en complément de l'alimentation.

Elles sont, elles aussi, très importantes pour la santé et peuvent souvent remplacer des médicaments chimiques. Les multinationales qui produisent les produits chimiques pour l'agriculture sont souvent les mêmes que celles qui produisent les médicaments, et les enjeux financiers sont tellement énormes dans ces secteurs qu'il faut rester vigilants afin de ne pas perdre notre autonomie.

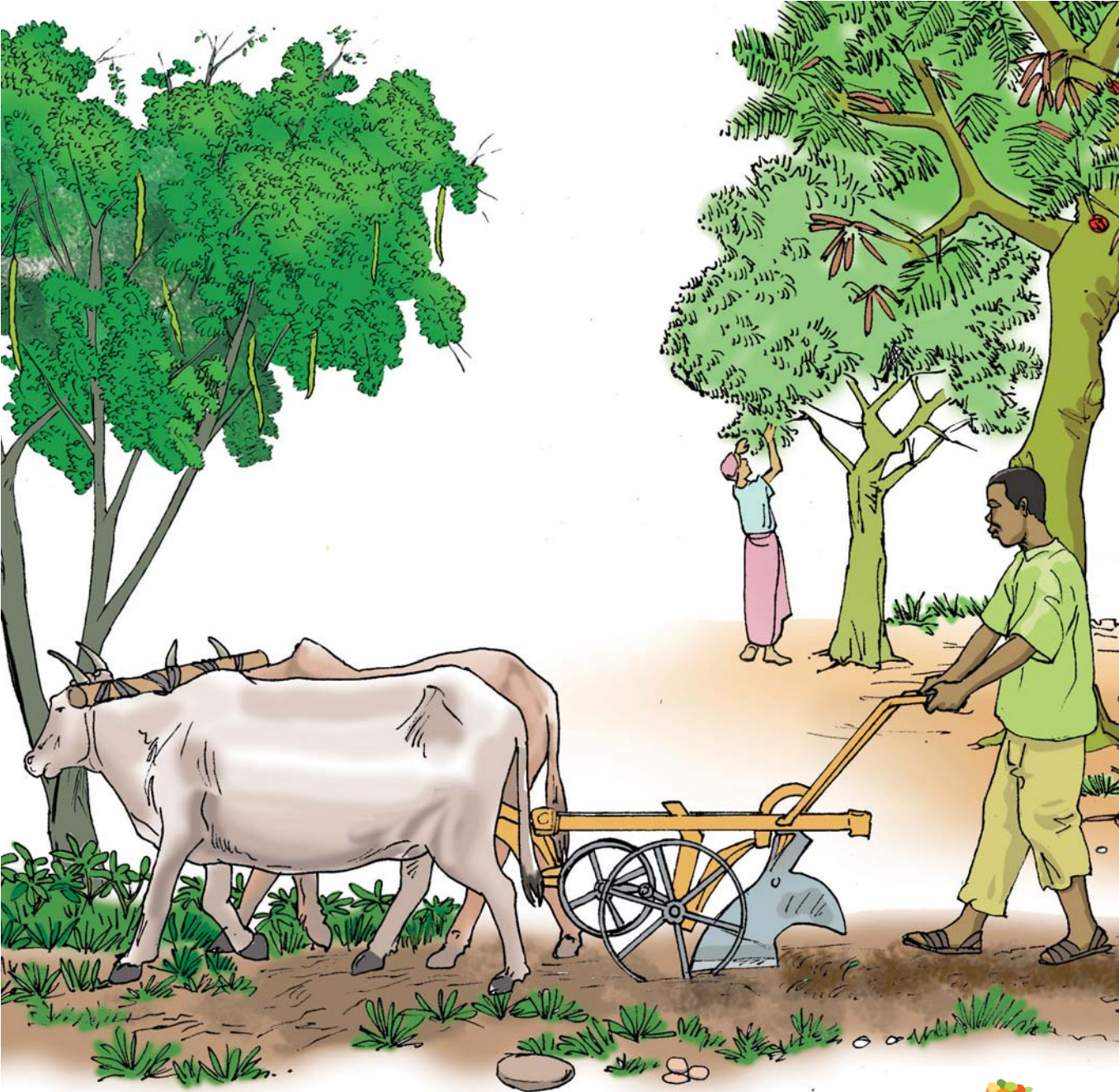
Ce sont des éléments qu'on ne peut pas développer ici mais qui donnent matière à réfléchir sur l'avenir que nous voulons pour nos enfants. Les consommateurs depuis leur plus jeune âge doivent être informés de tous les enjeux que nous avons évoqués ici. ■



Hakilina sebɛni

Notes...





Ajira la anw fe misali caaman na ko sigida balofen minnu b'an bolokoro, minnu be sene ani minnu te sene, olu nafa ka bon kosebe nima fenw ka keneyako la, ani dugukolo lakanani ni sigida soro jiidili la. Balokodanbe josenba do don. Yani an ka dunfen san, a ka ji an k'an taasi a boyoro n'a nokankow kan. Balo kopuman be keneya sabati wa a be hakilidiya jidi.

A travers différents exemples, ce livret explique comment la consommation des produits issus de la biodiversité non cultivée et cultivée a une importance pour l'environnement, pour la santé des êtres vivants et de la terre et pour l'économie du pays.

C'est un pilier de la souveraineté alimentaire. Quand on achète, consomme un produit, on doit bien penser à ce qu'il y a derrière. Bien se nourrir permet une bonne santé et un bon développement intellectuel.

Anne Berson Déna et Alimata Traoré



BEDE
projet agricole, projet de société

cofersa
Convergence des Femmes Rurales
pour la Souveraineté Alimentaire

ISBN : 979-10-90141-05-6 / EAN : 9791090141056