****

# Ensemble 104, Élément 3

Type : Texte radiophonique

Août 2016

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Bienfaits du sorgho pour la santé : une céréale délaissée

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notes aux radiodiffuseurs**

Le sorgho appartient à la famille des céréales, telles que le millet, le blé, l’orge, le maïs et le riz. En fait, il s’agit de la cinquième céréale la plus cultivée dans le monde. En Tanzanie, c’est la deuxième céréale la plus cultivée après le maïs. Le sorgho est catégorisé en fonction de ses couleurs qui sont le blanc et le rouge. Il contient une grande quantité de nutriments, dont les protéines, des glucides, des minéraux divers, ainsi que les vitamines B, C et E.

Contrairement à d’autres céréales, le sorgho est peu connu et utilisé en Tanzanie, sauf dans les cultures où il sert de produit de base pour la préparation de mets tels que l’*ugali* (une pâte très épaisse), le pain de sorgho ou le *makande* qui est un mélange de sorgho et de haricot ou des légumineuses. On utilise également le sorgho comme un aliment complémentaire en temps de sécheresse et dans les régions touchées par la famine, car il résiste à la sécheresse.

Cependant, des études et des projets de développement réalisés récemment ont dopé la popularité du sorgho en raison de ses qualités nutritives et ses propriétés curatives. Il semblerait que la consommation de sorgho peut aider les gens à combattre l’anémie, le cancer, le diabète et le taux élevé de cholestérol. Les gens utilisent de plus en plus le sorgho plutôt que la farine de maïs.

Cette céréale est désormais bien connue en Tanzanie, et elle est un des principaux ingrédients de la bouillie préparée pour les nourrissons, à laquelle on ajoute des arachides, de la sardine séchée et la farine de maïs.

Le présent texte radiophonique dresse l’historique du sorgho, jadis méconnu, qui est désormais une céréale appréciée en Tanzanie, et dont les bienfaits pour la santé surpassent ceux des autres céréales, au point qu’il figure au premier rang des remèdes recommandés pour un mode de vie sain dans la chaîne alimentaire des produits céréaliers.

Vous pourriez présenter ce texte radiophonique dans le cadre de votre émission agricole ordinaire, en vous servant des voix de comédiens et de comédiennes de doublage pour représenter les intervenants. Si tel est le cas, assurez-vous d’informer votre auditoire au début de l’émission qu’il s’agit des voix de ces comédiens, et non celles des personnes avec lesquelles les interviews originales ont été réalisées.

Vous pourriez vous servir de ce texte comme document de recherche, ou vous en inspirer pour réaliser vos propres émissions sur les bienfaits du sorgho pour la santé ou d’autres aliments.

Entretenez-vous avec des nutritionnistes, d’autres experts et des personnes ayant l’habitude de cuisiner avec le sorgho. Vous pourriez leur poser les questions suivantes :

* Depuis quand les gens cultivent-ils et préparent-ils avec le sorgho dans votre région?
* Quels types d’ajustements devez-vous faire pour remplacer le maïs ou d’autres céréales par le sorgho dans la préparation des plats consommés par la majorité des gens?
* Quel est l’impact de la consommation du sorgho sur la santé?

Outre le fait de vous entretenir directement avec des nutritionnistes, des cuisinières et d’autres experts, vous pourriez vous servir de ces questions pour la réalisation d’une tribune téléphonique ou une émission avec envoi de messages textes.

Durée estimée pour le présent élément : 10-12 minutes, avec la musique de début et de fin.

FAIRE APPARAÎTRE L’INDICATIF SONORE EN FONDU, DIMINUER AU MOMENT DE L’INTRODUCTION

**ANIMATEUR :** Bonjour et bienvenue à notre émission spéciale sur le sorgho.

(PAUSE) Récemment, le sorgho est devenu un aliment très prisé par les Tanzaniens de tout âge. Contrairement au passé où seules certaines communautés le consommaient comme aliment de base, aujourd’hui le sorgho est devenu un plat courant que l’on sert dans les hôtels, les restaurants de rue et les supermarchés. Il est également utilisé très souvent pour la préparation de bouillies pour les nourrissons, auxquelles on ajoute d’autres céréales et aliments nutritifs en complément au maïs. Plusieurs personnes préfèrent son goût et ses qualités nutritives au maïs utilisé pour la préparation de la bouillie et la pâte surnommée *ugali wa mtama*, car les gens délaissent leurs habitudes de vie pour un mode de vie plus sain.

**EFFETS SONORES :** BRUIT DE CIRCULATION DENSE ET DE GENS QUI MARCHENT DANS UNE RUE BONDÉE À L’HEURE DE POINTE

**ANIMATEUR :** Ensemble, faisons une découverte qui nous permettra de comprendre pourquoi le sorgho est désormais si prisé, et préféré au maïs dans certains cas. Nous découvrirons pourquoi il est devenu une solution de rechange à d’autres céréales et qu’est-ce- qui le rend si exceptionnel.

Pour cerner ces questions et les mystères qui les entourent, je me suis entretenu avec un expert en nutrition qui mène des recherches sur le sorgho. Il s’agit de Saidi Mankiligo. Il est également le responsable en chef des services de nutrition du Conseil municipal de Shinyanga. M. Mankiligo est diplômé de la Home Economics and Human Nutrition de la Sokoine University of Agriculture de Morogoro, en Tanzanie.

OUVERTURE EN FONDU DE L’INDICATIF SONORE PENDANT CINQ SECONDES ET FERMETURE EN FONDU

**EFFETS SONORES :** BRUIT D’HERBES BERCÉES PAR LE VENT. BRUIT OCCASIONNEL D’ENFANTS QUI JOUENT ET RIENT.

**ANIMATEUR :** Bienvenue à l’émission *Mankiligo*. Pouvez-vous nous expliquer toute cette effervescence et tout ce remue-ménage autour du sorgho, et pourquoi juste maintenant?

Premièrement, est-ce que le sorgho est une denrée connue dans votre région et en Tanzanie en général?

**SAIDI MANKILIGO :** Si, le sorgho est une denrée connue dans ma région, ainsi que dans la Zone du centre de la Tanzanie, car les Sukuma le consomment comme aliment de base. Cette communauté est originaire de cette région du pays. Tous les milieux l’utilisent aussi souvent que d’autres céréales comme le riz, le millet et le maïs, mais plusieurs personnes ont une plus grande préférence pour le sorgho. Elles aiment en consommer, car il procure beaucoup d’énergie lorsqu’on le prend au petit déjeuner, ce qui est indispensable pour permettre aux agriculteurs et aux agricultrices de tenir bon jusqu’à ce qu’ils aient terminé de cultiver le soir.

Le sorgho est très riche en glucides, de même que d’autres céréales, de même qu’en protéines. À cause de cela, un repas de sorgho suffit pour la journée entière. En effet, elle permet aux agriculteurs de ne pas sentir la faim.

**ANIMATEUR :** Quels sont les nutriments dont est constitué le sorgho? Et quelles sont l’importance et la fonction de chacun des nutriments?

**SAIDI MANKILIGO :** Avant de parler des nutriments du sorgho et de leur importance, nous allons d’abord essayer de connaître le sorgho. Il fait partie de la famille des céréales et est la deuxième céréale la plus cultivée en Tanzanie après le maïs.

Le sorgho est catégorisé en fonction de ses couleurs qui sont le blanc et le rouge. En Tanzanie, le sorgho blanc connu également appelé sorgho *Serena* a deux variétés : le *Ndalasaba* et le *Kakela*, et le sorgho rouge lui aussi a deux variétés : le *Kakula* et le *Mwanagudungu*. Chacune de ces variétés a un certain nombre de variétés.

Le sorgho est riche en nutriments, y compris en glucides, protéines, fer, calcium, phosphore, zinc, magnésium, potassium, sodium, antioxydants, ainsi qu’en vitamines B, C et E.

Les antioxydants du sorgho aident à prévenir le cancer du côlon et du sein. Ils renforcent le système immunitaire, et préviennent l’anémie en augmentant le taux de fer et d’oxygène dans le sang. Le sorgho contribue également à réduire les effets du diabète, car il est sans cholestérol et contient beaucoup de fibres.

Il permet aussi de prévenir l’obésité, il régule la digestion grâce à sa teneur élevée en fibres. Il prévient les problèmes d’estomac chez les personnes qui ne digèrent pas le gluten, y compris les personnes souffrant d’une maladie coeliaque, en plus de renforcer les os grâce à sa forte concentration de calcium.

**ANIMATEUR :** Quels sont ses bienfaits pour la santé des enfants de moins de cinq ans?

**SAIDI MANKILIGO :** Comme le sorgho contient beaucoup de minéraux, il assure un système immunitaire sain qui empêche les nourrissons de tomber malades. Il prévient également l’anémie, maintient les os solides et en bonne santé, et leur permet d’avoir des cœurs solides. Il régule le métabolisme et la digestion des jeunes enfants et favorise la santé des reins.

**ANIMATEUR :** Qu’en est-il des mères enceintes ou celles qui allaitent?

**SAIDI MANKILIGO :** La consommation du sorgho réduit le risque de cancer du sein chez les mères. Comme il contient beaucoup de fer, sa consommation augmente le taux d’oxygène et de fer dans le sang, car les femmes saignent beaucoup après l’accouchement. Il réduit aussi le cholestérol, ce qui est important pour les nouvelles mamans qui ont tendance à manger beaucoup d’aliments gras lorsqu’elles allaitent.

Manger du sorgho aide à réguler la digestion et prévenir les problèmes d’estomac, car cette céréale contient une grande quantité de fibres et est sans gluten. Le sorgho favorise la bonne santé des os chez les femmes et les enfants, en plus de renforcer leur système immunitaire. En effet, les nouvelles mères sont sujettes aux maladies après l’accouchement.

**ANIMATEUR :** Qu’en est-il des personnes âgées?

**SAIDI MANKILIGO :** À mesure que les gens prennent de l’âge, leur ration de nutriments est limitée. Le sorgho leur permet d’avoir des os solides et d’éviter les fractures d’os, car il contient du calcium et du magnésium. Il entretient ou renforce le système immunitaire, protégeant ainsi les personnes âgées contre les maladies qui surviennent avec la vieillesse, y compris le cancer, l’anémie et les problèmes de cœur.

**ANIMATEUR :** Qu’en est-il des personnes qui ont le diabète?

**SAIDI MANKILIGO :** Le sorgho contient beaucoup de fibres, et celles-ci aident le système digestif à diluer le sucre lentement dans l’organisme, réduisant ainsi le risque de diabète. Si on l’utilise bien au fil du temps, il peut faire disparaître le diabète.

**ANIMATEUR :** La consommation du sorgho comporte-t-elle des avantages pour la santé des femmes enceintes?

**SAIDI MANKILIGO :** Les femmes ont besoin de plus de nutriments lorsqu’elles sont enceintes parce qu’elles doivent consommer assez pour deux personnes. Un nutriment clé du sorgho est le fer, et il permet d’assurer un bon déroulement de la grossesse en ce qu’il maintient un bon système immunitaire afin de prévenir les maladies courantes. Il augmente le taux de fer dans le sang, ce qui est très important, car plusieurs femmes ont tendance à être anémiées.

La grande quantité de fibres contenues dans le sorgho aide à éviter l’indigestion qui est fréquente pendant la grossesse. Il maintient les os en bonne santé grâce au calcium, au zinc, au manganèse et au phosphore qui s’y trouvent. Enfin, il permet de prévenir le cancer grâce aux antioxydants, ainsi que les problèmes de santé chez les femmes qui ne tolèrent pas le gluten.

**ANIMATEUR :** Quelles sont les différences entre le sorgho rouge et blanc sur le plan nutritionnel?

**SAIDI MANKILIGO :** Le sorgho blanc contient moins de protéines que le rouge, mais a plus de calcium et de potassium qui sont bons pour les os et aident à contrôler le niveau d’acidité dans l’estomac. Il se prête bien à la préparation du pain lorsqu’on le mélange avec la farine de manioc.

Par contre, le sorgho rouge contient des substances difficiles à absorber par le corps. Aussi, il est important de le cuisiner avec soin pour préserver sa teneur en protéines, ainsi que les autres protéines bonnes pour la santé. Cela nécessite qu’il soit récolté, séché, écrasé et tamisé de manière appropriée. Les agriculteurs préfèrent le sorgho rouge parce qu’il apporte beaucoup d’énergie qu’ils sont en mesure de conserver pendant longtemps.

**ANIMATEUR :** Le sorgho a l’air d’être une céréale miracle! En dehors de tous ces nutriments et bienfaits pour la santé, quels autres plats peut-on confectionner avec le sorgho?

**SAIDI MANKILIGO :** Les principaux plats que vous pouvez préparer avec le sorgho sont l’*ugali* et la bouillie. Toutefois, vous pouvez mélanger le sorgho à d’autres denrées ou le préparer seul pour faire du *makande*, du *pilau*, des *chapatis*, des petits pains, du pain, des biscuits et la bière locale surnommée *togwa* (*Note de la rédaction : le* makande *est un plat fait à base de maïs et de haricot, mais on peut le préparer aussi avec du sorgho et du haricot ou des légumineuses à grain, ou n’importe quelle céréale ou légumineuse.*)

**ANIMATEUR :** Merci infiniment, Saidi Mankiligo, d’avoir partagé vos connaissances et vos éclaircissements sur le sorgho. Désormais, nos auditeurs et nos auditrices en sauront un peu plus sur l’importance du sorgho pour leur santé. C’est une révélation pour ceux et celles qui pensaient que le sorgho était uniquement bon pour la bouillie!

(PAUSE) Après avoir entendu l’avis d’un expert en nutrition sur les valeurs nutritionnelles du sorgho et ses bienfaits pour la santé, nous avons demandé à une personne de nous parler de son expérience personnelle. Elle utilise le sorgho à la place de céréales comme le maïs dans la préparation de plats consommés couramment. Cela fait quelques années que Joyce Jacob cuisine avec le sorgho. Elle va maintenant nous faire part de ses connaissances sur l’utilisation du sorgho. Bienvenue Joyce Jacob.

**JOYCE JACOB :** Merci pour l’invitation, et je me réjouis de l’occasion qui m’est offerte ici de partager mon expérience d’avoir choisi le sorgho plutôt que d’autres céréales.

J’aime utiliser le sorgho pour préparer de la bouillie parce qu’il a plus de goût et il est plus nourrissant que le maïs qui nécessite plus de temps de cuisson et dont le goût est fade comparativement à celui du sorgho.

Le sorgho a une texture plus légère et fine que le maïs. Les aliments à base de sorgho sont plus faciles à consommer et sont digérés plus rapidement que d’autres céréales.

Vous pouvez également faire de petits pains avec le sorgho, et vous pouvez mélanger la farine de sorgho avec la farine de maïs ou de manioc pour réduire l’élasticité de la pâte et améliorer la texture, l’odeur et le goût de tout ce que vous préparez avec la farine de sorgho.

Le sorgho est ma céréale préférée parce qu’il est facile à préparer, il a meilleur goût, sa texture est douce, et il apporte à l’organisme plus d’énergie et de santé. Le sorgho est riche en glucides, ce qui est un point commun qu’elle partage avec d’autres céréales comme le riz et le blé. Je le recommande aux personnes qui veulent rester en forme et en bonne santé.

**ANIMATEUR :** Merci, Joyce, pour vos éclaircissements sur l’utilisation du sorgho. Je suis convaincu que nos auditeurs et nos auditrices ont mieux compris comment l’utiliser et le cuisiner, et savent maintenant qu’on peut utiliser le sorgho pour préparer des plats consommés par tout le monde, à l’exception du fait que le sorgho a une texture plus légère et qu’il vous faut utiliser plus de farine que lorsque vous utilisez la farine de céréales plus granuleuses comme le maïs.

Nous espérons que les auditeurs et les auditrices penseront désormais deux fois avant de choisir d’autres céréales plutôt que le sorgho!

Merci d’avoir écouté (titre de l’émission). En attendant de vous retrouver la prochaine fois, c’était votre animateur (nom de l’animateur). Restez à l’écoute!

INDICATIF SONORE

## Remerciements

Rédaction : Raziah Quallatein Mwawanga, producteur indépendant

Révision : Sauli Epimack, épidémiologiste en nutrition, Santé et nutrition, Centre de l’alimentation et la nutrition de la Tanzanie, Dar es Salaam, Tanzanie

**Sources d’information**

Interviews :

Saidi Mankiligo, décembre 2015

Joyce Jacob, février 2016

*Le présent texte radiophonique a été rédigé avec l’appui du gouvernement irlandais par l’entremise d’Irish Aid.*

*Les idées, les points de vue et les commentaires émis dans ce texte relèvent de l’entière responsabilité des auteurs. Ils ne représentent ou ne reflètent pas nécessairement la politique d’Irish Aid.*