

# SONIMAG

SONI MAG BI-MENSUEL -

N°00- Lundi 17 Février 2020 - PRIX : 1000 FCFA - ISSN N° 0000

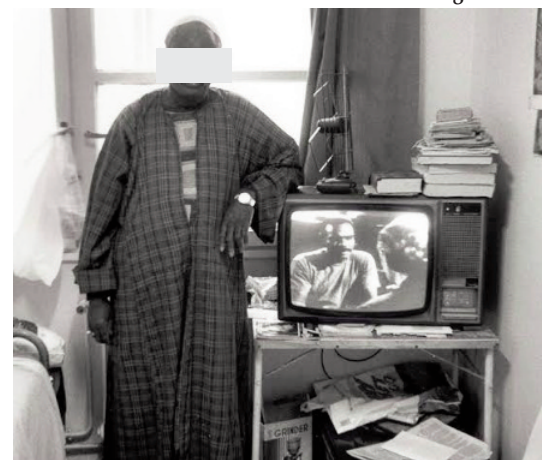
**GAMBIE - FISO 2020**

# SONINKARA BISSIMILAH

**DOSSIER**

## Les confidences touchantes d'un vieux immigré

Pages 8 à 10



Page 3



## Hommage à Diadié Soumaré

Page 4



## Revivez en images le Fiso 2018

Pages 6 et 7



Suivez l'actualité en Afrique et dans le monde avec [www.africleadnews.com](http://www.africleadnews.com)



Pour toute renseignement appelez au

+221 77540 60 98 - +221 876 59 99

Email : [africleadnews@gmail.com](mailto:africleadnews@gmail.com)

Lundi 17 Février 2020

Société

2

SIXIÈME ÉDITION DU FESTIVAL INTERNATIONAL SONINKÉ

## Le Président de l'APS Ousmane DIAGANA lance un appel pour la réalisation du centre culturel de Wagadu

« Succédé à feu Diadié SOUMARÉ l'ex Président de l'Association pour la Promotion de la langue et de la culture Soninké (APS) n'est pas chose aisée », à en croire son successeur le Professeur Ousmane DIAGANA. Selon le Pr. DIAGANA : « Le rêve de Diadié SOUMARÉ de son vivant était de doter la communauté Soninké dans son ensemble d'un centre culturel qui sera exclusivement à la propriété des Soninké sans distinction de nationalité et autres. »

Pour l'actuel président de l'APS avec cette sixième édition du festival international Soninké que la Gambie va abriter du 20 au 24 Février, occasion ne peut pas être plus propice pour lancer l'idée de la réalisation et même de l'érection du centre culturel Wagadu si cher au défunt président Mr. Diadié SOUMARÉ.

Il s'agit pour le Pr. Ousmane DIAGANA, de réaliser ce vœu, histoire de rendre hommage au défunt président qui n'a ménagé aucun effort pour le rayonnement de la langue et de la culture Soninké à travers le monde.

Alors l'heure est aujourd'hui à la réalisation de ce centre pour le bonheur de tous les



Soninkés afin que Mr SOUMARÉ ait le sentiment d'avoir accompli sa mission même si c'est à titre posthume.

Pour rappel, l'Association pour la Promotion de la langue et de la culture Soninké (APS) est à l'origine de la tenue du festival international Soninké (FISO) par conséquent initia-

trice de cet événement à vocation internationale. Un biennal qui regroupe tous les Soninkés de l'Afrique et de sa diaspora en sa sixième édition du genre en Gambie cette année après le Sénégal en 2018, le Mali en 2016, la Mauritanie en 2014 et enfin le Mali encore en 2011 et 2012...

A.T

RAGNÉE 2019

## Le prix du leadership féminin décerné à Déo Cissé de Tamba

L'édition 2019 du prix "Ragnée" qui récompense les personnes qui ont marqué l'année dans divers domaines, s'est tenu samedi dernier au Musée des Civilisations Noires. Dans la catégorie leadership féminin de l'année », c'est Déo Cissé, Conseillère spéciale à la présidence de la République, par ailleurs responsable politique à Tamba qui a été récompensée.

Selon les organisateurs, ce prix lui a été décerné pour son engagement politique et ses actions sociales au niveau de son Tamba natal et sur le plan national.

"Ce prix est certes individuel, mais c'est le prix de toutes les populations de Tambacounda, mes amis et les femmes du groupe "Moussow\_drong", pour qui sans moi, rien de tel ne serait possible", s'est félicitée la lauréate.



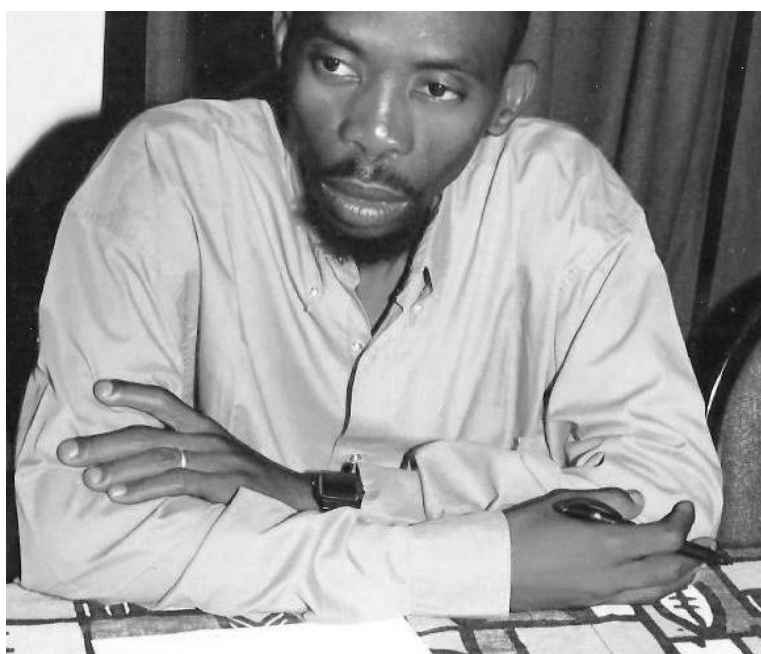
SENEGAL

## Djibeirou Tall de Yaféra, meilleur professeur d'anglais de l'année

Le professeur d'anglais Djibeirou Tall du lycée de Pikine, à Dakar, est le meilleur 'Professeur d'anglais de l'année au Sénégal (English Teacher of the Year). L'annonce a été faite par le président de l'Association des professeurs d'anglais du Sénégal (APAS/ATES), à l'occasion de l'édition 2019 de la journée nationale de la langue anglaise qui a pour thème cette année: « La réhabilitation de la langue anglaise comme première langue vivante dans le système éducatif sénégalais: défis et solutions. »

Réagissant à cette distinction, Djibeirou Tall, natif de Yaféra, dans la commune de Ballou, par ailleurs responsable dans la Convention des Cadres du département de Bakel, dit rendre grâce à Dieu d'avoir fait de lui « le meilleur professeur d'anglais de l'année parmi tant d'autres collègues qui méritent aussi autant ce titre. Il a aussi remercié les professeurs encadreurs et formateurs qui ont porté leur choix sur sa personne ».

Soninke.tv



## Edito

Le journal "Soni Mag" que vous tenez entre vos mains est le premier numéro d'une publication hebdomadaire sur la communauté Soninké du monde entier. Du Gadiaga à Guidimkha en passant par le Khaniaga. Et de la toute la diaspora.

Un projet porté par des jeunes Soninkés basés au Sénégal, qui vise à participer à la promotion de la culture et des valeurs de Soninkara. Mettre en relief les activités et les réalisations des dignes fils de Soninkara.

Un journal qui se veut la voix de Soninkara, pour porter encore plus haut et plus loin les causes nobles de cette communauté pétrie de talents et de valeurs.

Un bébé qui vient d'être lancé, ce 20- Février 2020 à Banjul, en terre gambienne, dirigée par son Excellence Adama Barrow, un Soninké d'éducation et de culture.

Nous sommes conscients des difficultés qui peuvent survenir en cours de route, mais avec vos prières et votre soutien, nous allons ensemble relever le défi pour un Soninkara Uni. Un Soninkara Debout.

Baba FALL

### SONIMAG

Ce journal est édité par le GROUPE AFRICA LEAD COM

**Dirpub :**

El Hadj Harouna FALL

**Coordonnateur :**

Abdoulaye Timéra

**Conseiller de la Rédaction :**

Amadou Kanouté

**Rédaction :**

El Hadj Harouna FALL

Abdoulaye Timéra

Samba Fodé Koita

Aliou Kébé

Papa Sankharé

Dieynaba Tandian

Mamadou Sakiné

Fatoumata Coulibaly

FISO 2020

# Vers la mise en place d'un Gouvernement Soninké

**Devant accueillir la sixième (6ème) édition du Festival International Soninké (FISO) du 20 au 24 février prochain à Banjul.**

Le comité d'organisation de l'événement est venu à Dakar pour s'inspirer du Sénégal afin de réussir son événement qui va regrouper tous les Soninkés de l'Afrique et de la diaspora. Au sortir de cette 6<sup>ème</sup> édition, il va être question, selon le président du Comité d'organisation de la mise en place « d'un gouvernement Soninké sans être sécessionniste ou indépendantiste ».

C'est fort de ce constat que les gambiens ont envoyé une forte délégation à Dakar le 1<sup>er</sup> A 2020 avec à sa tête le président du comité d'organisation du Fiso Banjul 2020 Mr. Mahamadu Musa Isatu NJIE. Pour ce dernier, le séjour en terre sénégalaise en prélude de cet événement à vocation internationale répond à un souci majeur qui est de réussir l'organisation de ce grand rendez-vous Soninké puisque la Gambie va l'abriter pour la première fois de son histoire.

Il s'agit de venir s'abreuver à bonne école parce que l'objectif est de gagner le pari de l'organisation eu égard aux innovations que la Gambie compte apporter à cette présente édition.



Selon Muhamadu NJIE qui annonce : « Pour cette sixième (6ème) édition, l'accent va être mis sur l'aspect économique car nul n'ignore qu'en terme de transfert de fond au niveau de la sous-région ouest-africain la communauté soninké demeure l'une des grandes pourvoyeuses de fonds ».

Il informe que pour la Gambie, « avec cet événement il s'agit de l'uniformisation de la communauté soninké où les nationalités n'auront plus droit de cité, car au sortir de cette sixième (6ème) édi-

tion du Fiso en Gambie, il va être question de la mise en place d'un gouvernement Soninké sans être sécessionniste ou indépendantiste.

Il poursuit pour mieux expliciter en révélant : « Avec ces montants exorbitants qui transitent entre les pays et qui viennent des ressortissants soninkés, nécessitent aujourd'hui une profonde réflexion histoire de changer les paradigmes afin que les soninkés eux mêmes puissent tirer profit de cette manne financière . » Pour cela, Mr. NJIE propose et conseille : « Que le temps du fiso ne doit pas seulement se limiter à chanter à danser, il faut penser maintenant à faire en sorte que la communauté Soninké puisse capter tout cet argent quid même à mettre en place une banque ou voir comment mettre en place une régie de transfert qui va être profitable à la communauté au lieu de continuer à enrichir les autres fulmine-t-il. »

C'est conscient de ces enjeux que le président du comité d'organisation du fiso Banjul 2020 confie en révélant que ; « Pour cette sixième (6ème) édition édition, la Gambie a prévu de tenir un grand forum qui va regrouper des banquiers, des experts, le secteur privé et tous ceux qui évoluent dans ce secteur pour réfléchir sur cette problématique. » Muhamadu NJIE annonce également que les innovations apportées à cette présente édition en Gambie seront entre autres, la participation de la CEDEAO et des Nations Unies à l'événement pour lui donner un cachet particulier.

Mais juste pour préserver la culture et l'identité Soninké en Afrique d'où le thème choisi pour cette édition en terre gambienne ; « Notre culture, notre identité » en anglais : « Our culture, our identity » conclut-il

**Abdoulaye TIMERA**

## La Gambie fin prête



Pour la première fois de son histoire, le pays de Son Excellence Mr. Adama BARROW va recevoir la sixième (6<sup>ème</sup>) édition du Festival international Soninké qui va se dérouler du 20 au 24 Février. Pour le pays hôte de cette édition en cours, il est question de s'affirmer et de s'assumer d'où le thème : « Notre culture, notre identité ».

Parce qu'une nation voire une communauté ne peut se construire sans ces deux fondamentaux à savoir culture et identité. Ne dit-on pas souvent que la culture est au début et à la fin de tout processus surtout, si celui se veut pérenne et durable ?

Et quid maintenant de l'identité ! Ce qui

est sûr et certain, il est impossible de dissocier de la culture à l'identité car les deux vont de paire pour dire comme les deux doigts de la main. C'est consciente de cela, que la Gambie tient à apporter sa touche personnelle au FISO 2020 pour sortir de l'ordinaire en mettant en joignant l'utile à l'agréable parce que l'effet recherché est d'inciter les Soninkés au retour aux valeurs ancestrales pour la cohésion de la communauté dans son ensemble. Ce qui fait que la Gambie est fin prête pour accueillir ses hôtes le temps du FISO où Banjul ne parlera que Soninké à l'image des autres capitales ouest-africaines précédemment.

**A.T**

## Wagadu Jiida va passer le flambeau à la Gambie

Au sortir de leur assemblée générale qui s'est tenue, le dimanche 2 Février, l'association Wagadu Jiida va participer au Festival du 20 au 24 Février en terre Gambienne, c'est ce que le Président de ladite association, Idrissa DIABIRA nous confie et il a toutefois rappelé que l'ensemble des membres de l'association ont vu par la présence de leurs frères et sœurs de la Gambie, un acte qui symbolise l'union, la solidarité et la fraternité qui sont des valeurs intrinsèques des "Soninkés".

Cependant, il est important de noter que ce festival avait eu lieu à Dakar en 2018

pour promouvoir la culture Soninké et aussi créé un espace de dialogue entre eux, mais aussi de s'ouvrir vers d'autres cultures afin de baigner dans le rythme de la mondialisation et pour ne pas être en reste.

Enfin, il est important de souligner que la sixième édition organisée en Gambie n'est pas fortuite et si une telle initiative a été prise c'est pour le rayonnement de la culture Soninké dans son ensemble. Une occasion pour le Sénégal de passer le flambeau à la Gambie.

**Abdoulaye Timéra**

## HOMMAGE À DIADIÉ SOUMARÉ

**Un baobab de Soninkara s'effondre !**

La mort ne prévient pas. Un lundi matin 23 juin 2019, la triste nouvelle s'est tombée à Paris, qui quelques minutes, dépasse les frontières et aperçue comme un nuage dans sa région natale, Kayes. Il s'agit bel et bien la disparition de cet illustre homme qualifié dans plusieurs messages et commentaires sur les réseaux sociaux, j'en cite quelques uns "le baobab est tombé", "notre icône nationale n'est plus", "le grand président de l'APS est décédé", "il nous a laissé orphelin", etc. Oui, cette fois-ci la triste nouvelle n'est pas fausse, ce n'est pas de la rumeur annoncée par des internautes la semaine avant sa disparition.

A l'état civil Diadié Soumaré, originaire du village Souéna (Soyina) situé à environ 120 km de la ville Kayesienne, est né en 1945 au moment où le monde s'ombrait dans la seconde guerre mondiale. Il est issu d'une famille soninké maraboutique. Alors, en tant que Soninké, l'illustre Diadié n'a pas échappé au destin de la culture qu'est l'immigration "tuna".

Les Soninkés, une communauté vivant en Afrique de l'Ouest fut le fondateur du premier grand empire ouest africain, le Ghana (Wagadu). Ce peuple, serait originaire de l'Égypte plus précisément de l'Assouan qui donnerait le nom "Sooninke" composé de "Sooni" et le suffixe "-nke" (originaire de...). C'est un peuple voyageur, grand cultivateur et commerçant d'où aujourd'hui on le trouve dans presque tous les continents du monde.

**Diadié arrive à Paris à l'âge de 18 ans, le 24 décembre 1962**

C'est pourquoi, notre baobab âgé de 18 ans, le 24 décembre 1962 mettra son pied sur le sol Parisien à la recherche d'une meilleure vie. A Paris, il travaille comme ouvrier agricole et ouvrier fondeur à la Courneuve. Malgré ce dur travail, notre icône conscient que l'épanouissement et le développement se passeront par la voie scolaire, il va courageusement suivre des cours du soir pendant 18 ans pour décrocher le Certificat d'Etude. Après cela, il poursuivra les études pour décrocher le diplôme supérieur de comptabilité, fini expert comptable, disait-il sur la chaîne TV5 Monde le 26 mai passé.

Cet illustre homme du grand cœur, très humble, s'engage dans la vie politique en militant dans le grand parti malien l'ADEMA au moment de l'avènement de la Démocratie au Mali. De 1997 à 2008, il occupe la présidence du Haut Conseil des Maliens de France. Il occupe aussi la tête du Groupe de Recherche et de la Réalisation pour le Développement Rural (GRDR). Il fut membre fondateur du Conseil des Sages des Maliens de France. Ces hautes fonctions renforcent sa formation en français et en informatique.

**Le baobab, soucieux du développement de son pays, le Mali**

Le baobab, soucieux du développement de son pays, le Mali, il s'engage aussi dans la vie



associative d'où il devient secrétaire général de l'Association Gidimaxa Jikke. Il poursuit ce combat avec le Centre d'Enseignement de Soninké à Paris. C'est ainsi qu'en 1979 notre illustre homme et ses parents Soninkés décident de créer l'Association pour la Promotion de la langue et la culture Soninké (APS) pour défendre la langue, la culture et les valeurs sociétales de la communauté soninké. Le lendemain de la création, il devient président de la dite association jusqu'à ce lundi 23 juin 2019.

Ses expériences, son attachement à sa patrie et son humanisme lui poussent à défendre corps et âmes les causes des Maliens vivants en France mais aussi d'autres immigrants africains. Il apporte son soutien à la Fondation Abbé Pierre en partenariat avec la région de Kayes, ils participent à la construction des logements sociaux dans la première région du Mali. De plus, l'illustre Soumaré mobilise plusieurs projets humains et sociaux entre la France et le Mali.

Au niveau de la vie associative il s'est entièrement engagé jusqu'à ce que la mort lui arrache à la communauté soninké et le monde entier. En 2011 sous sa présidence le monde Soninkara assiste à un grand rassemblement des Soninkés venus du monde entier à travers l'organisation d'un Festival International des Soninkés (FISO).

Kayes abrite les deux premières éditions en 2011 et en 2012. Ces deux éditions ont été couronnées de succès, elles ont réuni tous les Soninkés pour parler de la langue, magnifier la culture et l'histoire de ce grand peuple soninké qui vit aujourd'hui au Mali, Sénégal, en Gambie, Mauritanie, avec une importante majorité de la diaspora vivant en France.

L'illustre Diadié en tête de ce grand festival accompagné de ses frères et soeurs décident d'organiser le festival chaque deux ans, c'est pourquoi en 2014, la Mauritanie organise la troisième édition. Cette édition a créé un grand exploit pour la population soninké de ce pays mais aussi la population mauritanienne de façon générale. Elle a mobilisé la participation sans faille du président mauritanien. En 2016, Bamako, l'unique grande ville soninké abrite la quatrième édition dont le regreté, un autre illustre du Soninkara feu Mahamadou Hamé Cissé dirige la présidence de la section FISO au Mali, et président fondateur de l'Association Culturelle Soninké (ACS).

**Valorisation et sauvegarde de la langue Soninké**

Cette édition comme les autres ont mobilisé toutes les communautés soninkés de l'Afrique, l'Asie, l'Europe, et partout ailleurs. Notre illustre Diadié participe à son dernier festival en février 2018, la cinquième édition organisée par l'association Wagadu Jidda à Dakar, Sénégal. Cette édition a été placée sous le haut patronage de son Excellence président Macky Sall.

Elle a vu la présence de presque toutes les grandes personnalités maliennes, l'ancien président de la transition, professeur Dioncounda Traoré, la ministre malienne de la culture, Ramtoulaye N'diaye, le chef de file de l'opposition, Soumaïla Cissé, des députés du Mali et du Sénégal, et des personnalités coutumières des pays présents ensemble pour faire revivre un passé presque oublié dans les buissons des histoires du monde de façon générale et en particulier celles des pays où vivent ce peuple migrateur. En présence de plus de dix mille festivaliers, le président Macky Sall s'exprime en langue soninké " n maarenmu Sooninko, xa nawaari..." (mes parents Soninké, merci!) dans ce stade d'Iba Bar Diop de la Médina devant ce beau public dont la plupart des délégations habillées en tenues traditionnelles.

Ce jour-là, l'illustre président disparu dans son discours, il fait savoir que cette journée coïncide avec la journée internationale de la langue maternelle dont selon l'UNESCO, sur six mille langues vivantes dans le monde, presque trois mille langues sont en voie de disparition, la menace continue, à cette vitesse, d'une génération à une autre, la moitié de notre patrimoine culturel aura disparu. Alors, selon lui pour éviter à la langue soninké à ce fléau, il est important que les conférences, les ateliers de langue se penchent sur cette problématique de la globalisation, mondialisation et culturelle. Il finit par lancer un appel à la République du Sénégal de penser à la valorisation et la sauvegarde de toutes les langues maternelles du pays.

Ce discours rejoint à ses propos du 26 mai de l'année 2019 sur la chaîne TV5 Monde dont il disait "selon l'UNESCO, chaque jour il y a des dizaines de langues qui disparaissent parmi les six mille langues du monde. S'engager avec UNESCO, les autorités françaises pour introduire l'enseignement du soninké au baccalauréat comme la troisième

langue. Les Soninkés sont dans 6 Etats d'Afrique...notre langue, notre culture, c'est notre priorité...ça n'empêche pas d'apprendre le français et d'autres langues."

Notre illustre Diadié s'en est allé avec le cœur plein des projets comme la mise en place d'une académie pour la langue soninké en Gambie, la fondation Mama Diā a à Bamako, et la construction d'un Centre Culturel Wagadu à Paris.

Le dernier samedi du mois de juin, des personnalités venues partout de la France, des Etats Unies d'Amérique et d'Afrique se sont mobilisés pour faire une grande prière sur l'âme de l'illustre disparu. Le lendemain, dans l'après midi, le corps arrivé à Bamako a été escorté par les voitures de la République malienne. Chez son frère professeur Mamadou Khalifa Soumaré à Titibougou, le Ministre des Maliens de l'Extérieur, l'Ambassadeur de France et en présence d'autres personnalités, le Ministre procède à la cérémonie officielle. Des témoignages comme celui du Ministre, Amadou Koïta, disait : "la mort de Monsieur Diadié Soumaré est une grande perte pour les Maliens de l'Extérieur comme pour les Maliens de l'intérieur, et pour la communauté soninké à cause de sa grande personnalité, de sa noblesse, de sa sincérité, son aimabilité, de sa disponibilité, de son altruisme, et de son esprit de solidarité exceptionnelle à l'égard de son prochain." Et tant d'autres témoignages de la France, en passant par Bamako, Kayes et son village natal, touchent profondément le cœur, et montre la grandeur de l'homme qu'il a laissé orphelin sa communauté.

**L'illustre Diadié, Chevalier de l'ordre national en 2011**

L'illustre Diadié, Chevalier de l'ordre national en 2011, il est décoré à titre posthume Officier de l'ordre national grâce à ses hautes actions pour le Mali et sa communauté soninké. Avec ces titres honorifiques, l'illustre Diadié honore toute la communauté soninké du Mali et ailleurs. Le lundi 1er juillet aux environs de 14h devant plusieurs délégations, le Ministre des Maliens de l'Extérieur et tant d'autres personnalités arrivent à Soyina pour inhumer le corps de l'illustre Diadié. Le corps fut transporté par l'hélicoptère du gouvernement malien de Bamako à l'aéroport DAG-DAG de Kayes. En ce lieu, des témoignages encore sur les bienfaits de ce grand rassembleur, de cet homme d'une bonté exceptionnelle, ont une fois étaient exprimés. L'illustre Diadié, la référence, le symbole, nous quitte juste après avoir fêter le 40ème anniversaire de l'APS. Un anniversaire qui a réuni plusieurs représentants venant du Mali, Sénégal, la Mauritanie, la Gambie... D'ailleurs, il invite la structure dans laquelle je travaille, et cette dernière décide de m'envoyer pour leur représenter à Paris.

Cela fut mon premier voyage sur le sol Parisien. Cet illustre, ce baobab mondial qui nous quitte, son arbre n'a pas été inutile car les feuilles qu'il a dû former continueront le combat qu'il menait. Dors en paix notre illustre Diadié Soumaré! Demain, et après demain, on parlera de toi!

Bandiougou S. DRAME, correspondant de Kayesinfos à Bamako.

DJEIDI MOUSSA DIAGANA

## «Il était un génie, un homme d'une intelligence hors norme. Aucun d'entre nous ne lui arrivait à la cheville»

C'est en ces mots que son condisciple au lycée Faidherbe de Saint-Louis dans les années 1950, Ahmed ould Sidi Baba parler de lui. Djeidi Moussa Diagana a tiré sa révérence le Dimanche 09/février 2020 à Paris. Il est né en 1937 à Kaédi. Premier Agrégé de lettres classiques de toute l'Afrique noire d'expression française.

C'est de sa ville natale à Kaédi où il a d'abord mémorisé le coran auprès de son maître Baba Sikhu DIAGANA avant d'être inscrit à l'école française toujours à Kaédi où il passe l'entrée en sixième avec brio.

Djeidi va devoir quitter son Kaédi



Natal, haut lieu de rencontres et de brassage, ville à la forte personnalité appelée affectueusement la perle du Fouta mais également «la grande concession DIAGANA » de Gattaga.

Saint Louis et son lycée fétiche voit venir le gamin de Gattaga qui se fait rapidement un NOM que l'auteur du livre : Rôle de la génération charnière ouest africaine. Indépendance et Développement, qualifie d'enfant prodigue qui a marqué l'histoire de l'émergence de cadres de haut niveau en Afrique et dont il serait aberrant que la mémoire collective ne retienne pas le nom.

Poursuivant la description de Djeidi l'auteur du livre a ajouté qu'il était un adolescent frêle et timide tirillé entre l'arabité et la négritude. Au fil des ans son nom était dans toutes les bouches, celles des enseignants, des répétiteurs, des élèves et mêmes des cuisinières et autres serviteurs et plantons du lycée. Après avoir brillamment, obtenu le baccalauréat ; il intégra sans coup férir l'école Normale Supérieure à Paris et devint avec un très bon classement, le premier agrégé négro-africain dans sa spécialité.

La personne de Djeidi ne pouvait être seulement limité à cet étudiant surdoué ; il était aussi profondément attaché à sa culture et à sa nationalité mauritanienne. IL n'a jamais voulu prendre la nationalité française pays dans lequel il vivait depuis 1959 et exerçait de très hautes fonctions dans l'enseignement.

Il était un militant convaincu de la langue et de la culture Soninké qu'il continuait à pratiquer avec aisance à chaque fois que l'occasion se présentait C'est d'ailleurs le cœur meurtri qu'il a tenté de se faire enrôler à l'Ambassade de la Mauritanie en France il y'a de cela quelques années sans jamais y parvenir. Ces dossiers envoyés à la commission sont restés hélas sans suite...

Selon un éminent professeur d'histoire feu Mbaye GUEYE de l'Université Cheikh Anta DIOP, le Président poète et agrégé de grammaire Léopold Sedar SENGHOR lui aurait proposé de venir exercer à Dakar et Djeidi DIAGANA aurait répondu que s'il devait revenir ce serait de l'autre coté du fleuve Sénégal . Patriote, il était.

Abdoul Salam DIAGANA

**AFRICA LEAD COM**  
**VOTRE AGENCE DE COM**



### **NOS SERVICES:**

#### **COMMUNICATION CLASSIQUE:**

Appuis Conseils, Conférence de Presse,  
Coaching, Marketing, Gestion d'Image,  
Stratégie, Développement Personnel,  
Evenementiel, Hôtesses Accueil



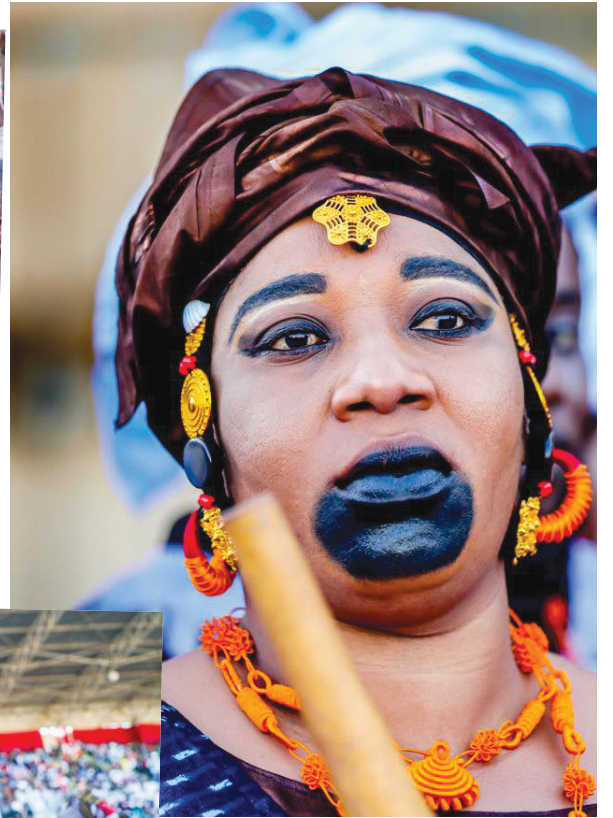
Réalisation de films documentaire et Publicité

#### **COMMUNICATION DIGITALE:**

Création de Site Web, Création de Bannières  
Publicitaires, Community Management,  
Vidéos, Création et Gestion de Comptes  
sur les Réseaux Sociaux pour les entreprises  
et les Personnalités Politique, Economique,  
Culturelle, Religieuse...



Tel : +221 77 540 60 98 - +221 77 876 59 99  
Email : [africaleadcom@gmail.com](mailto:africaleadcom@gmail.com)





**@africaleadnews**



**@africaleadnews**



**@africaleadnews**



**@africaleadnews**



C  
M  
J  
N

## CONFIDENCES

# Les vérités et les désolations d'un immigré Sénégalais à la retraite

« Mieux vaut souffrir à l'étranger, que de rester pauvre chez soi. ». Ce proverbe Sénégalais, plein de sens, a conditionné bien des vies et a changé mille et une trajectoires d'hommes et de femmes. Voilà maintenant plus de cinq décennies que l'émigration « nourrit », « construit » et « améliore » des vies dans les pays d'origine, principalement le Sénégal pour notre cas. D'une migration de travail, nous sommes passés à une migration de sédentarisation avec le regroupement familial et les unions entre « sénégalais » et « français issus de l'immigration ». Les Soninkés et les Manjacks peuvent se faire fort d'être les précurseurs de ces formes d'émigration au Sénégal. Les villes portuaires de l'hexagone comme Marseille, Le Havre, Dunkerque, Toulon furent les terres d'accueil de ces émigrés. Plus tard, les peuls leur ont emboîté le pas avant que d'autres ethnies du Sénégal ne fassent de l'émigration un tremplin pour subvenir aux besoins de leurs familles. Rappelons juste que les Soninkés émigraient déjà en Afrique avant les années 70. Congo, Zaïre, Côte d'Ivoire, Guinée, Gabon, Angola... furent leurs « terres promises ». Les récurrentes guerres civiles ont poussé la majorité d'entre eux vers l'Europe.

## N'émigrerait pas qui voulait !

Autrefois, cette émigration était très bien canalisée au sein même des familles. Les aînés parcouraient le monde pour « faire vivre » les familles car l'agriculture et l'élevage, fers de lance de l'économie locale, ne nourrissaient plus. Les familles étaient très bien structurées avec des codes de conduite bien « ficelés », un respect strict des parents et des aînés. N'émigrerait pas qui voulait ! Tout départ était très bien préparé au point que toute la famille mettait à contribution leurs richesses. On « profilait » pour ne pas dire « passait au crible » chaque probable candidat à l'aventure afin de se faire une idée précise sur ses aptitudes à « émigrer ». L'émigration était un espoir. Et, cette espérance ne devrait pas reposer sur les épaules de n'importe qui. Le bon comportement, la bravoure, le dévouement aux parents, le degré d'humanisme étaient quelques paramètres essentiels que les familles prenaient en compte avant d'envoyer un fils à l'émigration.

La principale motivation de l'émigré était de subvenir aux besoins primaires de la

famille : ration alimentaire, santé, toit....La famille lui dictait sa conscience. L'émigré voyageait avec des valeurs : bravoure, générosité, respect, entraide. Des valeurs qui lui permettaient de vivre en communauté avec ses pairs. C'est ainsi que les immigrés africains ont pu vivre en foyer où l'organisation était quasi-similaire à celle préétablie au pays.

Un oncle, immigré à la retraite, me confia un jour ce récit poignant : « L'organisation des immigrés Soninkés en France était calquée sur le modèle villageois. Quand tu débarquais, les ressortissants de ton village se pliaient en quatre pour faciliter ton insertion. Tu avais droit à un dortoir et ton repas était assuré par le village (entraide). Mieux, par le système « bouche à oreille », les ressortissants et les sympathisants de ton village d'origine te cherchaient du travail. Ainsi, dès que tu prenais tes marques, avant même que l'on vienne te voir pour contribuer aux frais de la vie en communauté, tu prenais les devants pour pérenniser ce mode de fonctionnement en apportant ton aide (% de ton salaire). Chaque mois, les « travailleurs » s'acquittaient d'une petite somme pour les repas de la communauté. Cette contribution permettait de payer les lits attribués aux membres du village dans le foyer concerné. Ces lits étaient jalousement gardés. Quand un émigré partait, un frère ou un proche devenait automatiquement l'héritier de sa place. Le village imposait cela afin que l'on ne perde pas de lits. On pensait déjà à la postérité pour tout te dire. Ceux qui ne travaillaient pas et les plus jeunes s'occupaient de la cuisine et du ménage des chambres. A côté de cet effort de solidarité, chaque immigré cotisait dans les caisses villageoises pour le rapatriement des corps, l'aide aux immigrés malades. Quand un membre de la communauté partait en prison pour « séjour irrégulier » ou autre délit « compréhensible », cette « caisse » venait également en appui pour les honoraires des avocats. Ceci permettait de faciliter la vie dans l'immigration. Une organisation impeccable à l'époque. Nous étions tellement bien organisés que l'on ne sentait pas « le mal du pays ». Les foyers étaient des villages africains en miniature. On arrivait à « se construire une vie » et à construire nos villages. L'union fait la force. C'est indéniable.

De plus, les aînés te surveillaient et te

mettaient en garde à la moindre faute ou bêtise. Tes fréquentations, ton investissement au travail, tes dépenses, ton habillement, etc... étaient « pistés » afin que tu ne tombes pas sur certains écueils. Quand on prenait des chemins « bizarres », on envoyait une lettre à tes parents pour faire part de ta conduite. Au préalable, on te convoquait plusieurs fois pour te mettre en garde. Les plus « âgés » voire les « papas/oncles » faisaient office de « gestionnaires de patrimoine et de carrière ». A la fin de mois, nous leur confions nos salaires. A l'époque, les gens étaient honnêtes et fiables. Ils nous conseillaient sur la manière d'utiliser notre argent pour être de « bons émigrés » pour nos villages. On enlevait les frais de bouche et d'entretien, les cotisations villageoises et le reste était envoyé aux parents. Personne ne pouvait supporter que le grenier familial soit vide. Mieux vaut dormir le ventre vide que de laisser la famille sans ration alimentaire au village. Telle était notre devise ».

## Quand les jeunes se rebellent et foulent aux pieds les règles de la vie en communauté.

Tout porte à croire que ce modèle d'immigration n'est plus d'actualité...

Aujourd'hui, les jeunes sont plus indépendants et vivent de plus en plus en retrait de la communauté. Ils sont en rupture avec l'ancienne organisation. Si hier beaucoup de nos immigrés vivaient sans femme, aujourd'hui, une grande majorité vivent en couple. Les femmes sont venues du pays. D'autres, issues de l'immigration, ont été mariées à des cousins, des proches en France. Il faut noter que les soninkés au même titre que les peuls privilégient l'endogamie surtout qu'un mariage avec une cousine française facilitait les démarches administratives.

Les jeunes qui émigrent aujourd'hui répondent à d'autres logiques aux antipodes des motivations de leurs aînés. Ils opèrent certaines ruptures. L'objectif principal n'est plus de s'investir dans l'entretien de la famille du village. Ils mettent leur confort personnel en priorité. C'est le primat des intérêts individuels sur les intérêts collectifs. Beaucoup se « moquent » de l'organisation prééta-

blie et « foulent aux pieds » les principes. Ils se rebellent contre les lois de la vie en communauté. La cuisine, le « toussé » \*Soninké\* (cotisation mensuelle pour le repas quotidien), les caisses villageoises, les prélèvements familiaux pour le ration alimentaire du pays, etc... sont autant de points d'achoppement entre les générations. En un mot, le sacrifice n'est plus d'actualité. On arrive à l'histoire de « Chacun, Quelqu'un, Quiconque et Personne ». Au final, chacun s'appuie sur l'autre pour prendre en charge les besoins de la famille. Mais, personne ne fera ce que quiconque pouvait faire. Ils adoptent des attitudes « égoïstes » au détriment de l'équilibre familial du pays. « C'est moi d'abord, les parents peuvent attendre » résumerait-on !

Il tempère : « Toutefois, beaucoup continuent à perpétuer l'héritage des aînés. Ils s'investissent sans relâche dans l'entretien des parents au point qu'ils se retrouvent dans des difficultés financières. Ils sont nombreux des jeunes qui mettent leurs projets individuels en suspens pour la survie de leurs familles et de leurs proches ».

Néanmoins, notre oncle retraité assène quelques vérités : « Le visage actuel de l'immigration crève le cœur. Les rapports ont changé. On fait émigrer tout le monde sans avoir au préalable jaugé sa capacité à être utile à la famille une fois en occident. Les jeunes ne respectent plus les règles d'avant, gage d'une « immigration réussie ». Certains deviennent des fardeaux. Une charge supplémentaire en plus des charges du pays. Ils utilisent des raccourcis qui les perdront facilement : jeux de hasard, trafics de drogue, vols...Ils sont trop pressés.

De plus, plein d'entre eux ne sont pas reconnaissants. Ils s'activent pour aller acheter un terrain au pays ou construire un bâtiment personnel sans avoir au préalable « rembourser » leurs billets. Cela crée des scissions dans les familles. Il faut savoir que les gens mettent leurs économies à contribution pour faire venir des frères, des cousins, des fils et neveux et, cela à coup de millions de Francs Cfa. Sans qu'on le dise, cet argent est à rembourser. Si chacun vient et refuse de payer. Comment les autres pourront venir ? C'était la règle avant que les lois drastiques ne soient entrées en vigueur pour amoindrir les flux migratoires ».





## Moment de fierté et de peine

Le cœur « serré », la voix enrouée, il se confie : « Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'un travail accompli. J'ai pu prendre en charge toute ma famille pendant une trentaine d'années. J'ai obtenu la bénédiction de mes parents. Ils sont décédés dans la dignité. Malgré que je n'ai pas d'immeubles R+X à mon nom. J'ai un toit familial en bon état, réhabilité à la sueur de mon front. Je suis fier de ce que j'ai réalisé.

Malheureusement, je ne peux compter que sur moi-même. Mes enfants nés ici et les jeunes générations d'immigrés (frères et fils) ne sont plus altruistes. A notre époque, on travaillait pour toute une famille. Aujourd'hui, la nouvelle génération travaille uniquement pour elle-même. Les jeunes d'aujourd'hui sont peu concernés par l'effort de solidarité envers les familles. Ils brandissent la carte de la cherté de la vie et des charges familiales en France qui les étoufferaient financièrement. Et, pourtant, à notre époque, nous enlevons le pain de la bouche de nos enfants pour les nourrir. Nous refusons d'habiller nos enfants comme les « petits français » (Nike, reebok, Adidas...) pour continuer à subvenir aux besoins de toute la famille.

Autrefois,, un seul homme nourrissait toute une famille. Aujourd'hui, dix jeunes d'une même famille n'arrivent pas à assurer les besoins primaires d'une famille. C'est surprenant. Et dire qu'ils ont plus de chance que nous. Ils sont qualifiés et occupent des postes intéressants avec à la clef des revenus conséquents. De plus, quand ils sont mariés, les femmes les aident pour les dépenses familiales. Il y en a qui se payent même le luxe d'être entretenus par les femmes. Incroyable ! A notre époque, c'était inimaginable. Les femmes travaillaient pour leur propre compte afin d'aider leurs parents du village également. Avec toutes ces chances, ils sont devenus « pleurnichards », « individualistes » et « égoïstes ».

« Mais, le véritable problème de l'émigration dans nos contrées est la rupture des liens. Combien de personnes meurent derrière nous ( Père, mère, proches ) sans qu'on ne puisse partager la peine avec les nôtres ? La mélancolie de ces parents qui réceptionnent les dépouilles de leurs enfants alors qu'ils s'étaient séparés en paix et en bonne santé. Quid des petits-enfants qu'ils enterrent sans les avoir connus ? Depuis 1989, nous enterrons nos morts au pays grâce à des conventions signées entre les caisses villageoises et les pompes funèbres. Et que dire de nos frères « sans-papiers » que l'immigration « engloutit » ? Certains

restent des années sans voir parents et proches. Des mariages qui se défont parce qu'on a eu la chance d'obtenir les papiers à temps au pays pour aller « marier » la promise. Pis, certains ne reverront jamais leurs parents, si ce n'est dans une tombe. Nos enfants grandissent derrière nous. Les femmes souffrent de la solitude. Nos maisons sont vides. Des gens véreux, hébergés pour les besoins de leur travail, des commerçants, des fonctionnaires prennent leurs aises chez nous jusqu'à commettre des actes irréparables. Plus de bras valides dans nos contrées avec comme conséquence le délaissement de l'agriculture, de la pêche et de l'élevage. Le changement de nos habitudes alimentaires est devenu une réalité. Le Soninké ne boit plus sa « bouillie » matinale. Le peul ne boit plus son lait frais du matin...

## Le changement des habitudes alimentaires et l'oisiveté des jeunes : Un frein à l'épargne de l'émigré

Hier, on combinait émigration et agriculture pour amortir les charges familiales.

Le matin, on cuisine la bouillie avec le mil récolté. Au déjeuner, on prépare le riz acheté par les émigrés. Le soir, on prépare du couscous, fruit de notre récolte. Ainsi, l'émigré pouvait se constituer une épargne. Mais, de nos jours, tout repose sur l'émigration. Les jeunes sont devenus paresseux. Personne ne cultive. Le matin, c'est devenu « café au lait plus Nutella », le midi un bon riz aux poissons, le soir, une bonne grillade de viande ou de poissons... Comme le dit un proverbe Soninké « Ce sont les deux mains qui se lavent. Une seule main ne se lave pas ». Nous devrions suivre le modèle de nos grands-parents. Ceux qui émigrent assurent la dépense quotidienne. Les résidents, à défaut de métiers rémunérateurs, s'activent dans l'agriculture pour assurer une certaine subsistance. Un célèbre chanteur Soninké avait raison de dire : « Nous ne devons pas tous émigrer. Si tout le monde part qui s'occupera du fagot de bois pour la cuisine ». C'est amusant ! Mais, sa « taquinerie » revêt un sens profond.

L'autre problème se situe au niveau du refus des femmes de nous suivre après la retraite pour des raisons « égoïstes ». Elles ne veulent pas quitter le semblant de confort occidental pour les dures conditions de vie de nos villages. Et pourtant, elles sont toutes venues de ses localités, jadis très délabrées, que nous avons équipées à coup de milliards :

écoles, centre de santé, cabinet dentaire, échographie, restaurants, boulangeries, alimentations générales... Nos contrées ont changé de visage. C'est une réalité.

Quid de l'avenir de nos enfants que nous laisserons derrière nous... La mort nous suit. Il faut le dire. Que vont-ils devenir ? Des « toubabs noirs », en grande majorité, déconnectés des réalités de nos origines ? C'est cela les véritables dangers de l'immigration. L'on se demande même, in fine, si notre émigration n'est pas un échec », conclut-il.

Cet échange avec ce vieux retraité nous oblige à regarder dans le rétroviseur. Il urge de faire une rétrospective de notre modèle d'émigration. Il convient de quantifier les points positifs et les points négatifs de l'émigration dans nos contrées. Sans doute, n'eût-été l'émigration, on serait dans des conditions de vie exécrales. Si l'on prend les régions de Tambacounda et Matam (Sénégal), toutes les réalisations viables portent l'empreinte de l'émigration. Les émigrés ont tout fait pour l'épanouissement de leurs populations. Ils ont fait mieux que l'Etat. D'ailleurs, les voix s'élèvent pour dire stop à ces investissements collectifs dans le milieu immigré. « Si on fait tout à la place de l'Etat, ce dernier minimisera nos besoins. Il ira porter secours à d'autres contrées démunies alors que nous avons autant besoin d'un soutien étatique », disent-ils. Du régime socialiste au régime actuel en passant par le règne « sopiste », aucun gouvernement n'a pris à bras le corps les revendications des émigrés. L'expertise des émigrés n'est pas très valorisée localement. Leurs projets ne sont pas soutenus. Les échecs des uns découragent les autres. Escroqués, « pigeonnés », ils ne croient plus à l'investissement local. A cela, il faut ajouter les lourdeurs administratives au niveau du pays. On les considère comme des « vaches laitières », de l'aéroport à leurs villages. Policiers, gendarmes, agents administratifs, chauffeurs de taxi, maçons, menuisiers, etc... tout le

monde veut se faire de l'argent sur le dos de l'émigré. Ainsi, l'entreprenariat des sénégalais de l'extérieur se limitent à l'immobilier. Un secteur très porteur mais « saturé ».

## Le rôle de l'Etat face à la problématique de l'émigration :

L'état doit accompagner les émigrés dans la réalisation de projets porteurs et générateurs de revenus conséquents. Cela permet de « sédentariser » les jeunes candidats à l'émigration. Que l'on se dise la vérité. On ne peut dire à un jeune de mettre fin à ses velléités de départ sans mettre les moyens et, créer des conditions idoines à son développement personnel. A titre d'exemple, un ami, diplômé en Electricité depuis 2008, vit toujours aux crochets de ses parents. Il a frappé à toutes les portes sans aucun avis favorable. Il est réduit à faire du « Gorgoorlu » dans les chantiers des proches pour tirer son épingle du jeu. L'état est absent dans une certaine mesure. Fort de ce constat, il est quasi-normal de faire de l'émigration une priorité surtout que l'on voit très souvent ses anciens camarades ou cousins débarquer au pays avec des moyens conséquents. De plus, 90% des hommes de sa famille ont émigré. Barcelone ou Barzakh prend sa source de ce genre de frustrations. Quid du « sans diplômé » qui rêve toutes les nuits de se faire une place au soleil ? L'émigration devient une voie royale. Une issue de secours !

A côté de ce problème, il y a également le cas des étudiants sénégalais qui rongent leurs freins dans l'immigration faute d'un accompagnement adéquat pour le retour. Par malchance, ils finissent « sans - papiers » et deviennent des indésirables de la République. C'est une forme d'immigration « cachée » qui ne dit pas son nom.

S'ils s'en sortent, ils sont réduits à des rôles subalternes. Seules des études pointues dans certains domaines permettent de se faire une place au soleil. Un reportage dans ce milieu fait ressortir le malaise des étudiants sénégalais. Les conditions préalables au retour sont inadéquates. En général, ceux qui retournent sont ceux qui ont des parents placés dans les hautes sphères étatiques. Sinon, il faut s'investir dans la politique pour faciliter son retour. Ils sont nombreux des jeunes étudiants qui sont rentrés via cette rampe. Au demeurant, c'est une très bonne. Ne dit-on pas que la fin justifie les moyens ?

En résumé, l'émigration est très utile à notre pays. Toutefois, ses contours doivent être revus. Elle doit se faire sous une forme « légale » et « maîtrisée ». Les retombées de ces départs doivent servir à « sédentariser » durablement les frères et fils. Il faut qu'on arrive à convaincre les jeunes que les millions dépensés pour prendre l'avion sans assurance de trouver un travail en occident doivent servir plutôt à démarrer une entreprise. Mais, il faut un accompagnement sérieux de l'Etat sinon personne n'osera mettre son argent au profit de l'économie sénégalaise. Il faut que l'Etat innove et mette en place des structures adéquates et des garanties nécessaires pour « capter » cette manne financière sous forme d'investissements locaux.

L'Europe n'est plus l'eldorado. « L'Afrique est l'avenir » nous chante-t-on ? Admettons ! Ce qui est sûr sans politique concrète et efficace, l'émigration restera la seule issue de secours pour le jeune sénégalais. Par politique sérieuse, je pense à la fin de la corruption, du favoritisme, de la promotion des médiocres, du vol impuni des deniers publics et de la politique politicienne. Mettre les hommes qu'il faut à la place qu'il faut. Mobiliser les ressources du pays dans des secteurs clefs : agriculture/Elevage, éducation, infrastructures, recherche, création d'entreprises...

Samba Fodé KOITA dit Eyo

**Suivez l'actualité en Afrique et dans le monde avec [www.africaleadnews.com](http://www.africaleadnews.com)**



**Pour toute renseignement appelez au +221 77540 60 98 - +221 876 59 99**

**Email : [africaleadnews@gmail.com](mailto:africaleadnews@gmail.com)**

## COMMENT ÉVITER LE CANCER DE LA PROSTATE

**Tout homme doit le lire****Messieurs,**

Je suis ici pour vous parler de la Prostate. Le sujet prête un peu à confusion. La prostate est-elle strictement réservée aux hommes ? Oui, seuls les hommes ont la prostate et seulement les hommes de plus de 40 ans, mais l'éveil de la conscience sur la prévention est pour tout le monde. Il n'y a pas de femme qui ne connaît pas un homme de 40 ans et plus, père, oncle, frère, fils, ami, voisin, collègue ... Ce que je vais faire aujourd'hui, c'est la promotion de la santé. La promotion de la santé responsable doit fournir trois choses :

1. Informations
2. assurance
3. Un plan d'action.

Permettez-moi de commencer par un aperçu de la santé de la prostate.

Tout le monde a une paire de reins. Le travail du rein est d'enlever les déchets. C'est la voirie (société de gestion des déchets) de votre corps. Chaque jour, votre sang traverse plusieurs fois le rein pour être filtré. Lorsque le sang est filtré, l'urine est formée et stockée dans un réservoir de stockage temporaire appelé vessie.

S'il n'y avait pas de vessie urinaire, alors qu'un homme marche sur la route, l'urine allait tomber de façon continue.

Maintenant, pensez au travail de plomberie dans votre maison. Pensez à la vessie comme réservoir de stockage aérien. À partir du réservoir de stockage, un bon plombier acheminera les tuyaux vers d'autres parties de la maison, y compris la cuisine. Dieu dans sa sagesse a fait passer des tuyaux de notre vessie à l'extrémité du pénis. Le tuyau est appelé l'urètre. Juste en dessous de la vessie et entourant l'urètre est un petit organe appelé la PROSTATE.

La prostate est de la taille d'une noix et pèse environ 20 grammes. Son travail consiste à fabriquer le liquide séminal qui est stocké dans la vésicule séminale. Pendant les rapports sexuels, le liquide séminal descend dans l'urètre et se mélange aux spermatozoïdes produits dans les testicules pour former le sperme. Donc, le sperme n'est pas techniquement du sperme. C'est sperme + liquide séminal. Le liquide séminal lubrifie le sperme.

Après 40 ans, pour des raisons hormonales, la glande prostatique commence à grossir. De 20 grammes, il peut atteindre presque 100 grammes. Au fur et à mesure qu'il grossit, il serre l'urètre et l'homme commence à remarquer des changements dans la façon d'uriner.

Si vous avez un fils de moins de 10 ans, s'il a un petit méfait comme nous l'avons tous fait à cet âge, quand il sort pour uriner, il peut cibler le plafond et le jet atteindra la cible. Appelez son père pour faire de même. Son jet d'urine est faible, ne peut pas parcourir une longue distance et peut parfois venir



directement sur ses jambes. Donc, il peut avoir besoin de se mettre dans une position inconfortable pour uriner.

Peu d'hommes s'inquiètent que leur jet d'urine ne puisse atteindre le plafond. Les toilettes sont sur le sol et non sur le plafond. Mais d'autres symptômes commencent à apparaître.

**DERNIER DEGOULINEMENT**

L'homme commence à remarquer qu'après avoir uriné et réemballé, l'urine tombe encore sur son pantalon. C'est la raison pour laquelle, après qu'un homme plus âgé ait uriné, il doit sonner la cloche. Un jeune homme livre simplement à la dernière goutte et s'éloigne. Juste voir un homme plus âgé venant de la salle de bain. Parfois, il peut serrer le journal de près pour cacher les taches d'urine, en particulier sur les pantalons de couleur unie.

**HÉSISTATION**

À ce stade, vous attendez plus longtemps pour que le flux d'urine commence. Il y a 2 valves qui doivent s'ouvrir pour que vous urinez- les sphincters internes et externes. Les deux s'ouvrent mais à cause des obstructions dans l'urètre, vous attendez plus longtemps pour que le flux commence.

**VIDAGE INCOMPLET**

Juste après avoir uriné Vous avez ce sentiment qu'il reste encore quelque chose.

Comme toutes ces choses se produisent, la vessie commence à travailler plus fort pour compenser l'obstruction dans l'urètre. La fréquence de la miction augmente. L'urgence s'installe. Parfois, vous devez pratiquement courir dans les toilettes. La nycturie devient également commune. Vous vous réveillez plus de 2 fois la nuit pour uriner. Votre femme commence à se plaindre.

Les hommes étant des hommes peuvent ne parler à personne même à ce stade. Ensuite, les complications les plus graves commencent.

cent.

L'urine stockée est infectée et il peut y avoir une sensation de brûlure en urinant.

L'urine stockée forme des cristaux. Les cristaux se réunissent pour former de la pierre dans la vessie ou dans le rein. Les pierres peuvent bloquer l'urètre.

La rétention urinaire chronique s'installe. La vessie stocke de plus en plus d'urine. La taille de la vessie est de 40 à 60cl. Une bouteille de coca est 50cl. Comme la vessie stocke plus d'urine, elle peut grossir jusqu'à 300 cl. Une vessie trop remplie peut fuir et entraîner une incontinence urinaire / mouillante. De plus, le volume peut exercer une pression sur le rein et entraîner des lésions rénales.

Ce qui peut probablement amener l'homme à l'hôpital est la rétention urinaire aiguë. Il se réveille un jour et il ne peut pas uriner.

Tout ce que j'ai décrit ci-dessus est associé à l'élargissement de la prostate, techniquement appelé hyperplasie bénigne de la prostate.

Il y a d'autres maladies de la prostate comme :

1. Prostatite - inflammation de la prostate
2. Cancer de la prostate

Cette discussion est sur l'élargissement de la prostate.

J'ai de mauvaises nouvelles et de bonnes nouvelles.

Les mauvaises nouvelles sont que tout le monde aura l'élargissement de la prostate s'il vit assez longtemps.

Les bonnes nouvelles sont qu'il y a des changements de style de vie qui peuvent aider l'homme après 40 pour maintenir la santé optimale de prostate.

**NUTRITION**

Regarde ce que tu manges. 33% de tous les cancers, selon l'Institut national du cancer des États-Unis est lié à ce que nous mangeons.

La viande rouge tous les jours triple vos chances de maladie de la prostate. Le lait quotidien double votre risque. Ne pas pren-

dre de fruits / légumes tous les jours quadruple votre risque.

Les tomates sont très bonnes pour les hommes. Si c'est la seule chose que votre femme peut présenter le soir, mangez-la avec joie. Il a des charges de lycopène. Le lycopène est l'antioxydant naturel le plus puissant.

Les aliments riches en zinc sont également bons pour les hommes. Nous recommandons les graines de citrouille

Le zinc est l'élément le plus essentiel de la sexualité masculine et de la fertilité.

Les hommes ont besoin de plus de zinc que les femmes. Chaque fois qu'un homme éjacule, il perd 15 mg de zinc. Le zinc est également important pour le métabolisme de l'alcool. Votre foie a besoin de zinc pour métaboliser l'alcool.

**CONSOMMATION D'ALCOOL**

Comme les hommes commencent à avoir des symptômes urinaires associés à l'élargissement de la prostate, il est important qu'ils regardent la consommation d'alcool. Plus fluide signifie plus de liquide.

Boire moins. Boire lentement.

**LE SPORT**

Le sport aide à construire le tonus musculaire. Tout homme devrait faire le sport. Les hommes de plus de 40 ans devraient éviter les exercices à fort impact comme le jogging. Il met de la pression sur les genoux. Le vélo est une mauvaise nouvelle pour la prostate. Nous recommandons la marche rapide.

**SÉANCE**

Lorsque nous sommes assis, les deux tiers de notre poids reposent sur les os du bassin. Les hommes qui sont assis plus longtemps sont plus enclins aux symptômes de la prostate. Ne restez assis pendant de longues heures. Marcher aussi souvent que vous le pouvez. Asseyez-vous sur des chaises confortables. Nous recommandons une chaise de selle divisée si vous devez vous asseoir de longues heures.

**PANSEMENT**

Les hommes devraient éviter les sous-vêtements serrés. Il influe sur la circulation autour de l'aîne et le réchauffe un peu. Alors que la température physiologique est de 37 degrés, l'aîne a une température optimale d'environ 33 degrés. Pant est un non-non pour les hommes. Portez des boxers. Portez des vêtements respirant.

**FUMEUR**

Évitez de fumer. Il affecte les vaisseaux sanguins et la circulation de l'impact autour de l'entrejambe.

**SEXE**

Le sexe régulier est bon pour la prostate. Les célibataires sont plus enclins à la maladie de la prostate. Alors que le célibat est une décision morale, ce n'est pas une adaptation biologique. Votre prostate est conçue pour vider son contenu régulièrement.

# Quelques définitions



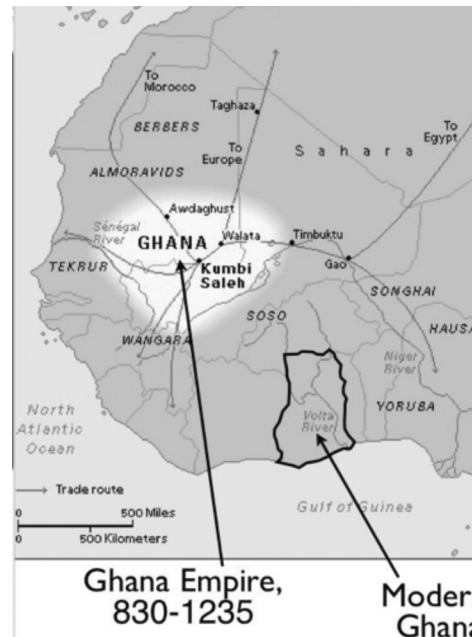
Le soninké est une langue ou une ethnie de l'Ouest africain principalement parlée dans une aire regroupant l'extrême nord-ouest du Mali, l'extrême est du Sénégal et l'extrême sud de la Mauritanie. Elle est également fortement présente en Gambie, dans la plupart des grandes villes africaines francophones (Dakar, Bamako, Nouakchott) mais aussi Abdibjan, Bouaké, Conakry et plus loin en Afrique centrale (N'Djamena, Bangui, Libreville, Pointe-Noire, Brazaville, Kinshasa).

La recherche d'emploi urbain a également fortement contribué à la migration de la communauté soninké très fortement présente en Europe et en France dans les centres industriels (région parisienne, Nord, Rouen, Havre, Marseille) puis en Espagne, Italie et Allemagne.

On a pu estimer qu'en France les émigrants d'origine soninké représentaient 70 à 80% du flux total en provenance d'Afrique noire.

Les Soninkés se désignent quasi-exclusivement par ce vocable mais sont nommés de différentes façons : les Peuls et Toucouleurs les nomment « **sebbe** » (ceddo au singulier), les Bambaras et le reste des mandingues les « **Marka** » (celui qui stocke), les Wolofs les appellent « **Sarakholés** » et c'est sous ce nom que l'ethnie a été connue par les Européens, il désigne les Soninkés ; les Sonkhay les nomment « **Wakkoré** » ; les Maures les appellent « **Azer** » ou « **Assouanik** ».

L'origine des Soninkés, elle se trouve dans les sources écrites arabes, souda-



niennes mais également dans les sources orales rapportant dès les premiers siècles de l'hégire la présence d'un pouvoir politique impériale fortement organisé au Sud du Sahara qu'ils dénomment « **Gana** », **Wagadou dans les traditions orales, dont la capitale fut Koumbi-Saleh** vivant principalement du commerce transsaharien exportateur principalement d'or et importateurs de sels, de chevaux et d'armes. Il existait avant le VIIIème siècle, il disparaît définitivement en tant qu'empire au début du XIIème et devient à son tour partie de l'Empire du Mali.

**Dinga** serait l'ancêtre des Soninkés, Diabé Cissé le premier empereur a lui succédé et à étendre l'empire. A l'empire du Wagadu succédera celui du Mali et du Songhay.

## GLOSSAIRE

Définition de Soninkara composé de différentes entités réparties entre le Sénégal, le Mali, la Mauritanie, les deux Guinées (Bissau et Conakry) ainsi que la Gambie.

### Les différentes entités du Soninkara:

#### Au Sénégal

- Gadiaga
- Hayré
- Boundou
- Kammera

#### Au Mali

- Gadiaga
- Diaffounou
- Nioro
- Kaarta
- Khagnaga
- Guidimakha
- Nara
- Diombokhou

#### La Mauritanie :

- Guidimakha

#### Les deux Guinées ( Bissau et Conakry)

- Badougoula
- Gabou

#### La Gambie:

- Bassé
- Numuyeli

Soninké ou Sarakhoulé communément appelé au Sénégal et maraka au Mali

Wagadu appellation de l'empire du Ghana en Soninké ou en Sarakhoulé

### Les figures clés du Soninkara:

#### Pour les figures historiques

- Elhadji Mamadou Lamine DRAME marabout et résistant anti-colonial
- Khaya Makhan CISSÉ ou kaya Maghan
- Askia Mouhamed TOURE
- Mama Dingha
- Madi Kama Simina KANOUTE philosophe ....entre autres

#### Pour les contemporains

- Pr. Abdoulaye BATHILY
- Cheikh Abdou Khadre CISSOKHO
- Pr Abdoulaye Bâ

#### Les emblèmes du Soninkara:

- Le cheval
- L'or
- Le Serpent ( bida en Soninké) en référence à l'histoire de Sia YATA-BARE et le python
- Et le sabre

NORD FOIRE ROND POINT 26  
77 661 52 32 - 77 866 34 78 - 33 820 34 86

SHS | International - France : 0033 758 23 67 15 / 0033 616 52 27 23 Siège : Dakar Sénégal

SISSOKO HABBATU SAUDA : SÉNÉGAL / DAKAR : (00221) 33 820 34 86 - 77 661 52 32  
| INTERNATIONAL - FRANCE : 0033 758 23 67 15 / 0033 616 52 27 23  
| SIÈGE : DAKAR SÉNÉGAL / NORD FOIRE EN FACE RESTAURANT YUM YUM - MÉDINA RUE 1 X 12