

LES SOURCES D'AMYLASE

Pour pallier le déficit d'amylase salivaire du jeune enfant, de nombreuses sources d'amylases sont disponibles, même à la maison. Leur usage va permettre de concilier **densité énergétique élevée** et **fluidité de la bouillie** en préparant des bouillies d'abord très épaisses, "30 grammes de farine pour 100 ml de bouillie" (bouillie dite à 30% de matières sèches) qui seront liquéfiées par l'**adjonction d'une amylase**. Les amylases sont particulièrement actives lorsqu'elles sont **mélangées à la bouillie** chaude¹ Il en suffit alors de très peu² .

a) Les amylases végétales

Amylases de céréales germées, sorgho, maïs ou petit mil³ .

Dans les pays consommateurs de bière de céréale, il est très facile de se procurer un peu de céréale germée, de le faire sécher, d'en ôter le germe, de le moulinier et de le tamiser. Cette farine crue de céréale germée (malt) **4** ; est très riche en amylase se conserve assez bien et peut être préparée d'avance pour plusieurs mois d'utilisation **5** ; .

L'emploi de ces farines de céréales germées (malts) devrait être vulgarisé.

Amylases de maturation

Certains végétaux sont riches en amylases, comme la **pulpe d'avocat** (avec le bénéfice d'ajouter de l'avocat). Les fruits très mûrs contiennent également des amylases.

b) Les amylases humaines

Amylases maternelles, lait ou salive

Les mères ont à leur disposition immédiate leur propre lait ou leur propre salive. Il est facile de leur montrer et de leur expliquer l'intérêt de cette pratique simple qui consiste à mêler un peu de leur salive ou de leur lait à la bouillie épaisse qui sort du feu.

Amylases salivaires de l'enfant

Moins puissantes que les amylases maternelles, elles liquéfient moins rapidement les bouillies. On peut les mettre dans le bol de l'enfant.

c) Les amylases pharmaceutiques

Elles sont d'origine pancréatique. Leur utilisation est possible en milieu hospitalier **6** ;.

d) Les amylases industrielles.

Elles sont d'origine fongiques. Elles coûtent cher et il est très difficile de s'en procurer, ce qui limite leur emploi.

Elles ont la particularité de résister à la cuisson et peuvent donc être mélangées aux farines.

Elles sont extrêmement actives. Cela exige un dosage très précis des infimes quantités incorporées aux farines.

► **La vulgarisation de l'usage des amylases pourrait être une révolution dans les programmes d'Education Nutritionnelle.**

Notes :

1 Les amylases de la salive, du lait maternel et de la farine de céréale germée sont détruites par la cuisson. C'est pour cette raison qu'il faut mélanger ces amylases après la cuisson de la bouillie. Ces amylases agissent mieux à 70°C environ c'est-à-dire dans la bouillie chaude.

2 L'incorporation de malt aux farines est possible mais il en faut alors des quantités importantes (5 à 30 %).

3 Les amylases de tubercules germés sont également utilisables

4 La farine de céréale germée (malt) ne contient absolument pas d'alcool.

5 L'amylase végétale, conservée au sec et à l'abri de la chaleur, peut être disponible à tout moment dans un CREN par exemple.

6 Eurobiol®, Créon®, indiquées dans le traitement des insuffisances pancréatiques exocrines

F. Laurent

document 04c bamisagora

rd 25/02/09