

Pourquoi s'intéresser aux bouillies ?

« Une histoire d'amidon et d'amylase »

Version du 12 février 2021

Les personnes en charge de l'alimentation infantile s'intéressent habituellement aux farines et à leur composition pour guider leurs choix. Or, plusieurs raisons motivent l'intérêt particulier qu'il faut avoir pour les bouillies :

1° C'est de la bouillie que l'enfant mange ou boit. Il ne mange pas de la farine. Il faut donc s'intéresser précisément à la qualité et la quantité de la bouillie qu'il va manger et ne pas estimer la qualité du repas uniquement en fonction de la qualité de la farine utilisée pour la préparation de la bouillie.

Toujours bien savoir si on parle de Farine ou de Bouillie

2° Les bouillies jouent un rôle majeur dans l'alimentation infantile. C'est l'aliment communément donné en complément du lait maternel, pour préparer l'enfant à l'alimentation avec le plat familial.

La qualité des bouillies doit respecter les compétences du jeune enfant, et répondre à ses besoins physiologiques.

3° Les bouillies, en Afrique, sont le plus souvent préparées avec de l'eau et non avec du lait. L'eau n'a aucune valeur énergétique, contrairement au lait.

Les bouillies à l'eau ne doivent pas être préparées comme si elles étaient préparée avec du lait.

4° Les bouillies sont faites principalement avec de la farine de céréale et sont donc à base d'amidon. Leur épaissement, résultat de la cuisson de l'amidon, est un obstacle à leur consommation. Or, l'amidon peut être facilement dégradé en sucres solubles par l'amylase, une enzyme qui provoque une liquéfaction de la bouillie épaisse. L'amylase est facile à trouver puisque le lait maternel, la salive de la maman et les céréales germées en sont riches.

Les bouillies doivent être liquéfiées par une amylase, Elles ne doivent pas être diluées avec de l'eau.

5° La valeur d'une bouillie ne se juge pas sur son aspect. La qualité d'une bouillie est déterminée en fonction de la quantité de matière sèche (farine) qu'elle contient au moment de sa consommation.

Une bouillie liquide (liquéfiée) peut être plus nourrissante qu'une bouillie épaisse

6° La valeur nutritionnelle des bouillies est généralement faible, voire très faible. Ceci est dû à la difficulté de concilier forte valeur protéino-énergétique et consistance fluide. Or, la solution à ce problème est connue depuis plus de 50 ans : l'adjonction d'une amylase en petite quantité, à la bouillie épaisse et chaude, permet d'obtenir une bouillie fluide trois fois plus énergétique.

L'adjonction d'une amylase est indispensable à la préparation d'une bouillie.

7° Les recettes de bouillies sont des thèmes fréquemment abordés dans l'éducation nutritionnelle. Elles s'intéressent surtout à l'équilibre des mélanges d'ingrédients ou à la qualité de la farine mais ne mentionnent pas la quantité d'eau nécessaire à leur préparation.

La quantité d'eau est ainsi le plus souvent laissée à l'appréciation de la personne qui s'occupe de l'enfant. Comme les quantités d'eau sont le plus souvent excessives, les bouillies sont le plus souvent diluées et de faible valeur nutritionnelle.

Les recettes de bouillies devraient indiquer qu'il faut beaucoup de farine et pas beaucoup d'eau et promouvoir l'usage d'amylases locales

Faire disparaître la malnutrition infantile est un enjeu majeur de Santé Publique. L'amélioration de la qualité des bouillies est un moyen simple et efficace d'y parvenir, sans créer de dépendances et en respectant les habitudes alimentaires.

La liquéfaction des bouillies épaisses devrait être promue par tous les acteurs qui luttent contre la malnutrition.

\$

Le projet BAMiSA place la promotion du concept de « **Bouillie Concentrée Liquéfiée** » au centre de ses objectifs.

Le **concept de Bouillie Concentrée Liquéfiée (BCL)** est en effet une réponse simple pour lutter contre la malnutrition.

■ **Bouillie Concentrée**, car c'est une bouillie faite avec beaucoup de farine mais pas beaucoup d'eau (1 volume de farine pour 2 volumes d'eau). La bouillie contient ainsi beaucoup de matières nourrissantes.

■ **Bouillie Liquéfiée**, car c'est une bouillie épaisse encore chaude, dans laquelle on ajoute une amylase locale pour la liquéfier (**3** pincées de malt).

C'est la " **Recette 1 + 2 +3** "

**Le Projet BAMiSA invite
les Acteurs de lutte contre la malnutrition
à intégrer les Bouillies Concentrées Liquéfiées (BCL)
dans les messages d'Education Nutritionnelle.**

Le Projet BAMiSA propose aussi la fabrication d'une "farine composée" ou "farine enrichie", la **farine BAMiSA**, pour préparer de la BCL.

Quelques structures de petite taille, (Centre de Santé, CREN, ...) ont adopté les BCL. Pour que le concept de BCL puisse être généralisé, il faudrait qu'il soit repris par les ONG et Organismes en charge de la lutte contre la malnutrition, qu'il soit intégré dans les programmes d'Education Nutritionnelle et fasse l'objet d'un enseignement académique.

Les différents sujets énoncés plus haut sont développés dans les documents de ce site, www.bamisagora.org