

Pourquoi s'intéresser aux bouillies ?

« Une histoire d'amidon et d'amylase »

Version du 23/11/2024

« Ma mère me donne le sein jusqu'à dix-huit mois. Ensuite, elle ferme définitivement sa chemise et son corset. Je suis un peu mortifié, mais on m'explique que c'est la date limite si je veux devenir un homme. Bon, c'est entendu. Mais comme la vie est dure! Il y a déjà quelque temps que je dois manger ma bouillie tout seul, sans que la cuillerée chaude passe d'abord par la bouche de ma mère qui me la donne ensuite. Tout le monde sait que la salive maternelle aide l'enfant à digérer la bouillie de blé. Et de fait outre que je me brûle assez souvent, il me semble que je digère plus difficilement depuis que je suis réduit à mes propres moyens.»

Le cheval d'orgueil Pierre-Jakez Hélias, pages 55 Edition PLON Terre Humaine©1975 Col. Pocket. (Mémoires d'un breton du début du vingtième siècle en France).

Les bonnes pratiques de puériculture décrites dans cet extrait, allaitement maternel prolongé, facilitation de l'ingestion et de la digestion des bouillies grâce à la salive maternelle, restent d'actualité.

Lorsqu'on s'intéresse à l'alimentation complémentaire du jeune enfant, ce sont souvent les « farines » qui viennent à l'esprit plutôt que les « bouillies ». Le choix d'une farine infantile est parfois d'avantage guidé par la beauté commerciale de l'emballage que par sa composition ou par la façon de préparer une bouillie.

Pour limiter l'attrait marketing des farines, il semble important d'attirer l'attention de toutes les personnes en charge de jeunes enfants sur l'aliment « Bouillie » qui doit être bien distingué du produit « Farine » servant à sa préparation.

S'intéresser à l'aliment « bouillie » est une attitude responsable. En effet :

1° La bouillie est l'aliment communément donné au jeune enfant en complément du lait maternel pour le préparer à la diversification alimentaire.

La bouillie est ainsi le « second aliment de l'enfant » après le lait maternel.

2°. L'enfant ne mange pas directement de la farine. Il mange ou boit de la bouillie.

S'intéresser précisément à qualité des bouillies est donc essentiel.

3° Le jeune enfant n'a pas les compétences de l'adulte dans sa capacité à se nourrir.

La qualité des bouillies doit tenir compte des compétences limitées du jeune enfant et répondre à ses besoins physiologiques.

4° Les bouillies, en Afrique, sont le plus souvent préparées avec de l'eau.

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

5° Les bouillies épaississent à la cuisson ce qui les rend difficile à manger.

Les bouillies doivent être liquéfiées par une amylase naturelle et surtout ne pas être diluées avec de l'eau.

6° L'amidon, principal constituant des farines de céréales, est difficile à digérer par le jeune enfant.

La digestion de l'amidon est facilitée par l'ajout préalable d'une amylase naturelle dans la bouillie.

7° La valeur nutritionnelle d'une bouillie est déterminée par sa densité énergétique et non pas sa consistance.

Une bouillie liquéfiée peut être plus nourrissante qu'une bouillie épaisse

8° Les bouillies sont un sujet central de l'éducation nutritionnelle.

Expliquer la préparation d'une bouillie, c'est montrer comment mettre beaucoup de farine, pas beaucoup d'eau et utiliser une amylase naturelle.

Pour toutes ces raisons, le Projet BAMiSA promeut **la liquéfaction des bouillies épaisses par une amylase naturelle** comme moyen de lutte contre la malnutrition infantile.

Les différents Documents 02 www.bamisagora.org développent le thème « Bouillie ». Le PPT « La bouillie, second aliment de l'enfant » illustre également ce sujet.

