

CES PETITES GRAINES BONNES POUR NOS OISEAUX

LE FONIO BLANC (*Digitaria exilis*)

(*Olivier RONIN*)



Epis de Fonio (*Digitaria exilis*)
(www.fonio-bio.com/fonio.html)



Grains de Fonio (Progon Agropecuario-Argentine)

Classification : Famille des Poaceae – Genre Digitaria

- Il existe plus de 300 espèces de **Digitaria**
- Nom scientifique du Fonio blanc : **Digitaria exilis**
- Autres espèces cultivées : **. Digitaria iburua . Digitaria sanguinalis . Digitaria cruciata**

Origines et Historique :

- Le Fonio est la plus ancienne céréale cultivée en Afrique
- Sa domestication daterait de plusieurs millénaires (# 7000 avant JC)
- Céréale utilisée lors des fêtes, initiations, cérémonies rituelles et religieuses
- La paille de fonio est aussi mélangée à de l'argile pour la construction des habitations
- Pays producteurs : Guinée, Nigéria, Mali, Burkina Faso, Côte d'Ivoire, Niger, Bénin, Sénégal...

Utilisations :

- Alimentation humaine :
 - . Couscous, bouillie, soupe, beignets, farine, pain, biscuits, bière...
 - . Le Fonio est associé aux légumes dans les plats à base de poisson et de viande
- Alimentation animale :
 - . Fourrage
 - . Graine : . Aurait des propriétés médicinales pour aider à lutter contre les problèmes digestifs
 - . Certains utilisent le fonio dans le traitement de la coccidiose* mais sans en connaître les soits disants principes actifs et leur mode d'action que l'on aimerait bien connaître s'ils existaient vraiment.
 - . Aucune publication scientifique n'est encore venue confirmer les effets du fonio sur cette infection.

. Composition de la graine (pour 100 g) :

Fonio décortiqué ou Fonio paddy (brut) ! Le premier semble plutôt réservé à l'alimentation humaine, tandis que le second serait destiné lui aux oiseaux, ceux-ci préférant décortiquer eux-mêmes les graines.

Le Fonio est une très petite graine (de 1,3 à 1,8mm / 0,8 à 1mm) de couleur variable (blanc, jaune, rouge)

- Hydrates de carbone : 76 g

- . 68 g d'amidon (nutrition et énergie)
- . 1 g de sucre (saccharose, glucose, fructose, raffinose)
- . 7 g de fibres (digestion et transit), ce taux est très variable suivant les espèces

- Lipides : 3 g Taux faible mais grande variété

- . Acides gras principaux (97%) : Acide linoléique (Om. 6), Acide oléique (Om. 3),
Acide palmitique, Acide stéarique
- . Autres acides gras (3%) : Acide arachidique, Acide linoléique (Om. 9), Acide béhénique
Acide palmitoléique, Acide myristique

- Protéines : 8 g

- . Graine sans gluten
- . Contient **18 acides aminés/20** dont tous les acides aminés essentiels (AAE)
- . Réputé pour ses acides aminés soufrés : **méthionine** et **cystéine**
- . Présence des 4 fractions protéiques courantes chez les céréales (**albumines, globulines, prolamines, glutélines**)

- Minéraux et Oligoéléments : Bel éventail

Calcium, Phosphore, Fer, Zinc, Magnésium, Potassium, Soufre, Cuivre, Manganèse, Sodium, Molybdène

- Vitamines :

- . Domaine mal étudié chez le fonio
- . Les vitamines qui sont clairement citées sont les vitamines **B1, B2** et **B3**, sinon les articles indiquent seulement la présence de **vitamines du groupe B** mais sans préciser lesquelles.

. Remarques :

Le fonio (paddy) est une petite graine qui fait désormais partie des 'mélanges graines de santé' tandis que d'autres la saupoudre tel quel sur leur mélange classique de graines pour sa soit disante action sur la coccidiose. Il faut dépasser ce point particulier sujet à controverse et voir ce que cette graine apporte réellement aux oiseaux. La graine de fonio a d'abord un excellent pourcentage de glucides, ensuite au point de vue protéines elle est très complète au point de vue acides aminés, sans gluten et est renommé pour ses acides aminés soufrés que sont la méthionine et la cystéine, le tout complété par une bonne gamme de minéraux et oligoéléments, sans oublier la variété de ses acides gras, dommage que l'on en sache pas plus sur les vitamines.

* La coccidiose est une maladie due à la prolifération des coccidies (protozoaires) normalement présents à l'état saprophyte dans l'intestin. Un mauvais entretien, une mauvaise hygiène, l'humidité, la chaleur, des aliments altérés ou souillés, peuvent déclencher une infection sévère et même mortelle. Pour le traitement il faut voir son vétérinaire pour trouver l'anti coccidien adapté à la situation.