

JOURNEE INTERNATIONALE DU FONIO 2016

27 juillet 2016

Une journée africaine sous le sceau de la nutrition

Le fonio est une céréale cultivée essentiellement en Afrique. Sa dimension culturelle et son aire de culture dans le sahel en fait un emblème de l'Afrique de l'Ouest. Les qualités alimentaires du Fonio en font une céréale « championne » dans la nutrition. La journée internationale du fonio est célébrée depuis 2010. La journée internationale du Fonio de 2016 coïncide avec le début de la décennie d'action des nations unies pour la nutrition (2016-2025). Une coïncidence porteuse de sens pour l'Afrique et pour le Sénégal qui sont en pleine action de reprofilage de leurs politiques de nutrition et de sécurité alimentaire.

Une plante rustique

Le fonio ou *Digitaria exilis*, est une céréale rustique qui s'adapte à une large variété de sol sauf les sols de bas fond. Le fonio s'adapte aussi aux variabilités climatiques actuelles. Il existe des variétés à cycle court (40 à 60 jours) ou à cycle long (165 à 180 jours). La culture de fonio monte en puissance en Afrique de l'Ouest où plus de 300 000 ha sont semés chaque année ;

ce qui fournit une base alimentaire pour trois à quatre millions de personnes. Au Sénégal, le fonio est surtout cultivé en Casamance et au Sénégal Oriental. Des possibilités d'extension existent notamment dans le bassin arachidier. Le fonio est un candidat potentiel à l'exportation et son prix est le triple de celui du mil et le double de celui du riz.

Une plante aux grandes vertus nutritionnelles

Le fonio est apprécié pour sa finesse et ses qualités gustatives. Le fonio est utilisé dans la préparation de nombreuses recettes traditionnelles comme le couscous, la bouillie, les boulettes, les beignets, voire le pain. Le fonio est une céréale qui contient plus de 84% de glucides et moins de 4% de lipides. Le fonio a une faible teneur en gluten (moins de 10%), riche en micronutriments très utiles à la santé comme le magnésium, fer ; zinc, calcium, manganèse, acides aminés, soufre, vitamines (B1, B2, B3), protéines (méthionine, cystéine).

Le fonio est très digeste pour les personnes allergiques, notamment dans le cas d'intolérance au gluten. Il est recommandé aux malades, aux personnes en surpoids et aux femmes enceintes. Le fonio est également conseillé aux diabétiques grâce à ses éléments insulino-sécréteurs. La paille de fonio constitue un bon fourrage pour le bétail.

Des évolutions technologiques rapides

La préparation du Fonio était laborieuse en temps et en effort en particulier pour le décorticage et le blanchiment réalisés traditionnellement par les femmes au pilon et au mortier. Aujourd'hui, des avancées significatives ont été enregistrées dans la technologie de transformation du fonio. Le décorticage mécanique (décortiqueur-blanchisseur : GMBF) allège les femmes et les ménagères à la pré cuisson.

Le fonio mérite une attention accrue et doit être mieux pris en compte dans nos stratégies de nutrition et de sécurité alimentaire.