

La culture, la récolte, le battage et le décortiquage du fonio sont effectués par des hommes et des femmes de façon artisanale et traditionnelle, et ceci donne lieu à de nombreuses pénibilités de travail.

Alors que le fonio est de plus en plus demandé en milieu urbain pour ses qualités nutritionnelles, et constitue la céréale par excellence des cérémonies de mariage, naissances, baptêmes, initiations et cérémonies rituelles dans plusieurs régions de l'Afrique de l'ouest en général et dans l'Atacora au Bénin en particulier, il urge de travailler à promouvoir cette filière.

Le projet « *Appui aux initiatives entrepreneuriales et promotion du fonio* » de Louvain Coopération est une composante du **programme AMSANA** et il vise à travailler avec tous les acteurs de la filière pour augmenter la production pour une auto-consommation et la commercialisation, pour réduire les pénibilités liées à sa culture et améliorer les technologies post-récoltes dans la commune de Boukombé.

Louvain Coopération associe son partenaire ADG (Aide au Développement Gembloux) pour le volet production du fonio, et accompagne lui-même directement les groupements de femmes transformatrices de fonio du département de l'Atacora. Il s'agit notamment de : Tikonna ; UFeDeB, A2PF, et bien d'autres femmes transformatrices indépendantes. Progressivement, l'appui sera apporté à toutes les femmes organisées en associations ou groupements dans les villages de la commune de Boukombé.

Le fonio et ses dérivés vous sont offerts aujourd'hui sous plusieurs formes :

- du fonio bien lavé et séché
- du fonio précuit
- du fonio complet (fonio étuvé)
- de la farine de fonio simple
- de la farine de fonio composée avec d'autres farines
- des biscuits à base de fonio
- des gâteaux à base de fonio
- etc...

LES ASSOCIATIONS DE TRANSFORMATRICES DE FONIO DE BOUKOMBÉ À CONTACTER :

1. Association des Groupements de femmes de Boukombé : TIKONNA

(00229) 97 11 42 64 / 94 07 96 68
tikonna@yahoo.fr

2. Union des Femmes pour le Développement de Boukombé : UFeDeB Yénta

(00229) 97 51 00 40 / 97 35 29 24
ufedeby@yahoo.fr



Appui multisectoriel à la Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle dans l'Atacora.

Editeur responsable: Félix Vandertricht, avenue du Grand Cortil 15a, 1348 Louvain-la-Neuve - Réalisation : www.afd.be



**Unité de Gestion du Projet AMSANA/
Louvain Coopération**

ld-natitingou@louvaincooperation.org
Tél: (00229) 23 82 03 88
GSM: (00229) 97 97 62 22
B.P 400 Natitingou - BENIN
www.louvaincooperation.org

LA COOPÉRATION
BELGE AU DÉVELOPPEMENT



le fonio



C'EST QUOI, LE FONIO ?

Petite céréale à grains fins, le fonio serait cultivé en Afrique de l'Ouest depuis plus de 5 000 ans. Cette céréale rustique résiste bien aux aléas climatiques et ne craint ni la sécheresse ni les pluies abondantes et se cultive sur des sols sableux ou caillouteux.

Le fonio est un aliment intervenant dans la sécurité alimentaire en Afrique de l'ouest. Au Bénin, le fonio est produit dans l'Atacora, et beaucoup plus dans la commune de Boukombé. Comme le riz, le fonio ne se consomme que décortiqué et le plus souvent blanchi.

QUELLES SONT SES QUALITÉS NUTRITIONNELLES ET VERTUS ?

Avec ses multiples vertus, le fonio arrive sur le devant de la scène grâce à ses propriétés gustatives et nutritionnelles exceptionnelles. Plus riche que les autres graines en calcium, magnésium, zinc et manganèse, il contient également deux fois plus d'acides aminés que les autres céréales, notamment la méthionine et la cystine, essentiels à notre santé mais que notre organisme ne sait pas synthétiser ; d'où l'importance d'en apporter via notre alimentation. Grâce à sa teneur en éléments insulino-sécréteurs, elle est particulièrement recommandée **aux personnes diabétiques**.

Autre avantage, le fonio est naturellement dépourvu de gluten et offre une alternative aux personnes qui souffrent d'allergie au gluten. Mais le fonio contient bien les quatre fractions protéiques courantes des céréales : albumines, globulines, prolamines et glutélines.

Dans l'intolérance au gluten, seules certaines prolamines ont une toxicité démontrée comme l'alpha-gliadine du blé, l'hordeïne de l'orge et la secaline du seigle. D'autres prolamines comme celle du sorgho (kafirine) ou celle du riz (orzenine) n'entraînent pas d'intolérances particulières. Le fonio, plus proche du mil, du maïs ou du sorgho que du blé (Mugnier, 2001), ne produit pas de troubles spécifiques car il n'a pas la séquence particulière d'acides aminés qui semble responsable de l'intolérance au gluten dans la maladie cœliaque.

Riche en fibres, le fonio est recommandé **aux personnes âgées, aux personnes présentant des problèmes digestifs (constipation), aux enfants et aux femmes allaitantes**.

Aujourd'hui il est vendu déjà bien lavé et sans le moindre grain de sable.



QUE FAIRE AVEC LE FONIO ?

Vous pouvez l'utiliser pour les mêmes usages que le riz, la semoule de maïs ou de blé, ou même plus. Pourquoi ne pas commencer tous simplement avec :

- du fonio au gras ? ou couscous de fonio ?
- du dèguè au lait de fonio ?
- du gâteau cake de fonio ?
- des beignets de fonio ?
- de la pâte de fonio ?
- de la bouillie de fonio ?
- etc....

MODES DE PRÉPARATION

Le fonio est très facile à cuire et il gonfle bien.

Ainsi pour les cuissons à l'eau, prendre en moyenne 1 VOLUME DE FONIO POUR 3 VOLUMES D'EAU.

Et pour le repas d'une personne, il faut en moyenne 40 g de fonio.

Lire d'amples indications du mode d'emploi sur les étiquettes.



QUELQUES TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS DE FONIO

« Quand on mange du fonio, on n'a pas cette sensation de lourdeur. C'est digeste parce que c'est une plante qui vit dans des conditions naturelles, sans engrais. »

« Au moment où l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) annonce que 'les maladies chroniques liées à l'alimentation' gagneront du terrain dans les prochaines années, l'intérêt, c'est d'avoir des aliments qui ne font pas monter rapidement la glycémie. »

