

LES FARINES INFANTILES EN GÉNÉRAL

Version du 22 06 2026

Les farines infantiles sont des aliments secs utilisées pour la préparation des bouillies données aux jeunes enfants. Ces aliments sont, pour la plupart, à base de céréales. Certaines associent céréale(s) et légumineuse(s) avec parfois quelques autres additifs. Les multiples variantes dans la composition de ces aliments et les différents modes de transformations des ingrédients donnent une infinie variété de farines dont les qualités sont très inégales. En fonction de leur principale caractéristique, différents types de farines infantiles peuvent être décrits.

1. Les types de farine

1.1. Les farines "de céréale"

Ce sont les farines ordinaires, préparées à partir d'une seule céréale ou d'un mélange de céréales.

Elles sont peu transformées (Moulues et tamisées), rarement grillées. Elles apportent principalement de l'amidon. Ce sont des farines amylicées ⁽¹⁾. Elles épaississent à la cuisson.

1.2. Les farines "composées", de céréale(s) + légumineuse(s)

Ces farines « composées » sont aussi appelées « farines enrichies » ou "farines mélangées (Blended flour). Elles sont préparées à partir d'un mélange d'une (ou plusieurs) céréales et d'une (ou plusieurs) légumineuses.

Certaines de ces farines peuvent avoir été préparées à partir d'ingrédients grillés. Ce sont aussi des farines amylicées qui épaississent à la cuisson.

NB. Par extension, les farines enrichies par des produits animaux (farines de poisson par exemple) peuvent être incluses dans cette catégorie.

1.3. Les farines "fortifiées"

Ce sont des farines dans lesquelles des intrants industriels (minéraux et vitamines) ont été ajoutés et intimement mélangés. Leur production est dépendante d'une filière importation et nécessite un mélangeur performant.

1.4. Les farines "maltées" ou "diastasées"

Ce sont des farines dont une partie ou la totalité des grains ont subi un début de germination et un séchage avant mouture. Les amidons ont ainsi été partiellement dégradés par action enzymatique de la graine germée. (Maltage). Leur production peut être artisanale ou domestique. Les contraintes de préparation de céréales germées en quantité importante limitent la production de ce type de farine.

Les bouillies de farine maltée ou diastasée n'épaississent pas lors de leur cuisson.

1.5. Les farines "amylasées"

Ce sont des aliments dans lesquelles de l'amylase industrielle a été ajoutée et mélangée très intimement. La fabrication de ces farines est donc dépendante d'intrants et nécessite l'usage d'un mélangeur très performant. Les bouillies de farines amylicées n'épaississent pas à la cuisson à condition que le mélange soit parfaitement homogène et permette de préparer des bouillies de viscosité régulière d'une production à l'autre.

1.6. Les farines "instantanées"

Ces farines ne nécessitent pas de cuisson. Différents procédés peuvent être utilisés pour traiter les céréales (cuisson-extrusion, biscuitage, hydrolyses,...). L'eau (ou le lait) utilisé pour leur préparation doit donc être propre. Les exigences bactériologiques du CODEX à leur égard sont plus contraignantes que pour les farines à cuire, qui, elles, sont "stérilisées" lors de la cuisson de la bouillie. Ce sont des aliments transformés et parfois ultra transformés ⁽²⁾.

Les farines instantanées permettent la préparation de bouillies de consistance acceptable même si la quantité de farine est importante.

1.7. Les farines "lactées"

Les farines infantiles lactées contiennent une proportion variable de lait en poudre écrémé ou demi écrémé. Ce ne sont donc pas des farines 100% végétales. Ces farines permettent d'obtenir des bouillies "comme si elles étaient préparées avec du lait", bien qu'elles soient préparées avec de l'eau.

Leur production est soumise à des contraintes multiples : Approvisionnement en lait en poudre, mesures d'hygiène renforcées.

Si elles sont lactées mais pas instantanées, elles épaississent à la cuisson.

1.8. Les farines amylicées ⁽¹⁾ accompagnées d'un additif d'amylase naturelle.

Ce sont des farines ordinaires ou composées qui bénéficient après leur cuisson de l'ajout d'une amylase naturelle, comme du malt. Elles épaississent à la cuisson mais sont immédiatement liquéfiées et consommables par les jeunes enfants.

2. Les particularités des farines infantiles.

Des variantes existent au sein de chaque type de farine infantile. Pour mieux choisir, il est utile de connaître ses particularités.

- Quelle est sa qualité nutritionnelle ?
- Quel est son mode de fabrication ?
- Où est-elle produite ?
- Quel est son prix et surtout quel est le rapport qualité/prix ?
- Comment est-elle étiquetée et conditionnée ?
- Est-elle disponible ?
- Quelle est la recette indiquée pour la préparation d'une bouillie?

2.1. Qualité nutritionnelle

Les recommandations pour la qualité des farines infantiles sont établies par le CODEX ALIMENTARIUS et les autorités compétentes de chaque pays ⁽³⁾. Cet encadrement devrait permettre d'éviter l'utilisation de farines de mauvaise qualité.

Les farines faites uniquement « de céréale(s) » ont des qualités limitées et l'association de différentes céréales a peu d'intérêt. Les « farines composées » sont par contre de bien meilleure qualité nutritionnelle. Leur qualité est fonction des ingrédients utilisés et des proportions de leur mélange.

La qualité première d'une farine c'est sa valeur en protéines et en énergie. Sa valeur en matières grasses et en glucides, son taux d'humidité, ses micronutriments sont également importants à considérer. Toutes les farines composées ont une meilleure qualité protéique que les farines de simples céréales du fait de l'équilibre des acides aminés entre céréales et légumineuses.

Les farines composées grasses, faites de légumineuses riches en huile (arachide, soja) ont en plus une meilleure qualité énergétique que les farines composées maigres, faites de légumineuses comme le haricot niébé, le haricot mungo, les pois.

2.2. Mode de fabrication

Les farines infantiles sont fabriquées par des structures dont la taille et les capacités de production sont très différentes.

- A domicile, ce sont habituellement des « farines de céréales », très peu transformées qui sont fabriquées. Les ingrédients sont simplement nettoyés, moulus et tamisés. Ces farines ordinaires sont encore trop souvent utilisées comme farines infantiles pour les enfants de la famille et même servir de bases aux bouillies vendues dans la rue, les "bouillies du marché". Il est pourtant possible de fabriquer à domicile des farines composées selon des conseils donnés par l'Education Nutritionnelle.

- Un groupement communautaire informel (simple groupe de femmes) peut fabriquer des farines infantiles artisanales plus élaborées. Ce sont le plus souvent des farines composées. Les ingrédients de ces farines peuvent être grillés avant d'être mélangés.

Ces farines sont destinées aux enfants vivants à proximité du groupement.

- Une structure formelle à but non lucratif (association, GIE, Coopératives, Centre de Santé) peut fabriquer des farines infantiles artisanales de façon plus régulière et structurée. Ces structures sont attentives au respect des recommandations de qualité en vigueur et propose en règle générale des farines composées de bonne qualité. Leur distribution peut s'étendre au-delà des zones de proximité.

- Les TPE (Très petites entreprises), des PME (petites et moyennes entreprises) et bien sûr les entreprises agro-industrielles proposent une gamme variée de farines infantiles. Ces structures peuvent adopter des moyens plus productifs. L'ajout d'intrants y est quasi systématique (micronutriments, amylases industrielles,...) et certaines de ces farines infantiles entrent dans la catégorie des « aliments Ultra transformés »⁽⁴⁾. Cependant, la production par une structure industrialisée n'est pas une garantie absolue de qualité.

2.3. Lieu de production

Il n'est pas indifférent que les farines infantiles soient produites localement plutôt que produites dans une autre région ou un autre pays. Les bénéfices économiques pour l'agriculture locale et pour l'emploi local, la mise en place de circuits courts de distribution sont des facteurs de développement et d'autonomisation de producteurs.

A l'inverse, les farines industrielles importées ont un impact négatif (sauf pour les sociétés de commerce qui les importe !). Elles perturbent lourdement les économies locales, surtout lorsqu'elles sont distribuées gratuitement et de façon irrégulière par des grands organismes et ONG. Les preuves de leurs réels bénéfices nutritionnels à moyen terme pour les populations restent à démontrer (sauf situation de crise).

2.4. Prix et rapport qualité/prix

Un des critères de choix d'une farine infantile, c'est son prix. Ce qui compte véritablement c'est le prix de la calorie ou du gramme de protéine, et plus précisément ces prix sur le lieu de consommation. En effet, entre le lieu de fabrication et le lieu de consommation peuvent s'accumuler des frais qui renchérissent beaucoup le prix sur place, en particulier pour les produits importés.

2.5. Conditionnement et Etiquetage.

Il est normal que la qualité visuelle du conditionnement oriente le choix d'une farine infantile, mais l'aspect marketing d'un paquet de farine peut être trompeur. Le conditionnement et l'étiquetage des farines infantiles sont encadrés par les normes CODEX et les farines infantiles sont des aliments particulièrement concernés par les informations figurant sur le conditionnement.

Conditionnement : « *Le produit doit être conditionné dans des récipients qui préservent les qualités d'hygiène et les autres qualités de l'aliment* ». Ceci s'applique dès que la farine n'est pas consommée immédiatement ou dans les jours qui viennent.

Étiquetage : Doivent être mentionnés en particulier : Le nom du produit, la liste des ingrédients énumérés dans l'ordre décroissant de leur poids, la valeur nutritive (valeur énergétique, quantité de protéines, de glucides et de lipides, les additifs alimentaires (intrants tels que vitamines, minéraux, amylases,...), poids net, nom et adresse du fabricant, identification de lot, date de fabrication et la durabilité de conservation, mode d'emploi, âge à partir duquel le produit peut être utilisé.

Un autre critère devrait être pris en compte pour des farines infantiles proposées à des populations aux faibles ressources économique : le rapport entre le prix du conditionnement (le contenant) et le prix de la farine elle-même (le contenu). Le coût du conditionnement peut vite dépasser celui de la farine, en particulier lorsque la farine est conditionnée en petits sachets, conçus parfois pour une seule bouillie !

2.6. Disponibilité et circuits de distribution

Les circuits courts "producteurs-consommateurs" facilitent en principe la disponibilité locale. La fabrication à petite échelle, voir à domicile, d'une farine infantile de bonne qualité rend ces farines infantiles immédiatement disponibles et contribuent à l'amélioration des pratiques nutritionnelles.

2.7. Recette de bouillie

Lorsqu'elle est mentionnée sur le conditionnement, la recette de bouillie doit indiquer : Le liquide à utiliser, lait ou eau, la quantité de farine par rapport la quantité de liquide (Proportions), et pour les farines à cuire le temps de cuisson. La bouillie obtenue devant être à la fois de haute valeur protéino-énergétique et de consistance fluide, comme le recommande le CODEX.

Trois types de recette de bouillie sont schématiquement proposés en fonction de la proportion farine / liquide.

- La recette 1/6, « 1 volume de farine pour 6 volumes de liquide ». Cette recette s'applique aux farines amylicées, les plus utilisées. Cette dilution d'un peu de farine dans beaucoup d'eau évite que la bouillie épaississe au-delà de ce qu'un jeune enfant peut accepter. Si elle est trop épaisse la bouillie peut, de plus, être « noyée avec de l'eau » (Dilution supplémentaire). La valeur protéino-énergétique de ces bouillies est très en dessous des valeurs du lait maternel et des recommandations du CODEX. Leur valeur énergétique est parfois aussi faible que celle d'un soda !

NB. Si le liquide est du lait ou si la farine est lactée, cette proportion 1/6 est acceptable.

- La recette 1/2, « 1 volume de farine pour 2 volumes de liquide ». Cette recette est applicable avec les farines amylicées, les farines hydrolysées ou maltées. La valeur protéino-énergétique des bouillies 1/2 est trois à quatre fois supérieure à celle des bouillies 1/6.

- La recette dite « Recette de bouillie concentrée liquéfiée (BCL) » Cette recette consiste préparer une bouillie selon la proportion 1/2 et à ajouter une amylase (malt) à la bouillie épaisse pour la liquéfier. La valeur protéino-énergétique de ces bouillies 1/2 est alors trois à quatre fois supérieure à celle des bouillies 1/6 pour une même consistance.

3. Comparaison de quelques farines

Si l'on s'en tient aux recommandations qui encadrent la définition d'une « farine infantile », peu de farines peuvent bénéficier de ce terme. Plus grave, le qualificatif "infantile" pour une bouillie est bien souvent abusif. Les exemples ci-dessous en témoignent.

	Farine ordinaire	Farine composée Artisanale	BAMiSA	MISOLA	KOBA AINA	MANISA	CSB + PAM	CERELAC
FARINES COMPOSITION								
Céréale	X							X
Céréales + légumineuses			X	X	X	X	X	
Additionnée de lait en poudre (lactée)							X 8%	X
Additionnée d'huile de palme								X
Additionnée de micronutriments				X	X	X	X	X
Additionnée d'une amylase industrielle				X	X a vérifier			
Précuite (grillage ou autre procédé)		Pour certaines	X	X	?	?	X	X Biscuitage
Céréale maltée ou diastasée								
Valeur énergétique /100g			425	405			410	408
BOUILLIE								
Proportion farine /eau			1 pour 2	1 pour 3			4/5 1/3	1 pour 3
Matière Sèche			30 %		17%		17%	
Valeur énergétique kcal/100ml	≤ 60	≤ 80	≥ 120 selon recette BCL	85			X	108
Cuisson	10 minutes		1 à 2 minutes					instantanée
DISPONIBILITE	Farines pouvant être fabriquées à domicile			Quelques pays africains	Madagascar	Tchad	Selon campagnes de distribution	Commerces

Comparaison de quelques farines

Pour les 5 farines de droite, certaines valeurs peuvent être corrigées, selon des informations actualisées

(1) Amylacée, (avec un c), désigne les aliments qui contiennent de l'amidon. Amylasée, (avec un s), signifie qui contiennent une amylase (ou diastase). Celle-ci va dégrader les amidons lors de la cuisson.

(2) Aliments ultra transformés. Aliments dans lesquels ont été ajoutés des additifs industriels ou qui ont été transformés par des procédés physiques ou chimiques particuliers. Plus simplement, ce sont des aliments qu'il n'est pas possible de produire par

la simple transformation d'ingrédients disponibles localement et par des moyens ordinaires.

(3) Principales recommandations en matière de qualité des farines infantiles.

- Densité calorique des farines infantiles : « La densité calorique de la préparation alimentaire complémentaire devrait être d'au moins 4 kcal par gramme sur la base du poids sec ». CODEX ALIMENTARIUS (CAC/GL 1991)
- Protéines : « 6,3 à 15,75 g de protéines pour 100 g de produit sec ». Commission de la CEDEAO.
- Humidité : Doit être « inférieure à 8 g pour 100 g ». Standard ISO 712 de la Commission de la CEDEAO.
- Conditionnement- Etiquetage. Normes CODEX STAN 1-1985 et CXS version 2019

(4) Dans cette catégorie pourraient se ranger les « First Foods », c'est-à-dire les premiers aliments agro-industriels que l'enfant pourrait consommer. A ne pas confondre avec le premier aliment (first food) de l'enfant qui est le lait maternel (ou parfois un substitut du lait maternel). Les aliments de la diversification alimentaire traditionnelle et artisanale, dont les farines et bouillies, sont alors les deuxièmes aliments de l'enfant.

Rédaction : Dr François LAURENT
Association de Promotion du Projet BAMiSA (APPB)
76490, RIVES EN SEINE, www.bamisagora.org
f.laurent76@free.fr WhatsApp : 00 33 6 51 27 76 15