

CES PETITES GRAINES BONNES POUR NOS OISEAUX

L'ALPISTE

(*Olivier RONIN*)



Graines d'alpiste (*Phalaris canariensis*)



Alpiste (*Phalaris canariensis*)
(Manual of the Alien Plants of Belgium)

. Classification : Famille des Poaceae - Genre Phalaris

- Le genre Phalaris compte 19 espèces : Phalaris aquatica, Phalaris arundinacea (Alpiste faux-roseau)...

- Nom scientifique : **Phalaris canariensis**

- Synonymes :

Phalaris canariensis f. bracteata, Phalaris canariensis f. colorata, Phalaris canariensis var. debilis, Phalaris canariensis var. nigra, Phalaris canariensis var. subcylindrica, Phalaris canariensis var. tenuis, Phalaris canariensis var. villosula, Phalaris canariensis f. vivipara.

- Noms communs :

Alpiste, alpiste des Canaries, blé des Canaries, millet long, millet plat, graine de canari.

. Données générales :

- Origine : Région méditerranéenne
Répartition : devenue cosmopolite

- Pays producteurs (principaux) : Canada, Etats-Unis, Argentine, Australie, Hongrie, Maroc, Espagne...

- Utilisations :

- . Alimentation animale : graines pour oiseaux, fourrage
- . Alimentation humaine : gruaux, farine, produits de boulangerie et de pâtisserie, pâtes alimentaires...
- . Certains lui attribuent des propriétés médicinales mais apparemment les preuves scientifiques ne sont pas

suffisantes pour l'affirmer. La médecine 'traditionnelle' quant à elle lui confère certaines propriétés : hypolipémiante, émolliente, anti inflammatoire et diurétique.

. **Composition de la graine d'alpiste (pour 100 g) :**

Valeur nutritionnelle moyenne car il y a des variations en fonction des origines et des récoltes

- **Hydrates de carbone** : **65,4 g** (amidon: 57,2 g, sucres: 0,8 g, fibres: 7,4 g)

L'amidon a une importante valeur énergétique et nutritive

- **Lipides** : **5 g** (les omégas 3, 6, 9 constituent 86% des lipides, acide palmitique 11,5%, autres 2,5%)

Les acides gras omégas sont ce que l'on appelle de bons gras indispensables à la bonne marche de l'organisme.

- **Protéines** : **15 g** (riche en acides aminés mais dépourvu de cystine)

Alanine, arginine, acide aspartique, acide glutamique, glycine, histidine, isoleucine, leucine

Lysine, méthionine, phénylalanine, proline, sérine, thréonine, tryptophane, tyrosine, valine

- **Minéraux** : phosphore, potassium, magnésium, calcium, fer, sodium, zinc, cuivre, manganèse, sélénium

- **Vitamines** : vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B6, B9), vitamine E

. **Remarques :**

L'alpiste fait partie de ces graines qui ne doivent pas manquer dans les mélanges pour Diamant mandarin. Elle est farineuse, légère et très digeste. Sa richesse en amidon, son faible taux de lipides, sa bonne teneur en protéines, sa gamme en minéraux et vitamines, en font une graine indispensable à l'équilibre alimentaire et la bonne santé de nos oiseaux. Graine fondamentale dont on doit ajuster le pourcentage si celui-ci paraît insuffisant dans un mélange, certains éleveurs laissant d'ailleurs en permanence un godet d'alpiste pur à la disposition des oiseaux. Un mélange mal équilibré, une mauvaise hygiène alimentaire, peut avoir de graves conséquences. Il est important de choisir des graines de qualité et de s'assurer d'avoir un mélange varié qui satisfasse tous les besoins nutritionnels.
