

# CES PETITES GRAINES BONNES POUR NOS OISEAUX

## Préambule :

*Les mélanges pour exotiques comportent souvent de petites graines en faible quantité et auxquelles on ne prête malheureusement pas attention par ce qu'elles peuvent apporter aux oiseaux. Il y a aussi ces mélanges 'graines de santé' ou 'semences sauvages' que l'on distribue de temps en temps. Mon but est donc de les passer en revue, d'en raconter les origines et leur historique, et bien entendu leurs caractéristiques nutritionnelles pour comprendre pourquoi nous avons intérêt à les utiliser. Certes toutes ne seront pas consommées mais apporteront de la diversité dans l'alimentation de nos petits protégés.*

## LA GRAINE DE CHIA



Champ de chia au Paraguay (agroparaguay.com)



Graines de Chia (Scott Harms/Dreamstime.com)

. **Nom scientifique :** Salvia hispanica

. **Noms communs :**

- Graines de chia
- Salba : cultivar américain sélectionné pour sa teneur accrue en oméga 3 à partir de variétés à graines blanches.
- On l'appelle aussi graine de 'Sauge espagnole'

. **Origines et Historique :**

- Plante de la famille des Lamiacées, genre des sauges.
- Originaire du Mexique (a donné son nom à l'état du Chiapas) et du Guatemala.
- Le terme chia est dérivé de chyan qui désigne la sauge en nahuatl, la langue des Aztèques.
- Chia en langue Maya signifie force
- Faisait partie de l'alimentation des Aztèques et des Mayas avec les haricots, le maïs, l'amarante et la chaya.
- Il était aussi utilisé dans les rituels religieux
- Pays de culture : Mexique, Bolivie, Argentine, Equateur, Guatemala, Pérou, Paraguay, Australie...

. **La graine de Chia :**

- Petites graines lisses et brillantes, légèrement allongées, généralement brunes plus ou moins foncées. Certaines variétés sont blanches, beiges ou grisâtres.

## **Composition de la graine de chia (pour 100 g) :**

- **Les Protéines** : 17 à 25g de protéines complètes, contient tous les acides aminés essentiels (AAE)  
Absence de gluten
- **Hydrates de Carbone (Glucides)** : 39 à 43g dont 32 à 38g de fibres alimentaires et solubles
- **Lipides** : 30 à 32g dont environ 60% d'oméga 3 (19g) et 19% d'oméga 6 (6g)  
Les omégas 3 (ex. acide alpha linoléique ou AAL) et les omégas 6 (ex. acide gamma linoléique ou AGL) sont des acides gras polyinsaturés classés comme acides gras essentiels. Ils sont indispensables au bon équilibre alimentaire et au bon fonctionnement de l'organisme. La graine de chia représente la plus importante source d'oméga 3 d'origine végétale.
- **Les Vitamines** : vitamines du groupe B (B1-B2-B3-B9), vitamine C, vitamine E
- **Minéraux et Oligoéléments** : Phosphore, Calcium, Potassium, Fer, Magnésium, Manganèse, Zinc, Cuivre, Sélénium, Sodium, Bore
- **Les Antioxydants** : Les antioxydants sont des substances présentes dans l'alimentation et qui protègent l'organisme contre les radicaux libres qui deviennent nocifs lorsque qu'ils sont fabriqués en trop grande quantité.
  - \* **La graine de chia est riche en flavonoïdes qui sont de puissants antioxydants**, les plus importants sont :  
La Quercétine, le Kaempferol, le Myricétol, les Glycosides flavonoïdes, l'Acide caféique, l'Acide Chlorogénique
  - \* **Autres molécules ayant des propriétés anti oxydantes:**
    - . Vitamines : C et E
    - . Minéraux : Zinc, Sélénium, Manganèse, Cuivre

## **Conclusion :**

Lorsque l'on regarde les quelques données ci-dessus sur cette petite graine, on s'aperçoit finalement qu'elle est pleine de vertus insoupçonnées. En pratique courante on la rencontre dans les mélanges pour exotiques mais en petite quantité, son taux tourne autour de 1 à 5% maximum.

Les principales caractéristiques que l'on peut faire ressortir de la graine de chia :

- **Protéines** : le taux (# 21%) et surtout leurs qualités
- **Fibres** : concentration élevée (# 85% des glucides), permet une bonne digestion et un bon transit intestinal
- **Lipides** : présence importante des 'bons gras' que sont les omégas 3 et 6 qui assurent de nombreuses fonctions :  
sont de puissants protecteurs de l'organisme et des régulateurs indispensables au bon fonctionnement de celui-ci. Rôle au niveau des membranes cellulaires, du système nerveux, antiinflammatoire.....
- **Vitamines et Minéraux** : bonne source de minéraux et oligoéléments, manque quelques vitamines
- **Antioxydants** : protègent l'organisme des effets nocifs des radicaux libres

L'ensemble de ces qualités fait donc du chia une graine à prendre un peu plus en considération et bonne à intégrer aux mélanges pour exotiques sans hésitation, une graine qui vient idéalement en complément des autres graines que l'on a l'habitude de rencontrer (alpiste, millets, panis...).

---