



BÉNIN

# LE MAÏS

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES mg/100g

<b>Protéine</b> <b>14 %</b>	<b>Magnésium</b> <b>24,8 mg</b>
<b>Fer</b> <b>0,52</b>	<b>Zinc</b> <b>0,4 mg</b>
<b>Fibre</b> <b>2</b>	<b>Vitamine B1 – Thiamine</b> <b>0,155</b>
<b>Calcium</b> <b>&lt;5.47 mg</b>	<b>Riboflavine (vitamine B2)</b> <b>0,055</b>
<b>Phosphore</b> <b>43,2 mg</b>	<b>Potassium</b> <b>212,0 mg</b>
<b>Sodium</b> <b>235,0 mg</b>	<b>Index glycémique</b> <b>54</b>
<b>Fer</b> <b>0,4 mg</b>	<b>Manganèse</b> <b>0,1 mg</b>

\* FAO INPhO (Information Network on Post-harvest Operations)

## LES AVANTAGES DU MAÏS POUR LA SANTÉ

Le maïs comporte plusieurs avantages pour la santé de l'Homme. Sur quatre céréales - maïs, avoine, blé et riz, des études ont montré que le maïs est celui qui dispose de l'activité antioxydante la plus élevée. Ladite activité augmente dès qu'il est cuit.

Les antioxydants que contient le maïs permettent de lutter contre le vieillissement précoce, les crises cardiovasculaires, certains cancers (le cancer du sein, le cancer du poumon, etc.) et bien d'autres affections.

Le maïs ne contient pas de gluten ainsi sa consommation soulagera les personnes intolérantes (maladie coeliaque).

Le maïs sucré en conserve est une source de vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Elle joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

Riche en gamma-tocophérol, composés antioxydants, l'huile de maïs favorise l'augmentation de la concentration sanguine.

Le maïs, grâce à sa teneur en lutéine et zéaxanthine (deux composés antioxydants de la famille des caroténoïdes), sert à protéger les yeux des dommages liés au « stress oxydatif » (Dégénérescence maculaire et de cataracte).

Le maïs sucré est une source d'acide pantothénique (aussi appelé vitamine B5) qui fait partie d'un coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons.

Le maïs sucré est une source de magnésium. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire.

Le maïs sucré est une source de fer pour l'homme. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs.

Le maïs sucré contient du folate (vitamine B9). Ce nutriment participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies.

Le maïs sucré est une source de vitamine B3 (aussi appelée niacine) qui participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons.

Le maïs sucré en conserve est une source de zinc pour la femme. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. participe à la synthèse, à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

Le maïs sucré bouilli et égoutté est une source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques.

Le maïs sucré en conserve est une source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène dans l'organisme.

Le maïs sucré bouilli et égoutté est une source de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, la vitamine B1 fait partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons.

## QUANTITÉ EN TONNE DE MAÏS

Importée	Produite	Exportée
Usa, Argentine, Chine <b>466</b>	<b>2009</b> <b>1.205.200</b>	République démocratique du Congo <b>19</b>
Argentine, Etats-Unis, Pays non défini <b>880</b>	<b>2010</b> <b>1.012.630</b>	Niger, Togo, Congo, Brazzaville <b>27.515</b>
Argentine, Togo, Chine <b>1.073</b>	<b>2011</b> <b>1.165.957</b>	Cameroun, Gabon, Congo, Brazzaville <b>38</b>
Argentine, Etats-Unis, Emirats Arabes <b>1.134</b>	<b>2012</b> <b>1.174.563</b>	Niger, Gabon <b>18.580</b>
Argentine, Emirats Arabes, Brésil <b>1.058</b>	<b>2013</b> <b>1.572.671</b>	Niger, Gabon <b>6.036,85</b>
<b>1.272</b>	<b>2014</b> <b>1.354.344</b>	<b>---</b>

\* INSAE (Institut national de Statistiques et d'Analyses économiques) - Statistiques agricoles - Bénin - <http://benin.opendataforafrica.org>Réalisé par Agritools dans le cadre de l'initiative AgriAction: <http://www.agritools.org/action>

En collaboration avec Yeesal Agri Hub.

