

Tableau comparatif en nutriment

MIL



Les avantages du mil pour la santé

Chez le diabétique, le mil contribue à une diminution de l'insuline et une augmentation de l'adiponectine dans le sang, deux éléments associés à une diminution du risque de maladie cardiovasculaire et de diabète de type 2.

Le mil est riche en fer, calcium, fer, potassium, vitamines du complexe B

Chez diabétique, le mil contribue à une diminution de l'insuline et une augmentation de l'adiponectine dans le sang, deux éléments associés à une diminution du risque de maladie cardiovasculaire et de diabète de type.

Des études effectuées chez l'animal ont démontré que la consommation de la protéine de millet entraînait une augmentation du « bon » cholestérol (HDL) en comparaison à une protéine de référence, la caséine du lait.

Une portion de millet comble 13 % des besoins quotidiens en phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant dans l'organisme, après le calcium.

Le millet est une source de magnésium. Le magnésium participe à la minéralisation osseuse, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la transmission de l'influx nerveux, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire.

Le millet contient du zinc et il permet de combler une partie des besoins quotidiens chez l'adulte. 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.

Le grain de millet entier contient des fibres alimentaires, mais en plus petite quantité que la plupart des autres céréales complètes.

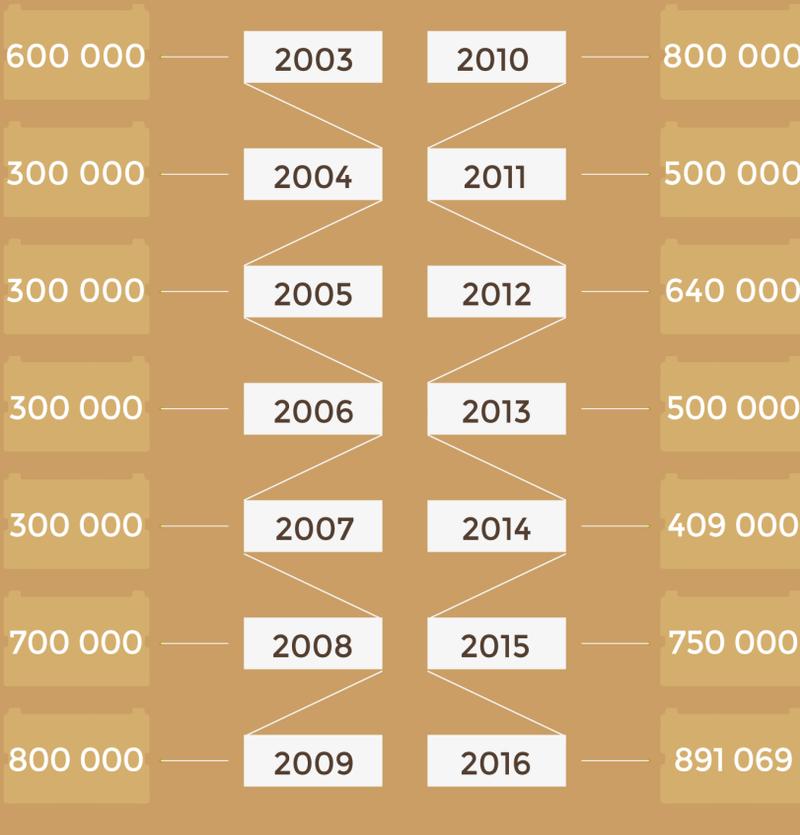
Le mil associé au riz ou aux lentilles permet aux végétariens de ne pas souffrir de carences.

Un aliment de base commun en Afrique de l'Ouest pour répondre à la nécessité quotidienne de l'énergie.

*FAOStat, 2015

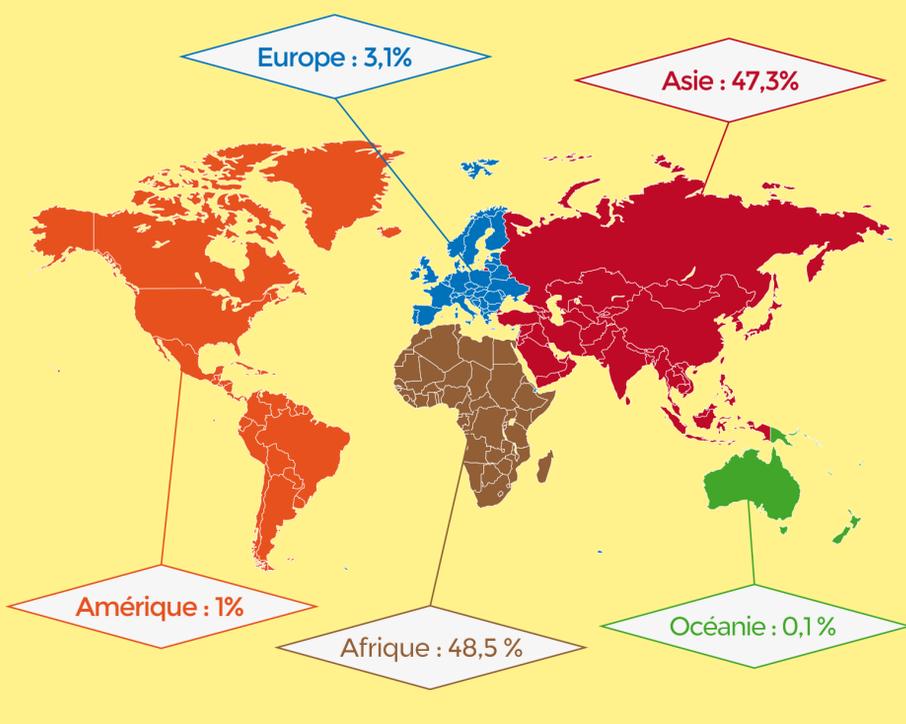
Quantité de mil produite par année en tonne

Produite



*Direction de l'Analyse, de la Prévision et des Statistiques - Ministère de l'Agriculture et de l'équipement rural (Sénégal)

Répartition mondiale du mil



*FAOStat, 2015