

APEF

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DES EXTRAITS FOLIAIRES EN NUTRITION

Note pour l'utilisation des Extraits Foliaires de Luzerne (EFL)

Octobre 2012

Conservation des EFL

Dans un local propre et sain.

Protéger les EFL : de l'humidité,
de l'air (oxydation),
de la lumière (à l'abri du soleil),
si possible à l'abri d'une trop grande chaleur
des insectes granivores

**Garder le sac fermé
après usage**

Les insectes sont avides des EFL. Ils arrivent à pénétrer dans les sacs. Pour du stockage de plus de 3 mois, nous conseillons une protection supplémentaire. Les sacs de 25 kg rentrent très bien dans des sacs poubelles de 50 litres à cordons. On peut aussi enfermer des groupes de sacs dans des housses en plastique ou, pour un grand volume, dans une bâche.

Les EFL sont présentés sous forme de semoule. Il est préférable de broyer cette semoule avant emploi pour les enfants très jeunes et les personnes âgées. Mais la farine ainsi produite perd plus rapidement ses vitamines par oxydation. Ne pas broyer plus de 30 jours à l'avance. Conserver cette farine dans un sac ou une boîte étanche.

Consommation

On consomme les EFL :

- **en une prise quotidienne** en général.
- **pendant un repas en mélange** avec soupe, bouillie, yoghourt, marmelade, jus de fruit.
- **pour les nourrissons au sevrage**, mélanger la farine avec un sirop de sucre.
- **ne pas cuire les EFL**, mais les ajouter **après cuisson** (préservation des vitamines)
- **pour les personnes anémiées**, on conseille de prendre en même temps de la vitamine C : un fruit par exemple ou de l'acide ascorbique (30 mg environ pour 10 gr). *La vitamine C double l'absorption du fer.*

Enfants :

2 gr/jour à partir de 6 kg, 3gr à partir de 10kg, 5gr au-delà de 15kg
jusqu'à 10 grammes par jour pour les enfants anémiés ou affaiblis.
on peut donner les EFL aux scolaires de plus de 7 ans à la cuillère suivie d'un verre d'eau.

Femmes enceintes ou allaitantes :

10 gr/jour
jusqu'à 15 gr pour les mères anémiées, affaiblies et même 20gr/jour en cas de lactation insuffisante et nourrisson en danger, si possible en deux prises journalières.

Très important :

La consommation des EFL doit débuter progressivement pour familiariser l'enfant (ou même l'adulte) au goût particulier des EFL et pour une meilleure tolérance digestive ;

Exemple pour les enfants de 15kg et plus : 2,5 gr/jour les 3 premiers jours; puis 5gr/ jour.

Pour les rares cas d'intolérance ou de refus en début de consommation : utiliser impérativement les EFL en farine, recommencer avec un gramme par jour (réparti au besoin sur deux repas), augmenter très progressivement les quantités quotidiennes en allongeant la période d'accoutumance.

Merci de bien vouloir adresser votre courrier ou vos appels à :

APEF – 14 rue de Chantereine - 51140 Trigny - France - Tel. +(33) 687 410 737