

**ASSOCIATION POUR LA PROMOTION  
DES EXTRAITS FOLIAIRES EN NUTRITION  
(A. P. E. F.)**

Mars 2005

---

**NOTE POUR L'UTILISATION DES EXTRAITS  
FOLIAIRES DE LUZERNE (EFL)**

**CONSERVATION**

Dans un local propre et sain :

Protéger les EFL : de l'humidité,

de l'air (oxydation),

de la lumière (à l'abri du soleil),

des insectes granivores

si possible à l'abri d'une trop grande chaleur

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 bache.*

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, (dans certains cas en 2 ou 3 fois)
- **pendant un repas ou un goûter,**
- **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 :**

**5 grammes par jour** (soit une cuillère à café avec dôme),

**10 grammes par jour pour les enfants anémiés ou affaiblis.**

**FEMMES ENCEINTES OU ALLAITANTES :**

**10 grammes par jour**

**15 grammes (et jusqu'à 20 grammes) pour les mères anémiées, affaiblies ou ayant une lactation insuffisante, en deux fois, si possible en trois fois.**

**Très important :**

*Le début de la supplémentation doit être progressif pour familiariser l'enfant (ou même l'adulte) au goût particulier des EFL et pour une meilleure tolérance digestive ;*

*Exemple pour les enfants : 2,5 gr/j les 2 premiers jours; 5 gr/j les 2 jours suivants; puis 10gr/j.*

*Pour les rares cas d'intolérance en début de prise : utiliser impérativement les EFL en farine, recommencer avec 1 gramme par jour (réparti au besoin sur deux repas), augmenter plus progressivement les quantités quotidiennes en allongeant la période d'accoutumance.*

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

APEF - NOZET - 51230 CONNANTRE - Tel. 03 26 81 75 05 - Fax. 03 26 81 75 06