

# LE SOSOMA :

## FARINE DE SEVRAGE DU RWANDA

**Edith MUKAMURENZI**

Unité de Nutrition, Ministère de la santé publique,  
Kigali (Rwanda)

### 1. ORIGINE ET OBJECTIF DU SOSOMA

La farine SOSOMA tire son nom de ses trois principaux ingrédients : le sorgho, le soja et le maïs.

Le SOSOMA est produit par DUHAMIC-ADRI, unité de production alimentaire de Kigali. L'ADRI (action pour le développement rural intégré) est une association née le 12/7/85 à l'initiative de nationaux désireux d'aider leurs compatriotes paysans et de les appuyer dans leur lutte pour l'auto-développement.

Beaucoup de transformations alimentaires se font dans le but d'utiliser des excédents momentanés et de les conditionner en vue de permettre leur conservation ; telle n'est pas le cas pour la farine SOSOMA. Au Rwanda, les productions de sorgho, de maïs et surtout de soja sont inférieures aux besoins de la population : il n'y a donc pas d'excédent. La production du SOSOMA est faite dans un but purement nutritionnel : produire pour les jeunes enfants un mélange d'aliments dont la valeur nutritive est largement supérieure à celle de chacun des aliments qui le compose.

Au Rwanda, le sevrage est souvent confondu par les mères avec l'ablactation. Le choix de la nature des aliments pendant la période de sevrage tient davantage compte de leur consistance que de leur valeur nutritionnelle, la référence étant la poussée progressive des dents. Ainsi la banane plantain est utilisée sous forme de purée pour les enfants avec peu de dents et sous forme entière pour ceux qui en ont davantage. Les mères peuvent donner de la bouillie à leurs enfants, mais rarement elles penseront à ajouter un oeuf ou du lait ; les bouillies utilisées ont une consistance adaptée à l'enfant qui n'est pas encore capable de mastiquer, mais elles sont de valeur nutritionnelle insuffisante.

## 2. VALEUR NUTRITIONNELLE DU SOSOMA

Le SOSOMA est une farine très riche en éléments nutritifs, en particulier en protéines de bonne qualité. Le tableau 1 permet de comparer les teneurs en nutriments du mélange SOSOMA avec celles des farines simples de sorgho, de soja et de maïs.

Tableau 1

Comparaison des teneurs en nutriments du mélange SOSOMA avec celles des farines qui rentrent dans sa composition.

Nutriments pour 100 g de farines	Farines simples			Farine composée « sosoma »
	Sorgho	Maïs	Soja	
Calories Kcal	345	357	405	364
Protéines g	10,7	8,6	33,7	15,0
Lipides g	3,2	4,3	17,9	7,0
Eau g	10,1	11,8	9,5	10,0
Cellulose g	2,4	1,4	4,7	2,0
Calcium mg	26	6	183	51
Fer mg	10,6	2,8	6,1	6,0
Vitamine B1 µg	340	360	710	431
Vitamine PP µg	3,30	1,4	2,0	2,1

La valeur biologique des protéines de la farine SOSOMA (91) est supérieure à celle des protéines de la viande (76) et du lait (82).

La teneur en Calcium est faible mais on peut supposer que le supplément en calcium est trouvé dans le lait maternel et d'autres aliments.

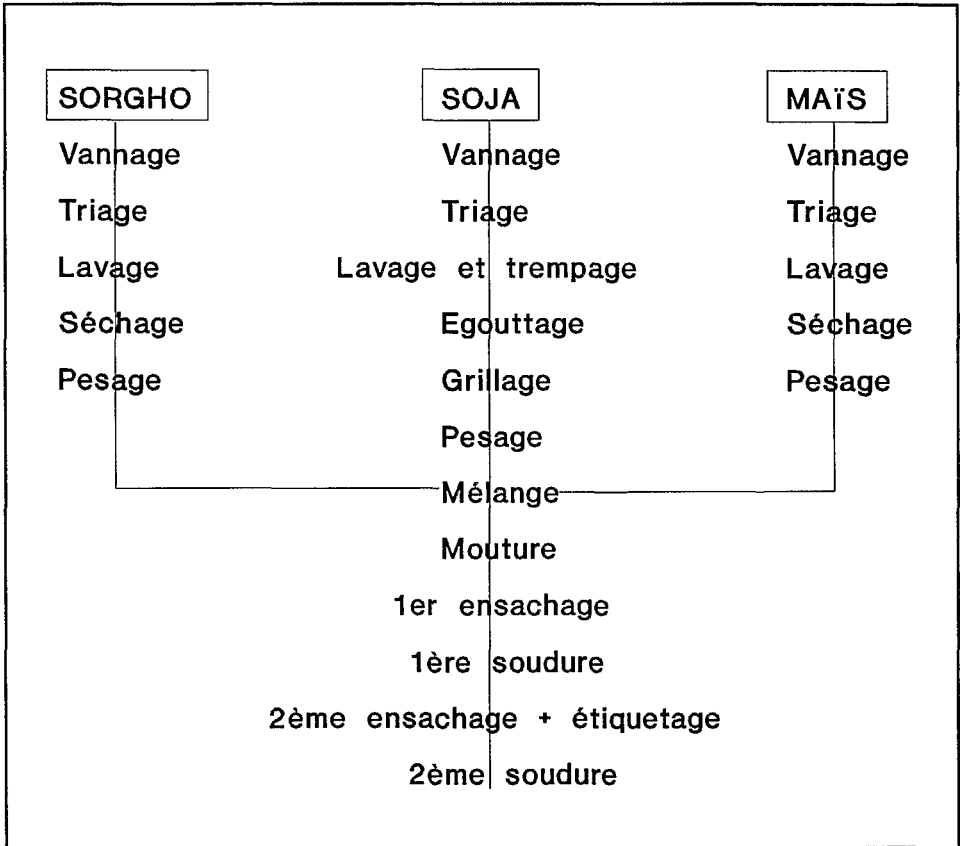
## 3. SCHEMA DE FABRICATION

Le schéma de fabrication de la farine SOSOMA est donné sur la figure 1.

En fonction de la granulométrie obtenue après mouture on distingue deux types de farine :

- une farine très fine reconnue par l'inscription « Mélange SOSOMA 2 » sur l'emballage ; elle peut-être consommée par les enfants dès l'âge de 4 mois ;
- une farine ordinaire identifiée par l'inscription « Mélange SOSOMA » et qui peut être consommée par les enfants dès l'âge de 12 mois.

Au début la production de l'atelier était de 400 kg/jour ; mais dernièrement elle s'est élevée à 3 tonnes/jour.



**Figure 1**  
Schéma de fabrication de la farine SOSOMA.

#### 4. PREPARATION ET ACCEPTABILITE DE LA BOUILLIE

Les mères n'ont pas de difficulté à préparer la farine SOSOMA sous forme de bouillie dans la mesure où elle se prépare comme les autres farines de céréales utilisées au Rwanda (sorgho, maïs, blé, éleusine).

Pour préparer de la bouillie SOSOMA, il faut de la farine SOSOMA, du sucre et de l'eau. Le mode de préparation est le suivant :

- choisir une mesure (gobelet, verre...) ;
- verser dans une casserole, 3 mesures d'eau ;
- faire bouillir cette eau ;
- mélanger une mesure de farine dans une mesure d'eau ;
- verser le mélange obtenu dans l'eau bouillante et mélanger à l'aide d'une spatule ;
- laisser bouillir un moment ;
- ajouter le sucre et mélanger ;
- laisser refroidir et servir.

La farine SOSOMA est avant tout une farine destinée à la préparation de bouillie mais il est possible de l'utiliser pour préparer des gâteaux ou des biscuits ou pour enrichir des sauces.

Au début, la farine SOSOMA a rencontré pas mal de critiques dans la mesure où certains consommateurs auraient préféré qu'elle ait un goût salé et d'autres un goût sucré. Mais au fur et à mesure que la production s'est étendue au niveau national, le SOSOMA a été apprécié par ses consommateurs comme le montre l'accroissement de la demande.