



Tout apprendre
pour démythifier
les pommes de terre
le pain, les pâtes
et les autres..

**Les diététiciens
vous parlent**

des féculents

Union Professionnelle des diplômés
en Diététique de Langue Française

www.updlf-asbl.be

UPDLF

Mais qu'ont-ils fait pour mériter ça ?

Les féculents, ces mal aimés de nos assiettes, ces parias des régimes « low carb » et autres cures en tout genre !

Présents dans le monde entier sous des formes variées et locales, les féculents sont à la base du régime alimentaire de l'humanité : le riz, les pâtes, les pommes de terre, le manioc, le pain...

Remettons-les à l'honneur, ils le méritent ! Par leurs propriétés nutritives d'abord, ils représentent la principale source d'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner de manière optimale. Ils sont aussi source de vitamines et minéraux essentiels à la santé.

Ils ont aussi de grandes qualités culinaires : pensez un bref instant à toutes les variétés de pains, de pommes de terre, à toutes les préparations possibles du riz ou des pâtes... Pensez aux nouilles et vous voilà en Chine maniant des baguettes ; pensez « paella » et vous voilà sous le soleil d'Espagne !

Avec les diététiciens, testez vos connaissances et complétez-les au fil des pages qui suivent !



vrai ou faux ?

vrai

faux

réponse



Les féculents font grossir

P. 4



Le pain, le riz et les pâtes complètes sont plus intéressants pour la santé que leurs équivalents raffinés

P. 5



Il faut consommer des féculents à chaque repas

P. 6



Les céréales petit-déjeuner sont meilleures que le pain

P. 7



Les féculents, ce sont toujours des sucres lents

P. 8



Le maïs est un féculent

P. 9



Les légumes secs sont à éviter absolument

P. 10



Manger équilibré coûte plus cher

P. 11

3

faux

Les féculents font grossir

Comme pour tout aliment, ce sont la quantité et le mode de préparation qui sont susceptibles de faire prendre du poids !

Le pain ou les céréales, les pommes de terre, le riz ou les pâtes doivent être consommés quotidiennement aux 3 repas principaux. Ils représentent visuellement d'un quart à un tiers de l'assiette.

Pour un adulte en équilibre de poids, comptons :

- ⇒ 5 à 6 tranches de pain par jour ou 3/4 de baguette par jour
- ou 3 à 4 pistolets, piccolos ou sandwiches
- ⇒ 200 g riz ou pâtes cuits ou 250g de pommes de terre cuites

attention !

La garniture du pain est à surveiller : choco, fromages gras, charcuteries grasses, salades de viande ou de poisson vont influencer la ration calorique.

Les préparations de pommes de terre ou de produits de boulangerie plus riches en graisses sont à consommer avec beaucoup de modération, comme par exemple :

- ⇒ les pommes de terre frites, gratinées ou rissolées, la purée « améliorée » de beurre ou de fromage, ...
- ⇒ les pâtisseries, les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, brioche, couque)

4

vrai

Le pain, le riz et les pâtes complètes sont plus intéressants pour la santé que leurs équivalents raffinés

Les aliments complets présentent plus d'intérêt car ils contiennent plus de nutriments essentiels comme les fibres, les vitamines et les minéraux.

Les fibres sont des substances végétales que le corps ne digère pas, mais elles ont des rôles importants :

- ⇒ dans l'estomac : elles ralentissent la vidange gastrique, donc on a moins vite faim ;
- ⇒ dans l'intestin : elles contribuent à une flore intestinale bénéfique et facilitent aussi le transit.

On retrouve aussi des vitamines du groupe B, essentielles à l'utilisation optimale des nutriments par le corps, et plus de minéraux comme le fer et le magnésium.

Le fer est surtout essentiel à la formation des globules rouges dans le sang. Le magnésium est un minéral multifonctions surtout connu pour préserver l'équilibre nerveux et musculaire. Pour éviter la fatigue et le stress, mieux vaut ne pas manquer de magnésium.

En choisissant du pain complet, des pâtes complètes ou du riz brun, vous faites donc une fleur à votre santé tout en profitant de leurs saveurs plus prononcées !

5

vrai

Il faut consommer des féculents à chaque repas

Les féculents doivent être la principale source d'énergie de l'alimentation équilibrée. Ils sont présents à chaque repas et même aux collations !

La part de féculents devrait représenter plus de la moitié des apports énergétiques totaux. Pour atteindre un tel score, il faut bien sûr en consommer à chaque repas : pain, riz, pâtes ou autres céréales, pommes de terre,... Nous n'avons que l'embarras du choix !

Les féculents procurent une énergie rapidement « utilisable », ce qui permet de répondre au mieux à nos sensations de faim et de satiété. La personne ayant un apport suffisant en glucides, intégré dans des repas « mixtes » (composés de légumes et d'une source de protéines) est donc plus à même de pouvoir réguler son appétit.

La répartition sur la journée est essentielle : pour répondre de façon judicieuse à nos besoins tout au long de la journée, il est conseillé de prendre des féculents 3 fois par jour (voire 4 fois), en veillant à consommer une quantité suffisante au petit déjeuner et au repas de midi.

Cette façon de rythmer les prises alimentaires est bénéfique tant pour l'activité intellectuelle que pour l'activité musculaire. Et elle permet aussi de lutter contre le grignotage entre les repas.

En conclusion, il vaut mieux prendre des repas réguliers et bien composés pour contrôler aussi son poids.

6

vrai

Le pain est meilleur que les céréales « petit déjeuner »

Comme le pain, les céréales « petit déjeuner » constituent une source d'énergie importante pour le corps, grâce à l'amidon qu'elles contiennent. Certaines variétés complètes sont aussi très riches en fibres et sels minéraux.

Toutefois, par ses qualités nutritionnelles, le pain est à privilégier par rapport à certaines céréales petit déjeuner !

Il est pauvre en graisses et en sucres. Complet, il apporte plus de fibres et de minéraux.

Il présente aussi un intérêt par la variété alimentaire qu'il permet : nous pouvons le garnir ou l'accompagner de multiples manières.

Et les céréales « petit déjeuner » ?

Certaines variétés contenant miel, chocolat, sucre ou fruits secs en quantité importante sont, par contre, trop riches pour une consommation quotidienne.

Afin d'assurer un petit déjeuner sain tous les jours, il convient de tenir compte de ces données et d'alterner dans les produits pour favoriser la diversité.

Au fait, de quoi est composé un bon petit déjeuner ?

- de produits riches en amidon : pain ou céréales peu sucrées
 - d'un produit laitier : lait, yaourt,...
 - d'un fruit frais ou jus de fruits
- et n'oublions pas de nous hydrater par un verre d'eau, du thé ou du café, ...

7

faux

Les féculents, ce sont toujours des sucres lents

La vitesse d'assimilation des glucides ne dépend pas uniquement de la forme sous laquelle ils se présentent dans l'assiette ! Faisons donc toute la lumière sur les sucres rapides et les sucres lents.

Les glucides sont soit des petites molécules au goût sucré, on parle de sucres, soit des longues chaînes au goût neutre, on parle alors d'amidons. Au cours de la digestion, les chaînes sont dégradées jusqu'au niveau des sucres simples qui sont absorbés par l'intestin pour passer dans le sang.

Les termes « lents » et « rapides » font par ailleurs référence à la vitesse de passage dans le sang des sucres digérés. En nutrition, on parle de l'*index glycémique* pour qualifier la capacité d'un aliment à faire augmenter le taux de sucre sanguin, la glycémie.

Or, cela varie en fonction de nombreux facteurs dont :

- le degré de cuisson : la cuisson des pâtes al dente par exemple ;
- l'intensité de la mastication ;
- la forme de l'aliment : un fruit à croquer plutôt que son jus ;
- la présence de fibres qui ralentissent la digestion ;
- la présence d'autres nutriments : protéines ou lipides, dans la composition du repas.

De tout cela, le facteur qui influence le plus l'index glycémique est sans nul doute la mixité du repas. Ainsi, une tranche de pain consommée toute seule aura un effet plus rapide sur la glycémie que la même tranche de pain accompagnée de matière grasse, de jambon et de salade !

Plutôt que de parler de sucres lents, il vaudrait mieux parler de repas à digestion lente et progressive, mais surtout le mettre en pratique !

C'est la meilleure manière d'éviter les fringales entre les repas.

8

vrai

Le maïs est un féculent

Sur le plan botanique, le maïs est une plante qui synthétise de l'amidon comme réserve de glucides. Il est donc un féculent.

Sur le plan culinaire, la manière de l'utiliser va en faire tantôt un féculent, tantôt un « légume » d'accompagnement sous forme de maïs doux dans les salades, les sandwiches ou à grignoter à même l'épi.

Vous ne connaissiez pas le maïs en tant que féculent ? Pensez donc aux céréales petit-déjeuner, à la polenta ou aux tortillas ! L'amidon du maïs, sous forme de fécule, lui permet également d'épaissir vos sauces ou d'aérer davantage vos pâtisseries.

Outre le maïs, la gastronomie planétaire comprend des féculents méconnus :

- le quinoa, consommé traditionnellement en Amérique du Sud
- l'igname et le manioc, consommés dans les pays d'Afrique
- maïs aussi chez nous, des féculents oubliés comme le panais, les crosnes ou le topinambour.

Tous ces aliments peuvent avantageusement remplacer les pâtes, le riz ou les pommes de terre dans nos assiettes.

D'autres aliments végétaux sont également riches en glucides, il ne font toutefois pas partie des féculents :

- une portion de fruit apporte en moyenne l'équivalent de 3 morceaux de sucre
- les légumes secs, appelés aussi légumineuses, sont aussi riches en glucides sous forme d'amidon, ils présentent un grand intérêt nutritionnel.

Voilà de quoi élargir encore l'horizon alimentaire pour le bonheur de nos papilles gustatives !

9

faux

Les légumes secs sont à proscrire

Au contraire, ils sont très utiles à la santé, mais bien trop peu utilisés dans notre gastronomie. C'est que les légumineuses renferment des trésors nutritionnels :

des glucides : presque autant que dans le pain,

des protéines : autant que dans la viande, et de même valeur biologique que les protéines animales si elles sont associées à des céréales

du fer : autant que dans la viande, mais pas aussi bien assimilé...

Par contre, la vitamine C le rendra plus disponible : un filet de citron ou un fruit en dessert, et le tour est joué !

du magnésium : autant que dans les noix et deux fois plus que dans le pain complet

des fibres : deux à trois fois plus que dans les légumes. Elles sont parfois responsables des ballonnements. Solution de mère Nature : de la sarriette fraîche ou séchée ajoutée à la cuisson.

Qui sont-elles ?

Les lentilles : vertes, brunes, blondes, corail, elles se déclinent dans toutes les couleurs et sont les plus digestes.

Les haricots ou fèves : rouges dans le chili con carne, blancs dans le cassoulet et verts pour accompagner les plats de mouton !

Les pois chiches : rois du couscous, et du houmous, ils sont au centre de la cuisine nord africaine et moyen orientale.

Les pois cassés : les vedettes de la soupe aux pois. Ce potage, accompagné d'un bout de pain fait office de « soupe-repas ».

Le soja : on ne le consomme pas tel quel mais sous forme de tofu ou de substitut de yaourt ou encore en jus pour remplacer le lait. A ne pas confondre avec le légume « jets de soja » qui sont des germes de haricot mungo, rien à voir avec les propriétés nutritives des légumineuses !

10

faux

Manger équilibré coûte plus cher

Suivre les recommandations alimentaires ne coûte pas nécessairement plus cher. Il s'agit surtout de réorganiser ses achats.

Dans notre assiette, une partie importante du budget est habituellement consacrée aux viandes et aux poissons parce que nous en mangeons trop ! Or, une portion de 100 à 125g de viande au repas principal suffit pour un adulte.

Quant au poisson, si le conseil est d'en proposer au menu une à deux fois par semaine, celui-ci peut être sélectionné tant au rayon frais qu'au rayon des surgelés ou même en conserves au naturel, une bonne manière d'en limiter le coût.

Le reste de l'assiette est alors consacré aux légumes et aux féculents. S'il est vrai que les produits de base ont suivi la hausse des prix de ces dernières années, ils restent néanmoins des produits indispensables sur le plan nutritionnel : le pain, les pâtes, le riz, la farine... Rappelons qu'ils représentent notre source d'énergie principale.

Pour les légumes, alterner entre légumes de saison, légumes surgelés et en conserve permet de gérer son budget, même le plus serré, tout en permettant la variété et la qualité nutritionnelle.

Manger sainement, privilégier et varier les aliments de bonne qualité signifie que la tentation de grignoter disparaît.

Il est donc plus facile d'épargner sur le budget habituellement consacré à des en-cas de faible valeur nutritionnelle tels que les snacks chocolatés, bonbons ou chips qui gardent leur place de petits plaisirs occasionnels !

11

