

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

LES CÉRÉALES COMPLÈTES CONTIENNENT NETTEMENT MOINS DE GLUCIDES QUE LES CÉRÉALES RAFFINÉES (BLANCHES) ?



A poids égal, les céréales complètes (pains, riz, pâtes, quinoa, farines) et les céréales raffinées contiennent plus ou moins la même quantité de glucides* et élèvent la glycémie de manière à peu près semblable. Comme le montre ce tableau, la teneur en glucides des aliments complets est légèrement inférieure à celle des aliments raffinés mais la différence au sein d'une recette, d'une portion ou d'une préparation est faible !

TENEUR EN GLUCIDES DE QUELQUES ALIMENTS :

	POURCENTAGE DE GLUCIDES (%)	POURCENTAGE DE FIBRES (%)
Farine blanche de blé	Entre 68 et 74	3
Farine d'épeautre	64	5
Pain blanc à la farine de blé	52	3
Pain à la farine d'épeautre	46	4
Pain multicéréales	41	4
Pâtes blanches (avant cuisson) en accompagnement	72	3
Pâtes complètes (avant cuisson) en accompagnement	64	9
Riz long grains blancs (avant cuisson)	79	1
Riz complet (avant cuisson)	73	3

* glucides (dans les céréales, les féculents, les fruits, les sucreries...) = sucres + amidon

Choisir des céréales complètes reste plus avantageux que des céréales raffinées car elles apportent plus de vitamines du groupe B, un peu plus de graisses de bonne qualité, plus d'oligoéléments (Magnésium, Fer, Calcium, Zinc, Fluor...) et ont surtout des teneurs largement supérieures en fibres. Les fibres renforcent l'effet de satiété, ralentissent la vidange gastrique, facilitent le transit intestinal et ont un effet protecteur contre différents types de cancers.

Pour réduire l'effet hyperglycémiant des céréales, on peut :

- les accompagner d'une grande quantité de légumes, au moins l'équivalent d'une ½ assiette ;
- éviter les repas qui ne contiennent que des glucides (pain + confiture, pâtes seules, ...) et veiller à les accompagner de protéines (viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers, ...)
- éviter d'accompagner les céréales du repas avec du pain (double emploi 😞). ■

Teneur en glucides d'une assiette de spaghetti bolognaise versus celle d'une assiette de viande, légumes, féculent (poulet, salade, pâtes par exemple) sur la glycémie :

SPAGHETTI BOLOGNAISE
ASSIETTE 1



200 g de pâtes cuites
50 g de glucides

VIANDE, LÉGUMES, PÂTES
ASSIETTE 2



50 g de pâtes cuites
13 g de glucides

Le spaghetti bolognaise fait monter davantage la glycémie car c'est un plat unique : on a tendance à manger plus de pâtes en plat unique que de pâtes en accompagnement !

LE MAÎTRE MOT EST "QUELLE EST LA QUANTITÉ CONSOMMÉE" !

Consommer des céréales complètes est vivement recommandé ; cependant, pour maintenir la glycémie dans les cibles, il convient de maîtriser les quantités, la composition de l'assiette et d'éviter le cumul des sources de glucides.

*Sola dosis facit venenum
(C'est la dose seule qui fait le poison).*