



Les idées reçues sur les féculents

Manger des féculents fait grossir

C'est évidemment faux. Manger des féculents ne fait pas grossir. C'est la **quantité** et bien souvent **l'accompagnement** qui fait prendre du poids. Si vous consommez une grande quantité de pâtes ou de pomme de terre par jour accompagnées d'une sauce à base de crème fraîche ou de fromage, vous serez plus susceptibles de grossir.



Le pain blanc est plus calorique que le pain complet

NON ! Ces deux pains ont le même apport énergétique. Les seules différences sont la **quantité** de **fibres** qui est plus importante dans le pain complet ainsi que **l'index glycémique** (capacité du pain à faire augmenter le sucre dans le sang) qui est plus élevé dans le pain blanc. Il est préférable alors de consommer du pain complet notamment pour son apport non négligeable en fibres nécessaires au maintien d'un bon transit, mais également pour ses propriétés glycémiques qui permettent de rassasier l'individu plus rapidement que le pain blanc.



Il faut manger des féculents à chaque repas

OUI ! En effet, les féculents apportent de l'énergie pour **rester en forme** et concentré toute la journée et des **fibres** (notamment pour tous les féculents complets tels que le riz, le pain et les pâtes) afin de maintenir un transit régulé. Ils permettent également de **rassasier** plus rapidement l'individu car le phénomène de **satiété** dure plus **longtemps** due à la longue digestion des féculents.

Petits rappels sur les féculents

Les féculents regroupent :

- Les **céréales** ou **produits céréaliers** : riz, maïs, semoule, blé, pâtes, farine, pain, boulgour, quinoa.
- Les **légumineuses** : lentilles, pois chiche, flageolet, haricots blancs, haricots rouges, pois cassés, fèves, le petit pois.
- La pomme de terre, manioc, tapioca, patate douce, châtaigne, panais.

Eviter de consommer des féculents le soir

Faux. Manger équilibré signifie manger de tout et à tous les repas. Il ne faut pas priver son corps d'un aliment aussi essentiel. **L'important** est d'en manger en **quantité raisonnable** pour que cela ne freine pas l'amaigrissement. Nous avons donc besoin de consommer des féculents le soir afin d'éviter d'avoir faim et de grignoter la nuit. Par ailleurs, si vous vous endormez en ayant faim, vous sauterez sur la nourriture au réveil et votre corps aura tendance à faire des réserves.

La pomme de terre est plus calorique que le riz ou les pâtes



Les pommes de terre appartiennent à la même famille que les pâtes, le riz, la semoule, le blé..., c'est-à-dire celle des **glucides complexes**. La pomme de terre est l'un des rares féculents qui apporte de la Vitamine C. Elle contient **peu de calories** lorsqu'elle est cuite à l'eau ou à la vapeur : moins de 80 kcal pour 100 g alors que les pâtes fournissent 150kcal et le riz 134kcal/100g. Seuls le mode de préparation et l'utilisation de matières grasses influent sur l'apport en calories.