

Les féculents : Bons pour mon régime, ou pas ?

La place des féculents
dans une alimentation fait
partie des choses les plus
débatues.
Qu'en est-il aujourd'hui ?

Les féculents....

Le terme «féculents» n'est pas très scientifique. On désigne par ce mot des aliments qui sont principalement composés de glucides, mais qui ne sont pas non plus «sucrés» au sens traditionnel. On parle aussi de glucides complexes, par opposition aux glucides simples qui, eux, apportent le goût sucré.

Les féculents occupent une grande place dans notre alimentation :

Céréales (ou produits dérivés, comme les farines ou les semoules).

Légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles, etc.).

Tubercules (pommes de terre, patates douces).

Le seul problème, c'est qu'ils ont acquis ces dernières années une mauvaise réputation. De nombreux régimes consistent en effet à éliminer sans pitié tout ce qui ressemble à un féculent, pour leur préférer des aliments riches en protéines.

Alors, peut-on, doit-on,
manger des féculents ?

Pourquoi les féculents sont-ils parfois déconseillés dans le cadre des régimes ?

Les féculents nous apportent beaucoup de calories – enfin, tout dépend à quoi on les compare. A poids égal, ils se trouvent entre la viande et les légumes.

Mais compter les calories pures ne sert pas à grand chose. Si les féculents ont la réputation de «faire grossir», c'est essentiellement pour trois raisons :

- Ils sont de la famille des sucres, or nous consommons trop de sucre.
- Nous mangeons volontiers des féculents raffinés (pain blanc, riz lavé, etc.).
- Les féculents sont souvent consommés avec des produits gras ou sucrés : tartine de confiture, pâtes au fromage, etc.

Les féculents : tout est dans la manière de les manger

Ils représentent en effet une source d'énergie très efficace – c'est d'ailleurs pour cela qu'ils représentent la base de l'alimentation des humains pratiquement partout sur terre! Il est donc recommandé de consommer des féculents à chaque repas – mais selon son appétit et pas plus.

Par ailleurs, les féculents ne nous apportent pas que des glucides complexes. Ils peuvent, s'ils sont bien choisis, nous apporter beaucoup de fibres (dans le cas des céréales complètes), des vitamines et minéraux, mais aussi des protéines (les légumineuses en sont riches).

Féculents : 4 conseils pour en tirer le meilleur

1. Arrêtez de les manger dès que vous avez l'impression d'avoir l'estomac plein !

2. Préférez toujours les céréales complètes aux céréales raffinées.

Pain, pâtes et riz sont aujourd'hui faciles à trouver en version complète, profitez-en! Vous bénéficierez non seulement des bienfaits santé, mais aussi d'un goût beaucoup plus riche.

3. Ayez la main légère sur ce qui accompagne les féculents : beurre, crème, fromage, sauce ou confiture, etc.

4. Voyez les féculents comme un accompagnement. Ils devraient représenter à peu près un quart de votre repas, pas plus !

