

<https://www.amessi.org/en-france-50-des-hommes-et-65-des-femmes-mangeraient-trop-peu-de-feculents>



En France 50 % des hommes et 65 % des femmes mangeraient trop peu de féculents



- NUTRITION-REGIMES

Date de mise en ligne : mercredi 13 août 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Selon une étude dirigée par le Centre de Recherche en Nutrition Humaine, 1 homme sur 2 et 2 femmes sur 3 ne consommeraient pas suffisamment de féculents en raison de leur « mauvaise réputation ».

Les féculents dont font partie le pain, les lentilles, les pommes de terre, les pâtes, le riz ou encore les céréales du petit-déjeuner participent à l'équilibre alimentaire.

Pourtant, ces aliments souffrent de leur mauvaise réputation selon laquelle « ils font grossir ! ».

A tel point qu'ils sont consommés en quantité insuffisante par un homme français sur deux et par deux femmes sur trois, révèle l'étude menée auprès de 80.209 internautes par NutriNet-Santé.

Sommaire

- [Mais on ne peut pas se priver des féculents, riches en glucides complexes. D'autant qu'ils offrent l'avantage de rassasier suffisamment pour éviter de trop manger, de calmer les fringales et les envies de sucres et de produits gras tout en participant à l'apport de vitamines de minéraux et de fibres indispensables.](#)
- [De plus, consommer 2,5 portions de céréales complètes par jour permettrait de réduire de 21 % les risques de maladies cardio-vasculaires \(comparativement à un absence totale de leur consommation\).](#)
- [Au contraire, « respectivement 67 et 61 % des femmes en surpoids et obèses ne mangent pas assez de féculents » note-elle. Seulement 10 % des hommes et un 1 % des femmes en consomment trop.](#)
- [Enfin, il est simplement recommandé de manger des féculents « à chaque repas » précise Emmanuelle Kesse-Guyot.](#)
- [Pourquoi certaines personnes ne parviennent-ils pas à résister à la mie moelleuse d'une bonne baguette ? Ou encore à la chair d'une frite dorée ? Parce que ces aliments sont aussi addictifs qu'une drogue.](#)
- [Le neuromarketing pose actuellement certaines questions éthiques et notamment celle de savoir si l'on peut procéder à ce genre de modulation cérébrale sans encadrement. L'association des consommateurs Center for Digital Democracy a elle fortement critiqué le caractère invasif de cette pratique. Mais il n'est désormais plus un secret que de grandes marques réalisent des tests IRM ou électroencéphalogrammes afin d'observer les réactions de consommation à un nouveau produit.](#)

Table des matières

- [Mais on ne peut pas se priver des féculents, riches en glucides complexes. D'autant qu'ils offrent l'avantage de rassasier suffisamment pour éviter de trop manger, de calmer les fringales et les envies de sucres et de produits gras tout en participant à l'apport de vitamines de minéraux et de fibres indispensables.](#)

- [De plus, consommer 2,5 portions de céréales complètes par jour permettrait de réduire de 21 % les risques de maladies cardio-vasculaires \(comparativement à un absence totale de leur consommation\).](#)
- [Au contraire, « respectivement 67 et 61 % des femmes en surpoids et obèses ne mangent pas assez de féculents » note-elle. Seulement 10 % des hommes et un 1 % des femmes en consomment trop.](#)
- [Finalement, il est simplement recommandé de manger des féculents « à chaque repas » précise Emmanuelle Kesse-Guyot.](#)
- [Pourquoi certaines personnes ne parviennent-ils pas à résister à la mie moelleuse d'une bonne baguette ? Ou encore à la chair d'une frite dorée ? Parce que ces aliments sont aussi addictifs qu'une drogue.](#)
- [Le neuromarketing pose actuellement certaines questions éthiques et notamment celle de savoir si l'on peut procéder à ce genre de modulation cérébrale sans encadrement. L'association des consommateurs Center for Digital Democracy a elle fortement critiqué le caractère invasif de cette pratique. Mais il n'est désormais plus un secret que de grandes marques réalisent des tests IRM ou électroencéphalogrammes afin d'observer les réactions de consommation à un nouveau produit.](#)

>

Un aliment pourtant bien utile

Mais on ne peut pas se priver des féculents, riches en glucides complexes. D'autant qu'ils offrent l'avantage de rassasier suffisamment pour éviter de trop manger, de calmer les fringales et les envies de sucres et de produits gras tout en participant à l'apport de vitamines de minéraux et de fibres indispensables.

De plus, consommer 2,5 portions de céréales complètes par jour permettrait de réduire de 21 % les risques de maladies cardio-vasculaires (comparativement à un absence totale de leur consommation).

« Les Français n'en mangent pas assez et les obèses n'ont pas une consommation plus élevée que les autres », indique à l'AFP Emmanuelle Kesse-Guyot du Centre de Recherche en Nutrition Humaine Ile de France, qui a dirigé ce travail.

Au contraire, « respectivement 67 et 61 % des femmes en surpoids et obèses ne mangent pas assez de féculents » note-elle. Seulement 10 % des hommes et un 1 % des femmes en consomment trop.

Finalement, il est simplement recommandé de manger des féculents « à chaque repas »

précise Emmanuelle Kesse-Guyot.

La quantité peut varier en fonction de plusieurs facteurs tels que l'activité physique, la taille et l'appétit. Le tout est de rester raisonnable. Dans ces conditions, il n'y a pas davantage de raison de s'en priver même pour les gens qui veulent maigrir.

Nutrition

Le pain et les pommes de terre seraient aussi addictifs qu'une drogue

Selon une étude américaine, certains aliments, notamment des féculents comme les pommes de terre ou le pain blanc, pourraient être aussi addictifs qu'une drogue dure. En effet, ils activeraient la même zone cérébrale que l'héroïne par exemple.

Pourquoi certaines personnes ne parviennent-ils pas à résister à la mie moelleuse d'une bonne baguette ? Ou encore à la chair d'une frite dorée ? Parce que ces aliments sont aussi addictifs qu'une drogue.

C'est du moins ce qu'affirment des scientifiques américains dans une étude publiée par la revue American Journal of Clinical Nutrition.

Des scientifiques des Royal Botanic Gardens ont établi la liste de presque 90 fruits et légumes exotiques qu'il faudrait, selon eux, absolument goûter avant de mourir.

Ce n'est plus un secret : les fruits et légumes sont des alliés indispensables pour rester en bonne santé. Gorgés de vitamines et d'autres nutriments, ils présentent en effet de nombreux bienfaits pour l'organisme, que les spécialistes ne cessent de rappeler. Des bienfaits d'autant plus intéressants qu'il en existe pour tous les goûts. Juteux ou plus sec, gros ou petit, vert ou orange, acide, sucré ou salé, les fruits et légumes se déclinent sous des formes et des saveurs très variées.

Mais il faut bien l'avouer, certaines sont plus spéciales que d'autres. Couleur étrange, odeur particulière, ou texture disgracieuse, les végétaux ne donnent pas toujours l'eau à la bouche. Et pourtant, ils gagneraient à être goûtés, si l'on en croit les spécialistes des Royal Botanic Gardens de Kew au Royaume-Uni. Comme l'explique le Telegraph, ces derniers ont établi une liste des fruits et légumes exotiques étranges mais mangeables qu'il faudrait absolument déguster au moins une fois avant de mourir.

Les experts soulignent qu'aujourd'hui, 80% de l'alimentation mondiale provient d'une poignée de végétaux. Il serait donc, selon eux, grand temps d'élargir nos horizons. « Le riz est un aliment de base pour environ 40 à 60% de la population mondiale, alors que dans l'Ouest, on dépend plutôt du blé. Cette dépendance excessive envers quelques cultures rend les sources de nourriture vulnérables au mauvais temps et aux désastres naturels. Plus vous réalisez différentes cultures, moins vous avez de chance que les sources de nourriture majeures ne soient anéanties », a expliqué le Dr Wolfgang Stuppy.

Un fruit à l'étrange odeur d'oignon

C'est pourquoi se tourner vers de nouveaux fruits et légumes, même peu attirants, est si important. Sur la liste figurent ainsi notamment un fruit dont l'odeur mêle la senteur d'un oignon pourri et celle de la transpiration, une odeur jugée « indescriptible » par bon nombre de spécialistes. Pouvant mesurer jusqu'à 30 centimètres, ce fruit appelé Durian pousse sur un arbre récolté dans le sud-est de l'Asie et prend la forme d'une grosse boule allongée, verdâtre à jaune pâle et hérissée de piquants.

Son odeur est tellement désagréable que le fruit a été banni des transports publics dans certains pays notamment à Singapour. Pourtant, « il présente une combinaison de saveurs extrêmement riche et inhabituelle. Le Durian est même souvent considéré comme le roi des fruits », a précisé le Dr Stuppy qui a goûté un grand nombre de fruits et de plantes lors de ses expéditions de collecte. Mais ce végétal n'est pas le spécimen le plus étrange de la liste où figure également un haricot qui rend malodorante toute personne qui le mange.

Un haricot malodorant et un fruit potentiellement toxique

Ce légume connu sous le nom de haricot ou graine de Petai, l'arbre dont il provient, est considéré comme un mets délicat en Indonésie et en Malaisie. Ce qui ne l'empêche pas de provoquer, chez son consommateur 30 minutes après la dégustation, la libération d'une forte odeur sulfureuse qui peut durer pendant des jours. Autre spécimen pour le moins étonnant : l'aki. Originaire d'Afrique de l'Ouest, ce fruit possède une texture de beurre et un petit goût de noisette, mais sa consommation n'est pas sans risque.

Lorsqu'il est cueilli trop tôt, l'aki est en effet toxique et peut provoquer d'importants vomissements. De quoi attirer les consommateurs les plus audacieux ! Finalement, l'un des fruits les moins repoussants de la liste est sans doute, une sorte de haricot bleu dodu poussant sur les plantes Decaisnea et parfois appelé « doigts d'homme mort ». Un surnom qui en dit long sur leur aspect mais ces haricots cachent de jolies petites graines orangées tout à fait comestibles.

Le Dr Stuppy pense que beaucoup de ces fruits et légumes ont le potentiel pour séduire les consommateurs en supermarché comme a su le faire l'avocat par exemple, qui dans les années 1970 était considéré comme exotique avant de devenir parfaitement commun. « Tout le monde devrait vraiment tester ces choses au moins une fois pour connaître juste le goût et la texture qu'elles ont », a estimé le chercheur toujours cité par le Telegraph.

Les quelque 90 fruits et légumes que l'on devrait manger au moins une fois avant de mourir sont :

- l'abiu,

- l'abricot pays

- l'aki

- l'anone

- l'asafoetida (ou ase fétide)

- l'aspérule

- l'arracacha

- la « baie de sérendipité » (*Dioscoreophyllum volkensii*)

- le baobab

- le boesenbergia rotunda

- le canistel

- la cerise des Barbades (acérola)

- le cempedak

- la chérimole

- le chou chine

- le chou-rave

- le corossol

- le courbaril (ou « pied qui pue »)

- le crosne du Japon (ou artichaut chinois)

- le cubèbe

- le durian

- les feuilles de Boldo

- les feuilles de Piper auritum

- la fève tonka

- le fonio

- le fruit de l'arbre à laque

- le fruit de l'arbre à pain

- les fruits de la gaulthérie couchée

- le fruit de la sapote blanche
- le fruit du bunya bunya
- les fruits du châtaignier de Morton
- le fruit du cupuaçule
- le fruit du dragon
- le fruit du jacquier (ou pomme de jacque)
- le fruit du keluak
- les fruits du Mongongo
- le fruit du Parinari curatellifolia (Mobola Plum)
- le fruit miracle
- la galipe
- la girembelle
- la goyave-ananas
- la goyave-fraise
- les graines du caféier du Kentucky
- la groseille du Cap (ou coqueret du Pérou)
- la groseille népalaise
- les graines de Petai
- les graines de Sélim
- les haricots bleus (« doigts d'homme mort »)
- le jaboticaba

- le kaki

- le kiwano (ou melon à corne)

- le litchi chevelu (ou ramboutan)

- le longane

- le luo han guo (fruit du *Siraitia grosvenorii*)

- le mangoustan

- la maniguette

- la margose

- le mombin

- la nèfle

- le nopal

- la noix de Ginkgo biloba

- l'oca du Pérou

- la papaye

- le parépou

- la pâte de graines de lotus

- le piment rouge de Savina

- le pois doux (*Inga edulis*)

- la pomme de cajou

- la pomme d'émeu

- la pomme de mai ('May Apple')

- la « pomme » de noix de coco
- la « pomme visqueuse »
- la pousse douce
- la prune coton
- les prunes de Davidsonia
- la prune de sucre (« sugar plum »)
- les racines de sassafras
- le sahlep
- le salak ou « fruit serpent »
- la sapote
- le serpent gourde
- le souchet comestible
- le strobile du Gnetum gnemon
- les têtes de violon (ou crosse de fougère)
- et enfin la tomate

Quatre sodas identiques

Pour cela, l'expérience a fait appel à une quinzaine de cobayes volontaires qui ont accepté de noter quatre sodas différents en fonction de leur goût. Allongés dans un appareil IRM, ils se sont vu amener les sodas par un tuyau en visualisant au préalable, le temps d'une demi seconde, la marque de la boisson en question sur un écran. Ainsi, les marques proposées étaient Coca-Cola, Pepsi-Cola, River-Cola (générique d'une chaîne de supermarché allemands) et T-Cola (inventé, mélange à un tiers chacun de Coca, Pepsi et River).

L'idée dans le cas du T-Cola étant de proposer une marque inconnue et non identifiable. Il est à noter que les trois autres sodas étaient également de composition relativement identique. Seul le nom changeait. L'utilisation de l'IRM a alors permis d'observer l'activité cérébrale, en particulier les zones du cerveau excitées lors de la dégustation. Sans surprise, c'est le Coca et le Pepsi qui ont enregistré les meilleures notes. Et les chercheurs ont constaté que la zone du cerveau activée était le Striatum Ventral, spécialisée dans la récompense et le plaisir.

Ceci suggère que le cerveau s'attendait de toute façon à ce que ces boissons soient les meilleures. L'anticipation de l'effet aurait ainsi influencé le traitement de l'information gustative.

Au contraire, les deux autres marques ont elles excité le cortex orbitofrontal qui assigne des valeurs. Les sujets étaient donc en train de décider s'ils devaient aimer ou non ces boissons moins connues et moins diffusées à la télévision. Si ces résultats sont à nuancer, l'étude étant réalisée sur seulement 15 personnes, l'impact de la publicité apparaît une nouvelle fois important.

Du « temps de cerveau » disponible

Le neuromarketing pose actuellement certaines questions éthiques et notamment celle de savoir si l'on peut procéder à ce genre de modulation cérébrale sans encadrement. L'association des consommateurs Center for Digital Democracy a elle fortement critiqué le caractère invasif de cette pratique. Mais il n'est désormais plus un secret que de grandes marques réalisent des tests IRM ou électroencephalogrammes afin d'observer les réactions de consommation à un nouveau produit.

Ce procédé fait d'ailleurs écho à la déclaration de l'ancien PDG de TF1, Patrick Le Lay, qui parlait de « temps de cerveau disponible » offert par les chaînes de télévision aux publicités, les émissions de télé ayant pour objectif de divertir et rendre le cerveau plus ouvert.

Sources :

AMESSI

[maxisciences](http://www.maxisciences.com) [http://www.maxisciences.com]