

Conseil Général des Hauts de Seine

La consommation de féculents :
Des apports insuffisants par rapport aux recommandations

Le 23 mai 2013, 4 ans après son lancement, les résultats préliminaires de l'étude **NUTRINET-SANTE** démontrent des apports en féculents insuffisants par rapport aux recommandations de l'ANSES (agence nationale de la sécurité sanitaires des aliments).

Présentation de l'étude NUTRINET-SANTE

❖ L'étude :

- débutée le 11 mai 2009, coordonnée par l'unité de recherche en épidémiologie nutritionnelle
- objectifs : étudier les comportements alimentaires et les relations nutrition-santé
- les participants sont des internauts acceptant de répondre chaque année à des questionnaires sur le site www.etude-nutrinet-sante.fr (alimentation, activité physique, poids, taille, état de santé et divers déterminants des comportements alimentaires), le suivi est de 5 années
- participation de 245 734 internautes (adultes)

Résultats de l'analyse : apports en féculents insuffisants

- ❖ Toutes les études réalisées en Europe mettent en évidence un apport un insuffisant en glucides complexes
- ❖ 35,4 % des hommes et 65,9% des femmes ont des consommations inférieures aux recommandations
- ❖ En moyenne les apports en glucides représentent 43% des apports énergétiques par rapport à la recommandation d'au moins 50%

Résultats de l'analyse : apports en féculents insuffisants

❖ Explications :

- méconnaissance du PNNS, seuls **22%** des nutrinautes connaissent la recommandation du PNNS concernant la consommation des féculents (repère du PNNS le moins bien connu)
- consommation de féculents inférieure aux recommandations plus fréquente chez les personnes ayant suivi un ou plusieurs régimes amaigrissants
- image négative des féculents qui « font grossir »

Les féculents : présentation

❖ Les glucides sont les principaux carburants de notre corps, ils sont donc indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Il existe deux sortes de glucides :

- *simples* : produits sucrés (sucres simples ajoutés), fruits et légumes
- *glucides complexes* : féculents

❖ Les féculents :

- les céréales ou aliments d'origine céréalière : riz, maïs, semoule, blé (entier ou concassé), pâtes, farines et pain, céréales du petit-déjeuner
- les légumes secs et assimilés : lentilles, pois chiches, pois cassés, flageolets, haricots blancs, haricots rouges, fèves
- les pommes de terre et le manioc (ainsi que son dérivé, le tapioca)

❖ Les féculents :

- principal carburant de l'organisme
- rôle prépondérant dans la régulation de la prise alimentaire, ils assurent la sensation de rassasiement
- certains féculents peuvent représenter des sources non négligeables de fibres, vitamines (B et E), minéraux (fer, magnésium, zinc, potassium, sélénium), acides gras essentiels, et avoir un indice glycémique bas (régulation du taux de sucres dans le sang)

Les féculents : recommandations

- ❖ Objectif GEMRCN : augmenter la consommations de fruits, de légumes et féculents
- ❖ Objectif PNNS : augmenter la consommation des féculents afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers (favoriser la consommation des aliments sources d'amidon, réduire la consommation de sucres simples ajoutés, augmenter la consommation de fibres)
- ❖ Repère PNNS : **à chaque repas selon l'appétit**
- ❖ **50 à 55 % des apports énergétiques** doivent être représentés par des glucides dont **50 à 55 % par des glucides complexes**

Les féculents dans les collèges

- ❖ Concernant les féculents, tous les midis il est servi au minimum:
 - 2 morceaux de pain (environ 60g)
 - 1/2 portion de féculent (environ 100g)
- ❖ pour le repas du midi, l'apport en glucides complexes d'un adolescent doit être entre **200 à 300 kcal**.

Estimation	Quantité (en grammes)	Glucides (en grammes)
2 morceaux de pain	60 g	30 g
1/2 portion de féculents	100 g	26 g
Total (en grammes)		56 g
Total (en kcal)		224 kcal

- ❖ En complément il peut être servi des entrées ou des desserts à base de féculents.