

Les céréales côté nutrition

A la base de l'alimentation traditionnelle, les céréales sont l'un des piliers de l'équilibre nutritionnel et une formidable source d'énergie pour le corps.

Leur impact sur la santé est avéré, elles méritent de trouver leur juste place dans vos repas, grâce à leur diversité et aux multiples façons de les accommoder.

De précieux apports

Tous les spécialistes en nutrition santé sont unanimes et prônent une alimentation légère et variée où toutes les familles d'aliments ont leur place. Aujourd'hui, pour assurer les besoins du corps, les glucides complexes des céréales représentent à peine 20 % de l'apport énergétique des Français, au lieu des 45 % recommandés, tandis que la part dévolue aux protéines animales, aux corps gras et au sucre est en nette augmentation, avec des conséquences nuisibles à la santé : surpoids, maladies cardiovasculaires, cancers.

Pour pallier ces excès, les céréales complètes sont indispensables à notre équilibre nutritionnel et à une bonne santé. Elles permettent de faire le plein d'énergie grâce à la large part de glucides complexes qu'elles contiennent, mais elles contribuent également aux apports journaliers indispensables en nutriments vitaux en apportant :

Des fibres : elles permettent d'atteindre rapidement la sensation de satiété et facilitent le transit intestinal. Essentielles à la santé, elles modèrent l'index glycémique, minorent l'impact du cholestérol et participent à la régulation du poids.

Des vitamines B (sauf la vitamine B12) : par toute une série de réactions chimiques, leur rôle est déterminant dans l'action de certaines enzymes nécessaires au métabolisme des glucides ; elles permettent ainsi de libérer l'énergie des aliments. Les vitamines B1, B6 et B9 sont aussi impliquées dans la formation de neurotransmetteurs comme la sérotonine et sont fondamentales pour l'équilibre du système nerveux central.

De la vitamine E : un antioxydant puissant.

Des minéraux et des oligoéléments : magnésium, fer, calcium, chrome, cuivre, manganèse, sélénium, potassium... la liste est impressionnante et non exhaustive !

Des protéines : la teneur en protéines des céréales complètes varie de 8 à 15 % (pas si loin derrière la viande qui en contient de 18 à 22 %),



© Dmitry Sinagaev/Fotolia.

Indispensables à notre équilibre nutritionnel, les céréales permettent avant tout de faire le plein d'énergie !

bien qu'il leur manque le plus souvent un acide aminé essentiel, la lysine, ce qui a pour effet de limiter l'absorption des autres acides aminés (cependant, le quinoa, le petit épeautre et l'amarante contiennent tous les acides aminés essentiels).

Et même **des acides gras insaturés** : les céréales complètes renferment peu de lipides, mais ceux-ci sont de très bonne qualité puisqu'on y trouve les incontournables oméga-3.

Synonymes de santé

Grâce à leurs nutriments précieux, les bénéfices des céréales complètes sont bien réels en termes de prévention santé, notamment des maladies de civilisation :

Côté cœur : les fibres et les antioxydants présents dans les céréales complètes contribuent au bon fonctionnement du système cardiovas-

culaire. Différentes études ont démontré que la consommation de céréales complètes permet d'abaisser la tension artérielle, d'améliorer la composition sanguine en contrôlant le taux de cholestérol (diminution de l'oxydation du LDL (1), baisse des triglycérides), de prévenir les maladies coronariennes et les accidents vasculaires.

Côté poids : contrairement aux idées reçues, manger des céréales complètes ne fait pas grossir ! C'est même tout le contraire. En évitant les dégradations successives des glucides complexes présents dans les céréales complètes, ils aboutissent à des glucoses, qui seront assimilés progressivement, et cette lenteur permet de répondre aux besoins énergétiques de l'organisme de façon étalée et continue. La prise de poids est nettement favorisée, écartant toute sensation de grignotage entre les repas. Le risque de développer une maladie de type 2 est réduit, d'autant plus que la consommation de céréales complètes est également corrélée à une amélioration de la sensibilité à l'insuline.

Côté système digestif : les céréales complètes contiennent de nombreuses enzymes (amylases, lipases...) indispensables pour une bonne assimilation. D'autre part, grâce à leur richesse en fibres, elles stimulent la sécrétion de mucus par les cellules endothéliales, ce qui protège la paroi intestinale, active le péristaltisme et contribue au bien-être du transit. Des études cliniques mettent en avant un effet préventif des cancers gastro-intestinaux.

Complètes ou raffinées ?

L'avantage nutritionnel des céréales est d'autant plus important qu'elles sont consommées sous forme complète. De fait, le blutage et le raffinage font perdre les parties extérieures du grain : l'enveloppe (le son) et le germe. Il reste que l'albumine, un amidon qui est assimilé comme un sucre rapide. La te-

Pourquoi bio ?

Lorsque l'on consomme des céréales complètes (ou semi-complètes), il est primordial de choisir des céréales bio car les résidus de traitements phytosanitaires se concentrent surtout sur les couches externes du grain, les parties les plus exposées. Les céréales non bio sont traitées à chacun des stades de leur production pour les protéger contre les maladies et les parasites, ce qui favorise leur conservation. **Manger des céréales complètes non bio est une aberration.**



© Comugnero Silvana/Photolia.

Pour un apport optimal en protéines végétales, associez vos céréales complètes bio à des légumineuses !

substances bénéfiques est considérablement appauvrie, puisque les nutriments sont justement présents en grand nombre dans le son et le germe : perte importante des fibres, des nombreux minéraux, antioxydants et vitamines, c'est-à-dire des nutriments qui facilitent l'assimilation même des grains. Le raffinage peut faire perdre jusqu'à 80 % de la teneur en fibres et 85 % de l'apport en magnésium. Le produit final raffiné (pain blanc, pâtes ou riz blancs, pâtisseries à base de farine blanche, céréales ou céréales soufflées du petit déjeuner...) est déséquilibré et demande un effort digestif important car l'organisme doit prélever dans ses réserves ce qui manque à son assimilation, il est déminéralisant et nettement acidifiant.

Mais lorsque l'on n'est pas habitué aux céréales complètes, mieux vaut changer son alimentation progressivement. Choisissez d'abord des céréales semi-complètes bio : pain au levain semi-complet, riz et pâtes semi-complets, farine bise (T 80) pour réaliser vos gâteaux, etc. Les céréales semi-complètes permettent en douceur d'augmenter la quantité de fibres sans que cela soit irritant pour vos intestins.

Bien les digérer

Les céréales nécessitent une longue digestion pour être utilisables par l'organisme. Une étape est incontournable : une bonne mastication, car dans la salive se trouvent les premières enzymes qui dégradent les hydrates de carbone ; ainsi, en mastiquant, vous éviterez de surcharger votre estomac et vos intestins en stimulant votre sensation de satiété. En plus, prendre le temps de mastiquer modère l'appétit et permet de goûter aux saveurs subtiles du plat.

La physiologie de la digestion permet également de comprendre les associations alimen-

taires correctes. C'est ainsi que les sucs digestifs qui dégradent les amidons des céréales ont besoin d'un milieu basique, tandis que la principale transformation des protéines a lieu dans l'estomac en milieu acide. Le potentiel de vitalité digestive est propre à chacun et dépend de nombreux facteurs mais, si votre digestion est laborieuse ou si vous êtes sujet aux ballonnements, évitez de manger au cours du même repas des céréales avec des protéines animales (pas de riz avec du poisson par exemple), de même n'ajoutez pas d'aliments acides (pas de pâtes à la sauce tomate) ou d'aliments sucrés, ces derniers provoquant des fermentations.

Par contre, les légumes crus ou cuits se combinent favorablement aux céréales, tout comme les protéines végétales (champignons, soja, lentilles, algues...). Ce sont des associations particulièrement digestes, idéales le soir et en hiver.

Les végétariens peuvent réaliser des associations judicieuses en préparant des céréales (pauvres en lysine) et des légumineuses (carencées en méthionine), leurs différents acides aminés essentiels se complétant pour garantir un apport optimal en protéines végétales : pois chiches et semoule, soja et riz...

Equilibre acido-basique

Mais, en matière de nutrition, tout est affaire d'équilibre. Une consommation excessive de céréales, même complètes, peut s'avérer désastreuse : irritation des intestins, surcharge du foie, déchets mucosiques évacués par les voies respiratoires ou les glandes sébacées, acidité chronique, etc.

Attention à l'acidification !

Les céréales peuvent être encrassantes comme c'est le cas du blé, et de toute façon, par nature, sont acidifiantes pour l'organisme. Au cours de leur digestion et de leur assimilation, le métabolisme produit inévitablement des résidus acides, ce qui contribue à l'acidification du terrain avec des conséquences nocives à la santé.

Pour autant, il n'est pas souhaitable de supprimer les céréales, leurs qualités nutritionnelles sont bien établies. Les effets ne deviennent réellement néfastes que si les quantités absorbées sont surabondantes. C'est pourquoi il est recommandé de commencer doucement, de prendre son temps pour adopter la bonne dose et trouver sa tolérance personnelle sans occasionner d'irritation digestive ou autre surcharge.

Pour tamponner un excès d'acides, l'organisme doit puiser dans ses réserves alcalines finit par piller ses minéraux (se trouvant dans les cheveux, dents, os...). C'est pourquoi, pour ne pas risquer de déminéralisation, veillez à ce que votre alimentation soit diversifiée de façon à couvrir l'ensemble des besoins. En pratique, accompagnez systématiquement chaque portion de céréales d'un plat de légumes, qui sont généralement alcalins, de façon à établir un équilibre entre les acides et les bases.

Par ailleurs, l'acide phytique, un compo-

Type	Appellation	Usage	Taux d'extraction (*)	Existe en bio
45	Fleur de farine ou pâtisserie	Pâtisserie et viennoiserie	70 %	rare
55	Blanche	Pâtisserie et pâtes levées	75 %	oui
65	Blanche	Pain blanc et pâtes à tarte	80 %	oui
80	Bise ou semi-complète	Pain bis (semi-complet) et pâtes à tarte	82 %	oui
110	Complète (ou grise)	Pains complet et spéciaux	85 %	oui
150	Intégrale	Pain intégral	90 %	oui

Les différents types de farine.

(*) Taux d'extraction (ou tamisage) : rapport entre la masse de farine obtenue et la masse de blé utilisée.

Le Sojami

NOUVEAU
au RAYON FRAIS

TOFU
LACTOFERMENTÉ
en BLOC

NATURE | MARINÉ AU TAMARI | AUX OLIVES

Se consomme FROID ou CHAUD
comme un fromage ou de la viande

TOFU
LACTOFERMENTÉ
en CUBES
prêts à
l'emploi

MARINÉ AU TAMARI | NATURE

Soja BIO
origine garantie
sud-ouest
FRANCE

Riches en :
- Ferments probiotiques
actifs,
- Protéines végétales,
- Oméga-3,
Naturellement
sans lactose,
sans cholestérol

TARTIMI
Spécialités à tartiner
à utiliser comme un fromage

CUMIN | AIL & FINES | HERBES CIBOULETTE | BASILIC

Découvrez l'ensemble de
NOS GAMMES ET RECETTES sur
www.lesojami.com

EN VENTE
au rayon FRAIS
de votre magasin BIO

AB



Chaque céréale se décline sous diverses formes pour s'adapter à l'usage culinaire que vous souhaitez, sucré ou salé. Comme ici en flocons, pour bien commencer la journée.

présent naturellement dans l'enveloppe des céréales, a la propriété de piéger les minéraux (zinc, magnésium, fer...) et de réduire leur absorption par l'organisme. En fait, l'action de l'acide phytique est complexe et son impact fait l'objet de controverses auprès des scientifiques. Le mode de préparation des céréales complètes a cependant son importance pour réduire leur teneur en acide phytique : avant la cuisson, faites-les griller à sec (jetez-les dans une casserole à fond épais, laissez sur feu doux de 3 à 4 min en remuant) ou laissez-les tremper quelques heures, puis démarrez la cuisson à l'eau froide. De même, choisissez toujours un pain complet au levain (et non pas à la levure) car la fermentation au levain détruit l'acide phytique et facilite l'assimilation de gluten.

Le choix est vaste !

On y pense peu souvent, mais faire germer ses graines de céréales est sans conteste la façon la plus saine de les consommer : la germination permet d'hydrolyser l'acide phytique, les céréales germées sont hautement revitalisantes, très digestes et parfaitement assimilables. La richesse en éléments vitaux devient phénoménale car la germination multiplie par dix la teneur en vitamines et en minéraux des graines, elle active aussi la formation d'enzymes et d'acides aminés. Le blé germé est ainsi un des meilleurs fortifiants qui soit, indiqué en période de croissance, de convalescence ou de grossesse, en cas de fatigue ou de déminéralisation. Essayez également le savoureux

pain Essène confectionné à partir de céréales germées.

Les rayons des boutiques bio sont pourvus d'autres céréales que le blé. Privilégiez ce blé sans gluten comme le riz, le millet ou le sésame, ou encore le petit épeautre, une céréale ancienne qui n'a pas subi, au fil du temps, une sélection naturelle dans le but d'augmenter sa teneur en gluten comme le blé. Découvrez également les céréales des quatre coins du monde : fonio, teff, quinoa ou amarante, les deux dernières étant des sources de protéines complètes. Le choix est vaste !

Chaque céréale est déclinée sous diverses formes pour s'adapter à l'usage culinaire que vous souhaitez, sucré ou salé. Choisissez-les en grains entiers ou concassés, broyés en farine (classée selon le tamisage) (voir tableau page 50) ou encore précuits et rapides à cuire : semoule (plus ou moins fine), boulgour (grains entiers précuits puis séchés avant d'être concassés), flocons (grains entiers précuits, aplatis, toastés ou non), fécule (pour épaissir un liquide ou préparer des entremets), crêpes (farine précuite idéale pour les bouillies), mais aussi grains soufflés, galettes...

Le mode de cuisson des grains permet aussi de varier la texture et le goût : créole, à la vapeur, pilaf, façon risotto...

Il y a tant de façons d'ouvrir les portes de la cuisine et de s'assurer un véritable équilibre alimentaire en partant à la découverte de saveurs nouvelles ! ■

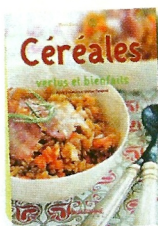
> Annie Casamayor
Praticienne de santé naturopathe, réflexologue. Spécialiste en nutrition santé et aromathérapie. Autrice de livres.
Consultations à Paris, Louviers (Eure) et ailleurs.
Ateliers et conférences.

> Contact
Tél. : 01.41.05.00.00
Site : www.mon-naturopathe.fr



© Valérie Jault

1. LDL : en anglais, *low density lipoproteins* (« lipoprotéines de basse densité »), aussi appelé « mauvais cholestérol ».



Ouvrages de l'auteur

- *Quinoa, petit épeautre, millet, fonio...*, éd. Anagramme.
- *Céréales, vertus et bienfaits* (avec Hélène Pasquiel), éd. Anagramme.
- *Soins naturels des cheveux*, éd. Anagramme.
- *Les argiles*, éd. Anagramme.