



Les céréales complètes, aussi pour la tension

Les céréales complètes sont connues pour être riches en fibres. Ce qui est moins connu, c'est que leurs effets ne se limitent pas au transit intestinal, mais que ces aliments sont particulièrement bénéfiques pour la santé du cœur et des vaisseaux, et que cela tient en partie au moins à leurs effets sur la pression sanguine.

Les céréales complètes font partie intégrante du régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), un mode alimentaire qui se montre particulièrement efficace pour le contrôle de la pression sanguine, même sans devoir réduire fortement sa consommation de sel. Et cela se justifie pleinement à la lumière des recherches récentes. De nombreuses études avaient déjà constaté que la consommation de céréales complètes était associée à une meilleure santé cardiovasculaire, mais ce n'est que récemment que les recherches rapportent un effet sur la pression sanguine.

Ainsi, dans une étude récente (1), des volontaires ont été répartis en 3 groupes, un qui suivait un régime contrôle, un second incorporait 3 portions par jour d'aliments à base de blé complet, et un troisième incorporait 3 portions par jour d'aliments avec du blé et de l'avoine complets. Les résultats montrent qu'après 12 semaines, les deux groupes consommant les céréales complètes affichent une pression sanguine significativement diminuée, par rapport au groupe contrôle. Les auteurs estiment que cet effet pourrait réduire de 5 % le risque de maladie coronarienne et de 25 % le risque d'attaque vasculaire cérébrale.

Dans une autre étude menée récemment par le National Cancer Institute, portant sur plus de 500 000 personnes (2),

les chercheurs ont constaté que la consommation de fibres de céréales -qui reflète généralement l'apport en céréales non raffinées- est associée à un risque de mortalité réduit de 22 %, par rapport à ceux qui en mangent le moins, et cela tant chez les femmes que les hommes.

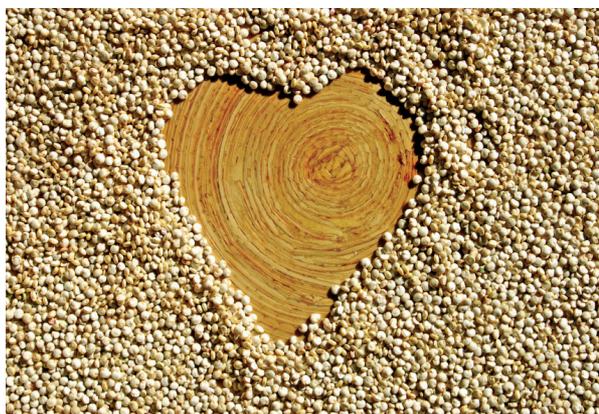
De nombreuses autres études rapportent des effets santé intéressants associés à la consommation de céréales complètes. Mais au fait, c'est quoi au juste une céréale complète ?

Bien plus que des fibres

Une céréale complète est une céréale qui n'a pas été raffinée, et qui a conservé sa pellicule de son (riche en fibres et en antioxydants), ainsi que son germe (qui contient lui aussi des vitamines, des antioxydants, etc.). Contrairement à une céréale raffinée, qui n'apporte plus que la réserve énergétique du grain (l'amande ou albumen), une céréale complète renferme de nombreuses autres substances intéressantes pour l'organisme, notamment de la vitamine B1 que le corps emploie précisément pour utiliser l'énergie contenue sous forme de glucides dans les céréales. Certains antioxydants retrouvés dans les céréales complètes sont spécifiques à cette famille d'aliments, on ne les retrouve donc pas dans d'autres groupes tels que les fruits ou les légumes. Les céréales complètes sont donc très différentes des céréales raffinées, ces dernières ayant perdu la plus grande partie des fibres, vitamines, minéraux, antioxydants et autres composés intéressants.

Gris n'est pas complet

Les céréales complètes peuvent se présenter telles quelles, par exemple sous forme de grain de riz, de seigle, d'avoine, de blé complet concassé ou boulgour, de quinoa, de fonio... ou



sous forme de produits céréaliers (pain, pâtes, céréales pour petit-déjeuner...). Dans ce cas, il peut être intéressant de voir si les céréales complètes représentent la totalité ou une partie des ingrédients céréaliers. Ainsi, un pain dit "complet" ou "intégral" doit être réalisé uniquement avec de la farine complète. Par contre, un pain gris ou multicéréales peut contenir une proportion très variable de farine complète. Certains pains gris ne sont d'ailleurs pas réalisés avec de la farine complète, mais de la farine blanche dans laquelle on ajoute du son, ce qui n'est pas comparable. Il en va de même pour les pains multicéréales et/ou avec des graines: ce n'est pas le nombre de céréales ni la présence de graines (tournesol, lin...) qui fait le caractère complet du produit ! Il existe même des pains (type pain de mie) qui ont la couleur du pain complet, mais qui sont en réalité confectionnés avec de la farine blanche et... du caramel pour colorant ! Une chose est sûre, c'est que pour les produits pré-emballés, le fait de mentionner la présence de céréales complètes oblige le fabricant à préciser (généralement dans la liste des ingrédients), le pourcentage de céréales complètes. Autant lire les étiquettes !

Quelle quantité ?

Manger plus de céréales complètes ne signifie pas qu'il faille supprimer tous les produits à base de céréales raffinées. L'objectif est d'atteindre au moins la moitié de la consommation de féculents (dont les céréales font partie) sous forme de produits non raffinés. Il s'agit de les incorporer progressivement dans son alimentation afin de favoriser leur tolérance digestive. Contrairement à une idée répandue, les enfants peuvent très bien manger des céréales complètes, que ce soit sous forme de pain, de pâtes, ou dans des céréales pour petit-déjeuner. ■

Nicolas Guggenbühl
Diététicien Nutritionniste
www.foodinaction.com

(1) Tighe P. Am J Clin Nutr 2010.

(2) Park Y et al. Arch Intern Med 2011.

Galettes de quinoa aux herbes italiennes

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 2 œufs
- 2 c à s de farine (si possible complète)
- 2 c à s de parmesan
- 1 c à c de mélange d'herbes italiennes (ou de Provence)
- sel et poivre
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de persil plat ciselé

Préparation

- Cuire le quinoa à l'eau selon les instructions, bien égoutter et laisser refroidir.
- Battre les œufs avec une fourchette et les incorporer au quinoa, ainsi que la farine et les herbes, un peu de sel et du poivre. Laisser reposer au frais pendant au moins 30 min.
- Façonner avec les mains des galettes et les aplatir.
- Poêler à feu doux les galettes dans l'huile en les retournant délicatement une fois.
- Servir parsemé de persil, avec une ratatouille ou une salade.

Suggestions

- Ces galettes se dégustent chaudes ou froides.
- Vous pouvez aussi réaliser ces galettes avec du riz complet, et/ou y incorporer jusqu'à 1/4 de lentilles cuites.

Composition nutritionnelle par portion

• Énergie kcal/kJ	262/1904
• Protéines	9,5 g
• Lipides totaux	12,7 g
• Lipides saturés	2,2 g
• Glucides	27,3 g
• Fibres	2,3 g
• Cholestérol	86 mg

Côté nutrition

Ces galettes sont à la fois une source de protéines et de glucides, et permettent de bénéficier de nombreux autres composés intéressants tels que fibres alimentaires, vitamine E, calcium, magnésium fer et zinc.