

# L'amidon résistant : le sucre qui ne se stocke pas !



Il existe plusieurs formes de sucres dans notre alimentation : certains sont simples et rapides à assimiler, d'autres plus lents à digérer.

**Les sucres rapides** (sucre en poudre, desserts, boissons sucrées...) passent très vite dans le sang. Ils font grimper la glycémie rapidement, c'est le fameux « **pic de sucre** » qui provoque un coup de fatigue ou une fringale.

Ce pic entraîne **la sécrétion d'insuline**, qui, en excès, favorise le stockage des graisses.

**Les sucres lents**, eux, sont des chaînes plus longues de glucose, qu'on appelle amidons. On les trouve dans les féculents : pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses... Leur digestion est progressive, ce qui permet un **apport d'énergie plus stable dans le temps**.

**Mais voilà** : tous les amidons ne se comportent pas de la même façon. Certains se transforment rapidement en glucose, d'autres beaucoup plus lentement. Et une petite partie de cet amidon... **ne se digère tout simplement pas** ! C'est ce qu'on appelle l'amidon résistant car il échappe à la digestion et emprunte un tout autre chemin, bien plus intéressant pour notre santé...

## Zoom sur l'amidon résistant

Au lieu d'être transformé en glucose dans l'intestin grêle, il passe intact jusqu'au côlon, où il devient la nourriture du microbiote intestinal, **un peu comme une fibre**.

Lors de cette fermentation, le microbiote produit des **acides gras** à chaîne courte, qui nourrissent les cellules du côlon et participent à la **réduction de l'inflammation intestinale** ainsi qu'à la prévention de certains troubles digestifs.

C'est pour cela qu'on dit que l'amidon résistant agit comme une fibre bénéfique, même s'il s'agit à l'origine d'un sucre complexe.

Et surtout, comme **il n'élève pas la glycémie**, il n'entraîne pas de pic d'insuline... ce qui le rend particulièrement intéressant pour la gestion du poids et de l'énergie.

## Ce que dit la science

L'amidon résistant fait l'objet de nombreuses études scientifiques. **Les résultats sont prometteurs**, même s'ils varient selon les personnes, le type d'amidon et la quantité consommée. En pratique, il pourrait :

- **Limiter les pics de sucre**
- **Améliorer la sensibilité à l'insuline**
- **Contribuer à la prévention du diabète de type 2**
- **Aider au contrôle du poids**
- **Nourrir les "bonnes bactéries" du microbiote**
- **Améliorer la santé digestive et l'immunité**

## Où le trouver ?

On trouve naturellement de l'amidon résistant dans certains aliments, ou il se forme après cuisson et refroidissement des féculents.

### Les principales sources sont :

- Pommes de terre cuites puis refroidies
- Riz et pâtes refroidis
- Bananes peu mûres
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)
- Céréales (blé, riz, orge, épeautre...) et quinoa

**Astuce :** cuire, laisser refroidir puis consommer froid ou légèrement réchauffé augmente naturellement la quantité d'amidon résistant.

## Les bons repères au quotidien

Pour profiter des bienfaits de l'amidon résistant, inutile d'en consommer de grandes quantités :

### Féculents refroidis : 2 à 3 fois par semaine

Ex. salade de riz, de pâtes, ou de pommes de terre préparée la veille.

### Légumineuses : 2 fois par semaine minimum

Lentilles, pois chiches, haricots, flageolets...

### Bananes peu mûres : 1 à 2 fois par semaine

### Céréales complètes : le plus souvent possible

**Repère simple :** viser environ 10 g d'amidon résistant par jour, soit l'équivalent d'un repas riche en légumineuses ou en féculents refroidis.