

# Amidon résistant

## Le glucide qu'on ne stocke pas !

Dans cet article, on vous explique ce qu'est l'amidon résistant, où le trouver et les bons repères à avoir au quotidien.



# Introduction

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 une forte sécrétion d'insuline, une hormone qui, tant qu'elle est élevée, met le déstockage des graisses en pause. 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.



# 01 - Zoom sur l'amidon résistant

- **Un autre chemin.**

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, dont le butyrate, qui nourrissent les cellules du côlon et participent à la bonne santé de la paroi intestinale.

- **Un sucre qui se comporte comme une fibre**.

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 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.



# 01 - Zoom sur l'amidon résistant

- **Moitié moins de calories.**

L'amidon digéré apporte **4 kcal** par gramme. L'amidon résistant, fermenté dans le côlon, en apporte environ **2** : c'est la valeur retenue par la réglementation européenne pour les fibres. D'où son surnom de glucide « qu'on ne stocke pas ».



# 02 - 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.

**Ce qui est établi.** L'Europe reconnaît officiellement un effet sur la glycémie : quand l'amidon résistant remplace au moins **14 %** de l'amidon d'un repas, la montée du sucre dans le sang après ce repas est plus faible. Et son rôle de nourriture pour les bonnes bactéries du côlon est bien documenté.

**Ce qui est probable.** En pratique, il pourrait aussi améliorer la sensibilité à l'insuline, aider au contrôle de l'appétit, et améliorer le confort digestif. Sur le poids lui-même, l'effet n'est pas démontré à lui seul : c'est le repas construit autour, légumes, protéines, portion raisonnable de féculents, qui fait la différence. L'amidon résistant le rend un peu plus rassasiant et un peu moins calorique.



# 03 - 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 : pommes de terre cuites puis refroidies, riz et pâtes refroidis, bananes peu mûres, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), céréales complètes (blé, riz, orge, épeautre) et quinoa.

**Astuce :** cuire, laisser refroidir puis consommer froid ou réchauffé augmente naturellement la quantité d'amidon résistant. Une pomme de terre chaude en contient environ **1 g** pour **100 g** ; la même, cuite la veille et passée une nuit au réfrigérateur, en contient **2 à 3 fois** plus. Et réchauffer ne détruit pas ce qui s'est formé : on peut donc manger le plat chaud.

**Ce qui en contient peu :** le pain (sauf rassis ou grillé) et les féculents « instantanés » (purée en flocons, riz à cuisson rapide), dont l'amidon a été pré-cuit pour être digéré vite.



# 04 - 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.
- **Salade de riz, de pâtes ou de pommes de terre** préparée la veille, ou reste réchauffé le lendemain.
- **Légumineuses :** 2 fois par semaine minimum, comme le recommande l'ANSES. Lentilles, pois chiches, haricots, flageolets...
- **Bananes peu mûres :** 1 à 2 fois par semaine, dans un smoothie ou un porridge.
- **Céréales complètes** : le plus souvent possible.



# 04 - Les bons repères au quotidien

**Repère simple** :

Viser environ **10 g** d'amidon résistant par jour, soit l'équivalent d'un repas riche en légumineuses ou en féculents refroidis. Les Français en consomment en moyenne **3 à 6 g.**

**Une précaution** :

Comme toute fibre, l'amidon résistant fermente, et un côlon qui n'a pas l'habitude le fait savoir (ballonnements, gaz) les premiers jours. On augmente progressivement, et ça passe.

*Sources : EFSA (allégation amidon résistant, 2011) · Règlement UE 1169/2011 (valeur énergétique des fibres) · ANSES (repères 2017) · Inserm · Birt et al., Advances in Nutrition (2013) · Murphy et al., Journal of the American Dietetic Association (2008)*