
Féculents et amidons résistants: Bénéfiques pour la santé?

Kathryn Adel, M.Sc, Dt.P, CSSD

Nutritionniste chez SOS Cuisine.com, spécialisée en nutrition sportive et gastro-intestinale

Avril 2021

Saviez-vous que certains féculents comme les pommes de terre et les pâtes peuvent être bénéfiques pour la santé, en favorisant la perte de poids, un meilleur contrôle de la glycémie et une diminution du cholestérol sanguin? Oui, vous avez bien lu, mais pas n'importe quels féculents! Il s'agit ici de ceux qui contiennent des *amidons résistants*.

Les amidons résistants, c'est quoi?

L'amidon est un sucre complexe d'origine végétale qui constitue les réserves de glucides des plantes. Il s'agit d'un mélange de deux polysaccharides - l'amylose et l'amylopectine - dont les proportions sont variables selon les espèces. On retrouve des amidons dans les féculents comme le pain, les pâtes, les pommes de terre, les légumineuses et aussi certains fruits. Selon la vitesse de digestion, l'amidon se décompose en trois types, soit a) l'amidon à digestion rapide, b) l'amidon à digestion lente et c) l'amidon résistant. L'amidon à digestion rapide provoque une augmentation immédiate du taux de sucre dans le sang après consommation, tandis que l'amidon à digestion lente est digéré plus lentement dans l'intestin grêle et ne provoque donc pas de 'pic' de glycémie. Les amidons résistants quant à eux ne sont pas digérés dans l'intestin. Il s'agit d'un type de [fibre alimentaire](#) qui est soluble et hautement fermentescible. Ainsi, les amidons résistants n'étant pas digérés et absorbés dans l'intestin grêle, ils atteignent le côlon, où ils sont fermentés par les bactéries intestinales, produisant des acides gras à chaîne courte qui peuvent offrir une gamme d'avantages pour la santé. Ils peuvent donc être classés en tant que [prébiotiques](#). La capacité de l'amidon de résister à la digestion dépend en partie de son ratio d'amylose et d'amylopectine, l'amylose étant digérée plus lentement. La teneur en amidons résistants des aliments est aussi fortement influencée par leur mode de préparation et les techniques de traitement. Certains amidons résistants se retrouvent naturellement dans certains aliments comme le maïs, le riz, certaines légumineuses, les graines non moulues, les grains entiers, le gruau non cuit, les bananes vertes, de même que les pommes de terre et les pâtes cuites puis refroidies par la suite. D'autres amidons résistants sont fabriqués synthétiquement par l'industrie et ajoutés aux aliments comme ingrédient pour abaisser leur apport calorique et améliorer leurs caractéristiques texturales et organoleptiques tout en augmentant leur teneur en fibres alimentaires. À noter: bien que l'amidon résistant constitue un type de fibre alimentaire, il n'est généralement pas pris en compte sur les étiquettes nutritionnelles des aliments.

Bienfaits des amidons résistants pour la santé

La consommation d'amidons résistants peut avoir un impact positif sur diverses maladies chroniques incluant les maladies intestinales, l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Lorsque les amidons résistants sont fermentés par les bactéries du côlon, ils produisent du butyrate, un acide gras à chaîne courte qui serait en partie responsable de leurs effets salutaires.

Santé gastro-intestinale

Le butyrate produit par la fermentation des amidons résistants favorise l'absorption de l'eau et du sodium, ce qui aide à améliorer la consistance des selles. Il peut aussi augmenter la circulation sanguine vers le côlon, réduire l'inflammation et favoriser la régénération de la muqueuse dans l'intestin. Le butyrate fait actuellement l'objet de nombreuses recherches pour ses avantages potentiels dans la prévention du cancer colorectal et chez les gens souffrant de maladies inflammatoires de l'intestin.

Diabète

Les amidons résistants sont un type de fibre prometteur pour la prévention et le traitement du diabète de type 2 et de ses complications¹. Selon plusieurs méta-analyses, la consommation d'amidons résistants peut aider à réduire la glycémie à jeun et celle postprandiale, de même qu'améliorer la sensibilité à l'insuline, en particulier chez les diabétiques avec surpoids ou obèses^{2,3}.

Maladies cardiovasculaires

Les études effectuées sur les rats et les humains indiquent que la consommation chronique d'amidons résistants peut aider à abaisser les taux sanguins de cholestérol et de triglycérides, et par le fait même à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires⁴.

Gestion du poids corporel

Des études effectuées chez les rats suggèrent que la consommation d'amidons résistants peut augmenter la satiété, favoriser l'oxydation des gras et prévenir l'accumulation de gras⁴. Cependant, on ne connaît pas encore assez bien leurs effets chez les humains. Selon une méta-analyse récente couvrant 11 études, les effets de la consommation d'amidons résistants sur l'obésité demeurent controversés et d'autres études effectuées à plus long terme chez les humains sont nécessaires^{5,6}.

Il est à noter qu'il est possible que la consommation d'amidons résistants puisse être plus efficace chez certains individus que d'autres. Il a été suggéré que des différences dans le microbiote des

individus pourraient jouer un rôle important dans la détermination de l'effet de la consommation d'amidons résistants sur leur santé⁷. De plus, il existe différents types d'amidons résistants, dont les effets peuvent varier selon le type⁷.

Quelle quantité d'amidons résistants devrait-on consommer?

Les besoins en [fibres alimentaires](#) varient entre 25 et 40 g selon l'âge et le sexe⁸. Il est recommandé de consommer une variété de types de fibres alimentaires, incluant des amidons résistants. Malheureusement, la majorité des gens ne consomment pas suffisamment de fibres et auraient grandement avantage à en consommer plus⁸.

Exemples de recettes pour augmenter sa consommation d'amidons résistants :

- [Salade de pommes de terre, œufs et crevettes](#)
- [Salade de pommes de terre et poivrons rôtis](#)
- [Bol de saumon, avocat et pomme de terre](#)
- [Gruau sans cuisson aux noix et bananes](#)
- [Salade de couscous et lentilles](#)
- [Salade de nouilles soba, sauce aux arachides](#)

Références

- 1) Liu et coll. (2020) **Health beneficial effects of resistant starch on diabetes and obesity via regulation of gut microbiota: a review**. Food Funct; 11:5749-67.
- 2) Wang et coll. (2019) **Effects of the resistant starch on glucose, insulin, insulin resistance, and lipid parameters in overweight or obese adults: a systematic review and meta-analysis**. Nutr. Diabetes; 9(1):19.
- 3) Gao et coll. (2019) **Resistant starch ameliorated insulin resistant in patients of type 2 diabetes with obesity: a systematic review and meta-analysis**. Lipids in health and disease;18:205.
- 4) Higgins (2004) **Resistant Starch: Metabolic Effects and Potential Health Benefits**. Journal of AOAC International; 87(3):761-68.

- 5) Guo, Tan et Kong (2020) **Impact of dietary intake of resistant starch on obesity and associated metabolic profiles in human: a systematic review of the literature.** Critical Reviews in Food Science and Nutrition (sous presse).
- 6) Meenu et Xu (2015) **A critical review on anti-diabetic and anti-obesity effects of dietary resistant starch.** J Sci Food Agric; 95(10):1968-78.
- 7) De Martino et Cockburn (2020) **Resistant starch: impact on the gut microbiome and health.** Current Opinion in Biotechnology; 61:66–71.
- 8) Gouvernement du Canada (2019). **Fibres.**
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>
- 9) McKinney (2020) Resistant Starch : **Why You Need More of This “good” Carb.** The Source By Life Time;
<https://thesource.lifetime.life/nutrition/resistant-starch-why-you-need-more-of-this-good-carb/>
- 10) Raigond, Ezekiel et Raigond (2015) **Resistant starch in food: a review.** J Sci Food Agric; 95: 1968-78



SOSCuisine.com est une plateforme de thérapie nutritionnelle en ligne basée sur les données probantes les plus récentes, accessible soit en modalité libre-service, soit avec l'accompagnement d'une nutritionniste/diététiste professionnelle.

Des menus santé adaptés à une [trentaine de conditions médicales et autres besoins](#), et personnalisés selon les préférences de chacun, sont offerts. Ces menus sont validés et tenus à jour par notre équipe de nutritionnistes et sont un outil efficace de prévention primaire, secondaire et tertiaire.

En opération depuis 2005, la plateforme se distingue de toutes les autres ressources pour être prescrite par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), l'Institut de cardiologie de Montréal et les Médecins francophones du Canada, en plus d'être recommandée par nombre de médecins et nutritionnistes. En tant que [médecin ou professionnel de la santé](#), vous pouvez vous y [inscrire gratuitement](#) et obtenir des [carnets de prescription alimentaire](#) pour aider vos patients.
