

FECULENTS ET ACTIVITE SPORTIVE



Pâtes, riz, semoule, pomme de terre, lentilles...le féculent constitue une base pour votre alimentation, surtout si vous êtes sportif(ve). Mais êtes-vous sûr de tout savoir, pour choisir au mieux entre les différents types de féculents ?

Le féculent : un aliment à haut potentiel énergétique

Le terme féculent est souvent employé en nutrition, notamment dans le milieu sportif, où il désigne un aliment à fort potentiel énergétique. C'est l'aliment privilégié des sportifs, car il délivre une énergie **stockable dans le muscle**, en prévision d'une activité ultérieure. L'énergie stockée porte le nom de stock de glycogène (chez l'homme et l'animal). Plus le stock de glycogène est élevé, plus l'activité pourra être prolongée dans le temps...

Ce sont les glucides dits « complexes » (amidon), dont les féculents sont extrêmement bien pourvus, qui leur confèrent cette propriété. Plus l'aliment est riche en glucides complexes, plus il contribue à alimenter le stock de glycogène des muscles (et du foie). Les aliments les plus riches en glucides complexes se trouvent dans le règne végétal. Pas étonnant puisque ce que l'on nomme « amidon » n'est ni plus ni moins que la forme de stockage de l'énergie chez les végétaux. En résumé, l'animal prélève chez les végétaux l'énergie qu'il va retransformer ensuite pour lui-même.

Pour récapituler :

- *féculent = aliment d'origine végétale, riche en amidons
- * amidon = forme de stockage de l'énergie chez les végétaux
- * glycogène = forme de stockage de l'énergie chez les animaux



Les féculents issus des céréales sont davantage plébiscités par les sportifs

Les féculents peuvent être délivrés par deux familles alimentaires principalement : les céréales (pâtes, semoule, riz, blé, maïs, crozets, gnocchis de blé ou de blé-pomme de terre...) et les légumes (pomme de terre, quinoa, patate douce et toutes les légumineuses : haricots secs, lentilles, pois...). Les féculents issus des céréales sont davantage plébiscités par les sportifs. D'un point de vue purement nutritionnel (en faisant abstraction des contraintes de préparation) cela s'explique :

1) à poids équivalent, les féculents issus des légumes contiennent davantage d'eau dans le produit cuit. Leur **densité glucidique** (% de glucides complexes pour 100g) est donc inférieure à celle des féculents issus des céréales (22 à 26% pour les pâtes ou le riz, contre 12 à 18% pour les haricots secs, les pois, la pomme de terre). Ainsi, par exemple, il faut 400g de lentilles cuites pour équivaloir à 200g de riz

2) l'amidon des féculents issus des légumes contient davantage d'**amylose**. Il s'agit d'une fraction de l'amidon plus longue à assimiler par l'organisme. Lorsqu'elle est vraiment majoritaire dans l'aliment, cette fraction peut le rendre moins digeste en comparaison des féculents issus de céréales. Ainsi le % d'amylose dans les légumineuses peut dépasser 50% (haricots blancs, fèves...), alors qu'il se situe à seulement 25% dans les pâtes (20% dans les pommes de terre...) et autour de 7% dans le riz...Ca peut être un frein en terme de confort (ballonnements...).

3) la teneur **en fibres alimentaires** est plus élevée dans les féculents issus des légumes (10%) que dans ceux issus des céréales non complètes (1%). Ce qui les rend moins adaptés à la consommation en amont d'un effort physique et surtout d'une compétition pour des raisons de bien-être digestif durant l'effort (accélération du transit). Le problème est le même pour les féculents issus de céréales complètes (pâtes complètes...)



Pour la récupération, privilégiez les mélanges de féculents

Malgré leurs faiblesses, les féculents issus des légumes présentent également d'importants atouts. Comme tous les légumes ils sont d'une densité nutritionnelle exceptionnelle :

- leur teneur en protéine représente une source secondaire de protéines intéressante pour le repas (entre 6 et 9% pour les légumineuses, 15% pour le quinoa...il n'y a que la pomme de terre qui échappe à la règle avec 2%)
- leur teneur en fibres constitue un gage pour un bon transit intestinal (en dehors des compétitions) ainsi que pour un meilleur effet satiétogène du repas
- leur richesse en vitamines et surtout minéraux (potassium, magnésium, phosphore...) permet une meilleure couverture des besoins journaliers

Ainsi les mélanges de féculents issus de légumes et de céréales constituent d'excellents plats de récupération, car les faiblesses de l'un sont compensées par les forces de l'autre et vice versa (base du régime végétarien) : semoule-pois chiche, riz-petit pois, riz-haricots rouges, pâtes-quinoa, pomme de terre-semoule représentent des associations bénéfiques. Vous pourrez privilégier ce type de plats en semaine pour la récupération et réserver les féculents issus de céréales blanches (il est vrai plus digestes et d'une densité glucidique supérieure) pour les journées entourant vos compétitions



Adaptez votre consommation de féculents à vos besoins réels

Nous l'avons vu, les féculents sont des aliments à fort potentiel énergétique. Il convient donc d'adapter votre consommation et vos choix de féculents à votre activité réelle de la journée ou à vos prévisions d'activité, afin de ne pas déséquilibrer votre balance énergétique (excès d'énergie stockée = prise de poids).

Pour le sportif soucieux d'optimiser ou maîtriser son poids à la baisse, on sera attentif aux croisements protéines x féculents. Plus la proportion de protéines du repas sera importante et plus il sera sage de modérer la ration de féculents (ou de recourir aux féculents de densité glucidique moindre, type pomme de terre, légumineuses, quinoa...). Une des approches consiste à alterner quotidiennement un plat poisson-légumes (ou viande légumes) et un plat féculent-légumes (ou féculent-légumineuses) en fonction du positionnement et du type d'entraînement dans la journée. En cas d'entraînement intensif, le plat féculent-légumes sera renforcé par un produit laitier (fromage ou yaourt).

A l'intérieur de chaque famille (céréales, légumes...) il existe aussi des différences nutritionnelles importantes. Une bonne connaissance des avantages et inconvénients de chacun d'entre eux permet de mieux faire correspondre leur consommation avec les bénéfices nutritionnels attendus pour l'organisme (suite du texte au prochain article)

