

à votre santé

Des pois, des lentilles ou des haricots pour garder un poids raisonnable

Les recommandations du Ministère américain de l'agriculture 2005 portent sur la consommation de trois tasses de légumes par semaine dont légumineuses: haricots, pois, lentilles et pois chiches.

Des études révèlent qu'un régime alimentaire à base de haricots et autres légumineuses réduit les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Les légumineuses constituent un élément primordial dans une alimentation équilibrée, selon le Ministère américain de l'agriculture (« Ma pyramide ») et le Guide canadien pour une alimentation équilibrée.

Pour davantage de renseignements, consulter le site: www.pulsecanada.com

Canada

Cette brochure est rendue possible dans le cadre d'une initiative d'Agriculture et agro-alimentaire - Canada, intitulée Cadre stratégique de l'agriculture, qui regroupe les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux.

- Les légumineuses - haricots, pois, lentilles, pois chiches - contiennent de la fibre en abondance ainsi que des protéines et des hydrates de carbone; elles ne contiennent que très peu de lipides ou matières grasses et se caractérisent par une faible densité en calories. Ces traits nutritionnels font des légumineuses un élément significatif dans tous les régimes d'amaigrissement ou de maintien d'un poids raisonnable.

- Les personnes trop lourdes courent des risques plus grands du point de vue de la santé - notamment en termes du métabolisme, qui se traduit par l'obésité au niveau de l'abdomen, une élévation du taux de triacylglycérols, un abaissement du taux de bon cholestérol (HDL)rol, une hausse de la pression sanguine, une résistance accrue à l'insuline ou une intolérance aux glucoses et des inflammations.

Les personnes obèses, ou celles qui ont des troubles au niveau de leur métabolisme, sont susceptibles de maladies chroniques: maladies cardio-vasculaires, diabète type-2.¹

- Les dernières conclusions des chercheurs établissent que la consommation régulière de légumineuses est susceptible de contribuer à des pertes de poids et à un meilleur contrôle de son poids. Des études à court terme (portant essentiellement sur la collation unique) révèlent une diminution glycémique et de la faim, une élévation de la sensation de satiété après l'ingestion de légumineuses, par rapport à d'autres aliments.^{2,3} Certains travaux de stricte observation indiquent un rapport inversement proportionnel entre l'Indice de masse corporelle (IMC) ou les risques d'obésité, et un régime à base de légumineuses.^{4,5} Bien que ces conclusions ne soient encore que préliminaires dans le sens qu'elles contribueraient au maintien d'un poids raisonnable, des études à plus long terme sur des échantillons humains demeurent indispensables pour confirmer ces premières conclusions.

- La composition nutritionnelle des légumineuses convient aux régimes de modération de l'obésité, dans la mesure où elles comportent une densité énergétique ou calorique peu élevée, ne contiennent que peu de matières grasses et contiennent en revanche un taux élevé de fibre alimentaire, de protéines et d'amidon résistant. Les légumineuses, parce qu'elles contiennent de la fibre et un amidon résistant, retardent l'évacuation de l'estomac et se traduire par une sensation précoce de satiété au cours du repas.⁶ L'effet de volume de la fibre au niveau de l'estomac et des intestins peut également contribuer à une sensation accélérée de satiété ('plus faim') et par conséquent à une moindre consommation énergétique.⁷ La fibre et l'amidon seraient également responsables d'un effet à retardement dans l'absorption de certains nutriments: glucose et matières grasses⁸ dans certains cas, ce qui entraîne une plus grande

sensitivité à l'insuline et diminuerait la glycémie post-prandiale⁹, tout en diminuant la sécrétion des hormones qui donnent du ventre.¹¹

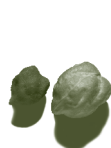
- Les légumineuses comportent un index glycémique peu élevé, ce qui signifie qu'elles dégagent les sucres plus lentement dans le sang, ce qui assure un seuil prolongé d'énergie de l'organisme. Des études suggèrent que la consommation régulière d'aliments comportant un taux glycémique peu élevé réduit l'appétit, accélère la sensation de satiété et contribue à un meilleur contrôle du poids.^{3,10,11} La protéine des légumineuses est également susceptible de jouer un rôle non négligeable dans l'équilibre pondéral, certains travaux récents ayant établi les effets de la protéine dans la perte de poids et le contrôle de la masse pondérale.¹²⁻¹⁴ Il convient d'ajouter que des études supplémentaires demeurent nécessaires afin de confirmer ces premières conclusions.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

1. American Heart Association: Metabolic syndrome. www.americanheart.org
2. Leathwood, P., Pollet, P. 1998. Appetite; 10: 1-11.
3. Sparti, A., et al. 2000. Am J Clin Nutr; 72: 1461-8.
4. Sichieri, R. 2002. Obes Res; 10(1): 42-8.
5. Berkow, S.E., Barnard, N. 2006. Nutr Rev; 64(4): 175-88.
6. Schneeman, BO. 2002. Br J Nutr; 88(Suppl 2): S159-163.
7. Saris, WHM. 2003. Nutr Rev; 61: S10-16.
8. Slavin, JL. 2005. Nutrition; 21: 411-8.
9. Anderson, J.W., Bryant, C.A. 1986. Am J Gastroenterol; 81: 898-906.
10. Agus, M.S., et al. 2000. Am J Clin Nutr; 71: 901-7.
11. Dumesnil, J.G., et al. 2001. Br J Nutr; 86: 557-68.
12. Eisenstein, J., et al. 2002. Nutr Rev; 60: 189-200.
13. Buchholz, A.C., Schoeller, D.A. 2004. Am J Clin Nutr; 79 (suppl): 899S-906S.
14. Schoeller, D.A., Buchholz, A.C. 2005. J Am Diet Assoc; 105: S24-8.

CONTRÔLEZ VOTRE POIDS: MANGEZ DES LÉGUMINEUSES

- Faites vos propres trempettes - à faible teneur en matières grasses, à teneur élevée en fibre et en protéines - avec des haricots secs, ou un hummus de pois chiches: il vous suffit de passer vos légumes cuits au mixeur, pour les réduire en purée; servir avec des légumes crus, des craquelins ou une galette genre pita, au blé entier.
- Étalez votre trempette de haricots ou votre hummus sur du pain au blé entier et recouvrez les de carottes râpées, de tranches de concombre, de lanières de poivron, d'épinards en branches, de pousses de soja ou autres - pour obtenir un sandwich nutritif et savoureux.
- Ajoutez à vos salades ou sauces à pâtes des pois chiches, des haricots secs ou des lentilles pour y apporter des protéines, de la fibre - sans y mettre du poids (matières grasses).



POISCHICHES



HARICOTS



POIS



LENTILLES