

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

La variété, la préparation, la cuisson et/ou la transformation de la pomme de terre influencent la glycémie

La pomme de terre contient environ 20 % de glucides, sous forme d'amidon. Différents facteurs peuvent modifier la structure de l'amidon et ainsi rendre l'aliment plus hyperglycémiant.



- 1) **La variété choisie** : plus la pomme de terre est farineuse, plus elle est hyperglycémiant. En effet, une pomme de terre farineuse a un rapport amidon/eau plus important qu'une pomme de terre à chair ferme. Par conséquent, à la cuisson, cela favorise un passage d'eau plus aisé entre les cellules d'amidon, celui-ci gonfle plus et se déstructure, rendant sa digestion plus facile.
- 2) **L'état de cuisson à l'eau** : à l'état cru, l'amidon de pomme de terre est quasi impossible à digérer. Son index glycémique est très faible. Quand ces pommes de terre sont cuites à l'eau, les grains d'amidon gonflent et absorbent 40 à 60 % d'eau (= gélatinisation). Par conséquent, ils sont plus facilement attaqués par les enzymes digestives (amylases salivaires et pancréatiques). Il en résulte une augmentation de l'index glycémique. Plus la pomme de terre est cuite longtemps dans l'eau, à haute température, plus elle sera hyperglycémiant.
- 3) **Préparations** :
 - a. **Purée** : l'état de la matrice (= structure de protéines et fibres qui enferme les différents nutriments dont les glucides) dans laquelle l'amidon est inclus influence l'effet sur la glycémie. Si la paroi cellulaire est intacte, elle protège le contenu et ralentit la vitesse de digestion et d'absorption. A l'inverse si



la paroi est déstructurée, comme dans le cas de la purée de pommes de terre, la vitesse de digestion et d'absorption est accélérée et augmente l'effet sur la glycémie.

“ Ne pas oublier que c'est toujours la quantité d'aliments consommée qui détermine principalement l'effet sur la glycémie



diminution de la température. Ce processus permet une diminution de l'effet sur la glycémie.

”

- b. **Fritures** : dans un premier temps, la pomme de terre est « réduite en purée », très rapidement sous l'effet de la chaleur l'eau s'évapore, ce qui forme une croûte. Dans un 2^{ème} temps, la chaleur se propage au cœur de l'aliment frit, ce qui favorise l'éclatement des grains d'amidon. Les sucres, ainsi concentrés, sont plus « digestibles » et donc l'effet sur la glycémie est plus marqué. Cet effet sur la glycémie est plus important avec des frites fines type « allumettes » par rapport à des frites « coupe classique ».
- c. **Pommes de terre refroidies** : les pommes de terre cuites et ensuite refroidies (pour faire par exemple une salade de pommes de terre) rendent les glucides moins disponibles à la digestion, en allongeant le temps de digestion. Ce phénomène augmente avec le temps et avec la

- 4) **Transformation en flocons de pommes de terre** : les pommes de terre peuvent être traitées par « cisaillement » de l'amidon et transformées en flocons (pour en faire de la purée de pdt), Ce procédé rend le produit fini très hyperglycémiant du fait de leur très haute disponibilité à la digestion.

Quelles préparations à base de pommes de terre sont à privilégier ?

- Choisir des pommes de terre à chair ferme.
- Les cuire à l'eau, pas trop longtemps en les gardant fermes à la cuisson.
- Les consommer de préférence « entières » plutôt qu'en purée ou en friture.
- Si consommation de purée, la réaliser « maison » plutôt que la préparer avec des flocons de pommes de terre ■

Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD

Classement des pommes de terre dans tous leurs états, du PLUS hyperglycémiant (1) au MOINS hyperglycémiant (7)

1	Flocons de pommes de terre reconstitués à l'eau ou au lait
2	Purée « maison »
3	Frites allumettes
4	Frites coupe « classique »
5	Pommes de terre farineuses cuites à l'eau
6	Pommes de terre nature à chair ferme cuites à l'eau
7	Pommes de terre refroidies (consommées par exemple en salade)