



# Pâtes alimentaires

Les pâtes alimentaires sont généralement appréciées de tous. Elles se cuisinent facilement, rapidement et d'une multitude de façons. Cependant, la consommation de pâtes peut poser des défis particuliers pour les personnes diabétiques. L'évaluation de la quantité de glucides dans un mets à base de pâtes, la grosseur des portions de pâtes servies au restaurant, le respect de la quantité de glucides du plan d'alimentation, le maintien de l'équilibre du repas et le contrôle de la glycémie sont des sujets de préoccupation pour plusieurs d'entre elles au moment de s'attabler devant une assiette de pâtes.

Cet article propose des moyens simples pour vous composer un repas de pâtes nutritif, savoureux et ce, sans excéder vos besoins en glucides. Également, nous verrons comment il est possible d'atténuer l'impact sur la glycémie de la consommation de pâtes.

## Composition des pâtes

Les pâtes alimentaires sont produites avec deux ingrédients de base, la farine et l'eau. C'est la farine de blé dur, appelée semoule de blé, qui est utilisée pour produire la majorité des pâtes disponibles sur le marché québécois. La teneur élevée en protéines du blé dur augmente l'élasticité des pâtes et leur permet de maintenir leur forme durant la cuisson. Cette semoule de blé est essentiellement composée d'amidon, puisque le son et le germe ont été retirés des grains de blé lors du raffinage.

D'autres types de farines peuvent également être utilisées pour produire des pâtes comme, par exemple, celles à base de céréales ou de pseudocéréales (sarrasin, seigle, riz, quinoa, maïs, orge, kamut, épeautre), de légumineuses ou de soya.

## Choisir des pâtes nutritives

Afin de distinguer ces nouvelles variétés de pâtes des traditionnelles «pâtes blanches», l'industrie ajoute une multitude d'informations sur les emballages. Dans ce contexte, il est plus difficile de repérer les informations nutritionnelles clés afin de faire un choix éclairé. Nous vous rappelons que **les informa-**

**tions nutritionnelles nécessaires pour évaluer des pâtes** (ou tout autre aliment préemballé) **se trouvent dans le tableau de valeur nutritive et la liste des ingrédients.**

Voici les caractéristiques à rechercher pour des pâtes alimentaires de bonne valeur nutritive :

- ✓ Produites avec des farines à grains entiers; au début de la liste des ingrédients, rechercher les mots *entier*, *complet* ou *intégral* après le nom de la céréale (ex. : semoule de blé dur à *grains entiers*, farine *complète* de sarrasin). Les farines de quinoa, de riz brun et d'avoine sont toujours produites à partir de grains entiers.
- ✓ Riches en fibres; le tableau de valeur nutritive affiche 8 g ou plus de fibres par portion de 85 g de pâtes sèches, non cuites.
- ✓ Pas de sel ajouté ou d'ingrédients contenant du sel ajouté; le tableau de valeur nutritive devrait montrer moins de 10 mg de sodium par portion de 85 g de pâtes.
- ✓ Si vous choisissez des pâtes à base de farine raffinée (ex. : semoule de blé dur, semoule de blé, farine de blé ou de riz blanc), privilégiez celles qui sont enrichies par l'ajout de vitamines et de minéraux. En consultant la liste des ingrédients, vous pourrez constater que, contrairement à celles qui sont produites au Canada, les pâtes importées d'Italie ne sont pas enrichies.

## Critères de choix

### Spaghetti de blé entier

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per about 1/4 box (85 g) par environ 1/4 boîte (85 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 310	
<b>Fat / Lipides</b> 1.5 g	<b>2 %</b>
Saturated / saturés 0.3 g	2 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 62 g	<b>21 %</b>
Fibre / Fibres 8 g	32 %
Sugars / Sucres 4 g	
<b>Protein / Protéines</b> 12 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	25 %
Thiamine / Thiamine	40 %
Riboflavin / Riboflavine	6 %
Niacin / Niacine	20 %
Folate / Folate	80 %

Portion de référence

Maximum : 10 mg

8 g ou plus

Farines à grains entiers  
au début de la liste

Ingrédients : semoule de blé dur à grain entier, mononitrate de thiamine, riboflavine, niacine, acide folique, sulfate ferreux.

Vitamines et minéraux ajoutés

### Spaghetti « blanc »

Ingrédients : semoule de blé dur, **niacine, sulfate ferreux, mononitrate de thiamine, riboflavine, acide folique.**

## Évaluer précisément la quantité de pâtes et de glucides dans son assiette

### À la maison

C'est l'endroit idéal pour vérifier si la quantité de pâtes dans votre assiette correspond au nombre d'échanges de féculents (ou à la quantité de glucides) prévu dans votre plan d'alimentation.

Marche à suivre :

1. Déterminez le nombre d'échanges de féculents ou la quantité de glucides qui seront consommés sous forme de pâtes pour ce repas (ex. : 3 échanges ou 45 g de glucides).
2. Avec une tasse à mesurer les solides, mesurez le volume de pâtes **cuites** qui correspond à la quantité déterminée au point 1 (ex. : 250 ml ou 1 t.).



3. Déposez les pâtes dans une assiette utilisée fréquemment et observez attentivement l'espace occupé par cette quantité de pâtes. Il est plus facile d'évaluer visuellement la quantité de pâtes dans une assiette que dans un bol creux.
4. Répétez l'exercice quelques fois par année pour garder en mémoire une image juste de la portion de pâtes qui correspond à vos besoins.
5. Doutez-vous de l'exactitude de votre mémoire visuelle? Vous pourriez faire l'exercice inverse en mettant d'abord dans votre assiette la quantité de pâtes évaluée « à l'œil » et en mesurant, par la suite, le volume de ces pâtes avec une tasse à mesurer.

## Quelles sont les fibres à privilégier?

- Les fibres présentes naturellement dans les pâtes à grains entiers;
- **Certaines** sources de fibres ajoutées aux pâtes comme le son de blé ou d'avoine, les légumineuses ou les graines de lin moulues;

D'autres sources de fibres ajoutées (ex. : fibres de bales d'avoine, d'écales d'avoine, de cosses de pois ou de betteraves; inuline) ne produisent pas les effets recherchés par les personnes diabétiques sur la glycémie, le cholestérol sanguin et l'appétit ou sont peu efficaces à cet égard, selon l'état actuel des connaissances; voici donc un incitatif de plus pour consulter la liste des ingrédients!

Conclusion : la quantité **et** la qualité nutritive des fibres sont importantes.

**À titre de rappel, dans le système d'échanges,  
1 portion de féculents ou 15 g de glucides équivaut à 75 ml (1/3 t.) de pâtes cuites.**

Les pâtes alimentaires à grains entiers contiennent généralement plus de fibres que celles à base de farine raffinée. Comme les fibres n'ont pas d'influence sur la glycémie, la quantité de pâtes à grains entiers correspondant à un échange de féculents (ou 15 g de glucides) pourrait être plus grande que 75 ml (1/3 t.) de pâtes cuites. Il est possible

d'évaluer plus précisément le volume de pâtes cuites qui correspond au nombre d'échanges de féculents (ou à la quantité de glucides) de votre plan et ce, à l'aide du *tableau de valeur nutritive* sur l'emballage des pâtes. **Nous vous encourageons à rencontrer une diététiste/nutritionniste pour vous guider dans cette démarche.**



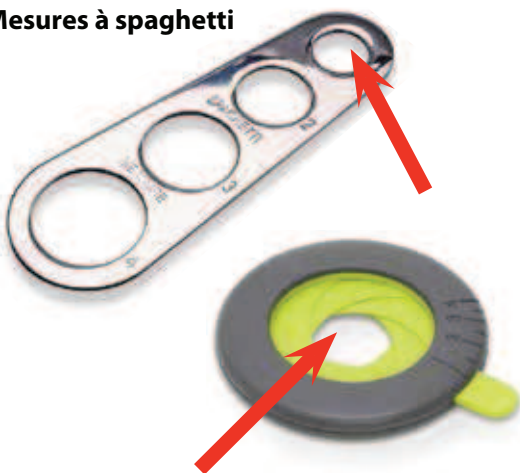
Comment utiliser l'information relative aux glucides sur le tableau de valeur nutritive? \*

Vous voulez mesurer la quantité de glucides dans du spaghetti à grains entiers à l'aide du tableau de valeur nutritive présenté sur l'emballage :

- La quantité de pâtes indiquée sur le tableau de valeur nutritive est généralement de 85 g : il s'agit de pâtes sèches, non cuites. **Il ne s'agit pas d'une portion recommandée ou d'un échange de féculents.**
- Cette quantité de pâtes correspond à 1 portion mesurée avec une de ces mesures à spaghetti (figure 1).
- À titre indicatif, 85 g de pâtes **sèches** donnent environ 375 ml (1 1/2 t.) de pâtes cuites *al dente* (fermes sous la dent). Ces pâtes **cuites** contiennent la quantité de glucides et de fibres indiquée sur le tableau de valeur nutritive.
- À partir de cette information, vous pouvez déterminer la quantité de pâtes cuites qui correspond au nombre d'échanges de féculents (ou à la quantité de glucides) prévu dans votre plan d'alimentation. N'oubliez pas de soustraire les fibres du total des glucides.
- Nous vous recommandons de mesurer vous-même combien de pâtes cuites vous obtenez à partir de 85 g de pâtes sèches afin d'obtenir une mesure qui tient compte du degré de cuisson habituel de vos pâtes.

\* Méthode non recommandée pour les personnes diabétiques traitées à l'insuline qui doivent calculer avec précision la quantité de glucides d'un repas (calcul avancé des glucides).

**Figure 1**  
**Mesures à spaghetti**



1 portion : correspond à un cercle de 2,2 cm (7/8 po.) de diamètre

### **Au restaurant**

La portion régulière des mets à base de pâtes servie au restaurant peut renfermer 6 à 7 échanges de féculents (90 à 105 g de glucides). Voici quelques stratégies pour limiter les excès de glucides et prévenir les hyperglycémies :

- Si la valeur nutritive des mets est disponible, vérifiez la quantité de glucides dans le plat de pâtes qui vous intéresse;
- Si la valeur nutritive des mets n'est pas disponible, commandez la portion *modérée* de pâtes (une demi-portion), partagez votre assiette avec une personne qui vous accompagne ou demandez de mettre de côté la moitié du plat pour apporter à la maison;
- Choisissez des pâtes à base de grains entiers si elles sont au menu;
- Limitez votre consommation d'autres féculents durant ce repas (ex. : pain, pizza, aliments panés, etc.);
- Optez pour un plat principal où les pâtes sont un accompagnement à une viande ou un poisson par exemple.

**Souper**

Spaghetti à la sauce tomate et aux boulettes de viande + Salade jardinière

Huile d'olive (vinaigrette) 2 X 5 ml + Yogourt nature 175 g

1 légume + 2 féculents + 1 viande et substituts + 1 légume + 2 matières grasses + 1 fruit + 1 lait et substituts

**Inspirez-vous du modèle de repas équilibré**

Tiré de : *Coup d'œil sur l'alimentation de la personne diabétique*, 2014.

### Comment réduire l'impact des pâtes sur la glycémie

Évaluer correctement la grosseur de la portion de pâtes dans son assiette, respecter la quantité de glucides prévue dans son plan d'alimentation et consommer des pâtes à teneur élevée en fibres sont des stratégies de base qui favorisent le maintien de la glycémie postprandiale (2 heures après le début du repas) à l'intérieur des valeurs cibles.

Voici des mesures complémentaires pour vous aider à atteindre cet objectif :

- ✓ Cuisez les pâtes *al dente* (fermes sous la dent) ou légèrement plus tendres, au goût ;
- ✓ Optez pour une sauce à base de viande, de fruits de mer ou de tofu ou pour un plat de pâtes contenant du poulet ou du poisson. Vous bénéficierez, en prime, de l'effet rassasiant de ces aliments riches en protéines. Utilisez le fromage **en petite quantité** pour agrémenter les pâtes car il contient, en plus des protéines, des éléments nuisibles à la santé du cœur comme les gras saturés et le sel.

Les pâtes à la sauce tomate et basilic, sauce rosée, huile d'olive et ail, aux légumes (*primavera*) ou au pesto sont des exemples de mets qui ne contiennent pas assez de protéines, mais qui pourraient accompagner une viande ou un de ses substituts.

- ✓ Accordez aux légumes la place qui leur revient. Ce sont souvent les grands oubliés des repas à base de pâtes. Ajoutez une variété de légumes à votre sauce, débutez le repas avec un potage de légumes, des légumes crus avec une trempette ou une entrée de légumes grillés.

### Conclusion

Les pâtes alimentaires peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée pour une personne diabétique, au même titre que les autres aliments du groupe des féculents. Il est désormais possible de consommer une variété de pâtes alimentaires à base de grains entiers, présentant une excellente valeur nutritive et ce, sans faire de compromis sur le goût. C'est le meilleur des deux mondes, quoi!





# Contrôlez votre Santé

Programme gratuit de soutien pour les personnes souffrant de diabète au [oraclediabetes.com](http://oraclediabetes.com).

## GAGNEZ EN Oracle® Partant du bon pied




- Facile à apprendre
- Facile à tenir
- Facile à utiliser
- Écran large et facile à lire
- 😊 Affiche de bons résultats

Donovan Bailey  
Légende d'athlétisme  
Mur des célébrités  
Champion olympique  
Champion du monde  
Champion canadien