News #32 - Novembre 2025

Bienvenue sur ma newsletter de Novembre.
Je suis partie en vacances à la Toussaint en Sardaigne et cela m'a donné l'idée de vous écrire ce mois-ci au sujet des pâtes 🍝 .

Les français aiment les pâtes !
La consommation en France est de **8kg** par an par habitant ... mais nous sommes bien loin des italiens qui consomment **23 kg par an par habitant**.
Cet aliment souvent associé au plaisir italien ou aussi au sport est un **véritable allié dans notre alimentation** au quotidien à condition de le manger au bon moment.

Histoire

L'Italie est le berceau de la pâte mais les premières formes de pâtes auraient

vu le jour **en Chine** il y a plus de **4000 ans** préparées à base de millet.

Les Grecs, les Romains, les Arabes consommaient des pâtes bien avant le voyage de **Marco Polo** en Chine à la fin du XIIIème siècle, d'où il aurait rapporté les fameuses pâtes.

C'est autour de la **Méditerranée** que les pâtes ont trouvé leur forme actuelle : semoule de **blé dur,** de l'**eau**, et parfois avec des **œufs** (nord de l'Italie).

Bienfaits des pâtes 🌾

Les pâtes sont riches en **glucides** complexes, en **protéines végétales** 🌱, en **fibres** 🌾 , en **minéraux** 💎 (magnésium, phosphore) et aussi en **vitamine B.**

Voici les différents rôles des pâtes dans notre alimentation :

- avoir une source d'énergie durable ⚡
- éviter les coups de fatigue 😴
- améliorer le transit
- procurer un effet de satiété plus long
- aider à une bonne détente musculaire et nerveuse 🧠

Il existe plusieurs types de pâtes. Le bon équilibre ⚖️ serait de manger des pâtes semi complètes pour le goût et leur qualité nutritive.

Pates BLANCHES	Pates COMPLETES
Indice Glycémique plus élevé Moins de fibres et de micronutriments Digestion plus rapide → variations de glycémie ➡️ adaptées pour les digestions sensibles	Riches en fibres IG plus bas Satiété prolongée "Lourd" à digérer ➡️ plus intéressantes nutritionnellement

Bien manger les pâtes 🍴

La cuisson est la clé : aussi bien gustativement que caloriquement !
Les pâtes doivent être **al dente** c-à-d légèrement fermes sous la dent. Des pâtes al dente ont un indice glycémique bas alors que des pâtes trop cuites ont un indice glycémique haut.

Quelques astuces simples pour en profiter **sans excès** :

- Portion raisonnable 80 à 100 g crues 👍
- Pas trop de fromage 🧀
- Attention aux sauces industrielles ❌ (riches en sel et en graisse)
- En manger au bon moment de la journée 🕒 (plutôt le midi)

🔺 *Attention* 🔺
Pâtes trop cuites = IG haut et source de sucre au max
Pâtes bien cuites = IG bas

Podcast Dans la tête d'un coureur

"Les pâtes sont elles vraiment bonnes pour les coureurs ? "

Il existe plusieurs alternatives aux pâtes classiques :

- Pâtes de **légumineuses** 🌱 : lentilles corail, pois chiches, pois cassés, haricots noirs (sans gluten)
- Pâtes de **riz** 🍚 : blanc ou complet sans gluten
- Pâtes de **sarrasin** : sans gluten comme les sobas japonaises
- Pâtes d'**épeautre** ou de **petit épeautre**
- Nouilles de **patate douce** 🍠 : sans gluten présente en cuisine asiatique

Pâtes 🧪 et sport 🏃 : un duo gagnant

C'est un aliment riche en **glucides** (25-30g pour 100g de pates cuites) mais aussi en **protéines** (5g pour 100g) et peu en lipides (1g pour 100g) ; donc un aliment **indispensable pour les sportifs**.

⏩ Avant l'effort = carburant pour nos muscles
⏬ Après l'effort = récupération optimale et efficace (fenêtre métabolique)

Les sportifs ont besoin d'un apport glucidique pour remplir leur réserve d'énergie, pour améliorer leurs performances, et pour pour leur reconstruction musculaire.

*Si vous voulez changer de glucides, pensez aussi à ces alternatives : le **riz**, les **pommes de terre** mais aussi la **patate douce**.*

Idées gourmandes

Tellement de façon de manger des pâtes selon leur forme, les sauces, l'accompagnement 😁
Chaque région en Italie a ses **recettes traditionnelles**, sa **forme de pâte** et sa **sauce emblématique**. Plus qu'à choisir sa recette préférée 😉

- **Rome** : *spaghetti alla carbonara* ou *cacio e pepe*
- **Naples** : *penne all'arrabbiata* ou les *spaghetti al pomodoro*, où la tomate est reine.
- **Bologne** : *tagliatelle al ragù* ... les bolognaises
- **Sicile** : *pasta alla norma*, avec aubergines et ricotta salée.
- **Nord de l'Italie** : pâtes fraîches riches en œufs avec du beurre et de la sauge.

👉 Astuce : mélanger la sauce dans la poêle pour une sauce bien enrobée !

En résumé : c'est un plat **simple**, **économique**, **facile à cuisiner, convivial** et un **aliment sain** !
J'ai fait de nombreuses formations sur la nutrition du quotidien et du sportif, je peux donc vous conseiller si besoin.
Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon blog !

Prendre rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

47 rue Paul Bert, 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - diane@osteods.com

www.osteods.com