

Stop aux flocons d'avoine !

Les vraies alternatives — classées selon votre profil

Ce guide est la suite directe du contenu que vous venez de voir. L'avoine n'est pas universellement mauvaise — mais pour une grande partie de la population, elle entretient des inflammations silencieuses, perturbe l'absorption des minéraux et fatigue un intestin déjà fragilisé. Ce document vous donne des alternatives **concrètes, validées, classées par profil** — pour ne pas juste supprimer quelque chose, mais le remplacer intelligemment.

■ ■ **Important** : ce guide est informatif. Chaque organisme est différent. Les recommandations ci-dessous sont des pistes générales — un bilan personnalisé reste la seule façon d'identifier ce qui vous convient vraiment.

01 — Pourquoi l'avoine pose problème (rappel express)

- **L'avénine** — Prolamine (famille des glutens) pouvant déclencher une réponse inflammatoire selon la variété. La variété n'est jamais indiquée sur les emballages.
- **L'acide phytique** — Anti-nutriment qui bloque l'absorption du fer, zinc, magnésium et calcium. L'avoine contient très peu de phytase pour le neutraliser naturellement.
- **Les FODMAPs** — Au-delà de 52 g (Université Monash), les fructanes fermentent dans le côlon : ballonnements, gaz, inconfort chronique.
- **La charge glucidique** — Flocons instantanés ou trop cuits : IG 60-70. Sans protéines ni lipides associés = pic glycémique et fatigue postprandiale.

02 — Tableau comparatif : avoine vs alternatives

Aliment	IG	Prolamine / Gluten	FODMAPs	Profil idéal
Flocons d'avoine	55-70*	Avénine ■■	Modéré > 52g	Sans sensibilité digestive
Sarrasin (flocons)	40-50	Aucun ■	Faible ■	Intestin irritable, cœliaque
Quinoa (flocons)	35-53	Aucun ■	Faible ■	Sport, inflammation, digestion
Millet (flocons)	45-55	Aucun ■	Faible ■	Digestion sensible, enfants
Riz complet (flocons)	50-60	Aucun ■	Très faible ■	SIBO, post-inflammation
Amarante (flocons)	35-45	Aucun ■	Faible ■	Sport, carence en fer
Patate douce (cuite)	44-61	Aucun ■	Faible ■	Énergie progressive, sportifs
Lentilles corail	25-30	Aucun ■	Mod. (trempage)	Satiété, glycémie stable
Banane verte / plantain	30-45	Aucun ■	Faible ■	Microbiote, SIBO modéré

* IG variable selon la préparation (flocons entiers crus vs porridge cuit).

03 — Mes recommandations par profil

■ Inflammations / intestin sensible

- **Sarrasin en flocons** : zéro prolamine, riche en rutine aux propriétés anti-inflammatoires documentées.
- **Quinoa** : protéine complète, aucun gluten, charge glucidique faible et digestion douce.
- **Riz complet refroidi** : l'amidon résistant nourrit le microbiote sans fermenter excessivement.

■ Sportif(ve) — énergie stable

- **Patate douce** : IG modéré, riche en potassium, aucun anti-nutriment majeur.
- **Amarante** : 14 g de protéines / 100 g, fer biodisponible, aucun FODMAP problématique.
- **Quinoa** : ratio protéines/glucides supérieur à l'avoine, tous les acides aminés essentiels.

■ Régulation glycémique / gestion du poids

- **Lentilles corail** : IG 25-30, satiété prolongée, effet coupe-faim naturel supérieur.
- **Farine de banane verte** : amidon résistant, IG très bas, parfaite en smoothie ou porridge froid.
- **Millet** : digestion douce, IG modéré, très bien toléré par les intestins les plus capricieux.

04 — Comment les intégrer au quotidien

- **Le matin** : flocons de sarrasin ou quinoa + lait végétal + lipides (purée d'amande, chia) + protéines (œuf, fromage blanc). Glycémie stable 3 à 4 heures.
- **Avant l'entraînement** : patate douce ou amarante + protéine maigre. Énergie stable, zéro pic insulinaire.
- **Pour la satiété** : lentilles corail en porridge salé ou sucré — préparation identique à l'avoine, résultat supérieur.
- **En snack** : banane verte en smoothie ou galettes de millet. IG bas, digestion facile.
- **Règle d'or** : associez toujours glucides + protéines + lipides. L'IG seul ne signifie rien sans ce contexte.

Ce guide, c'est le point de départ.

Sarrasin, quinoa, millet, lentilles corail... lequel est vraiment fait **pour vous** ? La réponse dépend de votre microbiote, de votre niveau d'inflammation, de vos carences spécifiques et de vos objectifs réels. Un guide générique ne peut pas vous le dire. Un bilan, oui.

Commencez votre bilan nutritionnel personnalisé sur :

rodeff-nutrition.com

→ **JE COMMENCE MON BILAN MAINTENANT**

Rendez-vous sur rodeff-nutrition.com — réservation directe en ligne.