



Union Cycliste et Pédestre Londaise

FFRandonnée  
www.ffrandonnee.fr



# Les Potins du Randonneur *le bimestriel*

N° 131 janvier-février 2018

*Le Président et les membres  
du comité directeur vous  
souhaite une*

*Bonne Année*  
**2018**



[ucplalonde@orange.fr](mailto:ucplalonde@orange.fr)

<http://www.ucplalonde.com>

## **Sommaire**

- ✓ Le mot du Président
- ✓ Les modalités 2018 des licences FFCT
- ✓ Séjour VTT à Vaison la Romaine
- ✓ La formation 2018
- ✓ Santé : à l'aise sur sa selle
- ✓ Les pâtes carburant du cyclo

## LE MOT DU PRESIDENT

L'année 2017 est terminée.

Je suis très heureux de cette première année de présidence de notre club.

En effet l'Assemblée Générale du 10 novembre a confirmé que les orientations que nous avons prises au cours de cette année, répondent aux attentes de tous les adhérents. Le résultat de l'enquête de satisfaction auprès de tous les membres abonde dans ce sens, ceci en faisant évoluer l'organisation de nos activités.

En plus de nos sorties VTT, Randos et cyclos habituelles, les manifestations de fin d'année ont été réussies je vous les rappelle :

- 25 novembre : concentration au port de Miramar, malgré un vent fort ce sont près de 180 cyclos des clubs voisins qui sont venus se réconforter.
- 1 décembre : repas de fin d'année du club, 77 convives se sont retrouvés autour d'un excellent coq au vin.
- 9 décembre : journée nationale du Téléthon, 51 membres du club ont participé à cette journée dont 14 jeunes de l'école de VTT, ce qui a rapporté 102 € pour le Téléthon.

Le trophée challenge de France régional 2017 nous a été attribué par notre fédération. Nous sommes classés 1<sup>er</sup> des clubs de plus de 76 adhérents en région PACA et nous sommes 63 -ème sur 347 au niveau national. Nous sommes récompensés pour nos participations aux critériums, aux différents brevets, aux séjours, etc... Ce trophée nous sera remis officiellement le 10 février 2018 lors de l'assemblée générale du comité régional à Aix en Provence.

Rendez-vous en 2018 pour une année qui sera encore riche en activités.

Hubert LAROSE

## LES LICENCES FFCT 2018

- 1 - La cotisation club est sans augmentation pour 2018.
- 2 - La Licence pédestre est en augmentation de 1 €, soit 25 €.
- 3 - Le CMNCI (certificat médical de non contre-indication à l'activité) est désormais valable 3 ans.
- 4 - Licences cyclos (route, vtt, vae ou vttae) : augmentation de 0,50 €, baisse du tarif Grand Braquet et réévaluation du plafond de la garantie dommages au vélo.

Création de 3 formules : vélo balade, vélo rando et vélo sport

- **Vélo Balade** : pratique occasionnelle ou débutante.  
Pas de certificat médical donc moins de conditions favorables sur les indemnités en cas de décès (surtout cardio-vasculaire)  
Le comité directeur n'a pas retenu cette option compte tenu que le club prend l'assurance annuelle pour l'accueil des nouveaux licenciés.  
Cette licence ne permettra pas de participer à certaines épreuves (brevets, organisations fédérales).
- **Vélo Rando** : pratique régulière, c'est la licence du cyclotouriste que nous souscrivons depuis longtemps.  
Le CMNCI (de moins de 12 mois) sera fourni à la première licence et sera valable 5 ans. Un auto-questionnaire de santé devra être rempli chaque année pour confirmer la validité du CMNCI. En cas de problème médical particulier un nouveau CMNCI devra être fourni.
- **Vélo Sport** : pour pouvoir participer aux épreuves cyclosporives (sauf les mineurs) le CMNCI devra être fourni chaque année.
- **les tarifs licences et assurances sont identiques pour les 3 formules.**
- **on peut changer de licence en cours d'année à condition de respecter la règle des CMNCI.**

Ne pas oublier que la valeur des capitaux varie en fournissant un test à l'effort de moins de 2 ans (surtout en cas de décès AVC/ACV) pour les pratiquants vélo rando et vélo sport.

Tous les sociétaires ayant fourni un CMNCI en 2017 devront répondre au questionnaire médical ; un rappel sera effectué à ceux ne l'ayant pas fourni.

## SEJOUR VTT à VAISON LA ROMAINE

Comme promis, voici des nouvelles de nos jeunes riders de l'école vtt de l'Ucp Londaise. Nous sommes arrivés à Vaison vers 12h30, pique-nique rapide et ensuite petite rando jusqu'à 17h00. Ensuite attribution des chambres, douche, un peu de temps libre (vive le Wi-Fi), repas et dodo car demain grosse journée. A demain soir pour de nouvelles aventures.



Petit résumé rapide de notre journée. 10h00 départ de Bédoin pour une ascension du Ventoux jusqu'au Chalet Reynard. Bon, comment vous dire. C'est dur et ça monte sans arrêt pendant 2h00 pour les meilleurs, mais on avait quand même l'option ramassage dans la montée pour les plus fatigués. Ensuite une belle redescente par les pierriers et des sous bois magnifique, pique-nique à l'abri du vent et des singles en monotraces excellent. Nos riders de l'école vtt de l'Ucp Londaise sont toujours entiers, et fatigués. Demain rando autour du centre, mais ça c'est demain. Pour l'instant je pense qu'une bonne nuit de sommeil sera la bienvenue et à demain pour de nouvelles aventures.



Pour la journée d'aujourd'hui avec nos riders de l'Ucp Londaise, comment dire, nous avons essayé de faire un peu de cartographie, sur un parcours d'environ 25 km nous en avons fait 32. Mais on ne s'est pas perdu. A 14h00 pique-nique, suivi de quelques réparations suite à des petites casses sans gravité et des crevaisons. Ensuite petite visite culturelle à Vaison la Romaine, avec crêpes et boissons chaudes. Retour au centre pour la préparation de la journée de demain, le souper et au lit...les photos suivantes arrivent. 😊

Ben voilà, mon boulot de reporter du séjour se termine. Réveil très tôt à Vaison, pour préparer la remorque pour une belle rando organisée par le club de vélo Bollénois, les grands sont partis sur le 35 avec de très beaux paysages et les moyens ont préféré s'engager sur un superbe 20 avec un dénivelé un peu moins important. Total du séjour pour nos riders de l'école vtt de l'Ucp Londaïse . Sur 4 jours nous avons effectué environ 120 km de vtt avec un D+ d'environ 3105 m. Je pense que les jeunes riders vont bien récupérer, et les vieux aussi 😂 😊 🤔 😐.

Une bonne soirée à tous et à bientôt pour des nouvelles aventures...💪

JOËL

# LA FORMATION 2018

## 1 - Formation cyclos route et vtt

### PREAMBULE

Il existe plusieurs types de stages de formation :

- Les stages dirigeants ;
- Les stages éducateurs : animateur, initiateur, moniteur, instructeur ;
- Les stages spécifiques : maniabilité, mécanique, orientation, GPS, Lecture de paysage... ;
- Les stages de mise à niveau : obligatoires tous les 3 ans pour les initiateurs, moniteurs et instructeurs.

### LES STAGES EDUCATEURS

La formation pour les éducateurs est conçue de façon progressive par paliers. C'est-à-dire que toutes les étapes sont indispensables et doivent être effectuées les unes après les autres. Le Plan de formation prévoit également une partie pratique au sein du club avant l'inscription au stage suivant pour les niveaux initiateur et moniteur. Il prévoit également l'acquisition du PSC1 (diplôme de premiers secours) pour la validation du niveau initiateur.

Les formations initiateur et moniteur sont assorties d'un examen final théorique et pratique.

Vous pouvez, par contre effectuer votre formation sur plusieurs années et dans différentes régions.

Afin de les rendre plus faciles d'accès, les stages initiateur de 4 jours ont été découpés en 2 week-ends et le stage moniteur de 6 jours est découpé en deux : une première partie pratique en week-end de 2 jours suivi d'un stage pratique en club de 6 mois puis d'une deuxième partie théorique de 4 jours (comprenant un week-end et un jour férié) .

## CALENDRIER DE FORMATION POUR L'ANNEE 2018 DANS LE COMITE REGIONAL PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

COREG	DATE	LIEU	TYPE	RESPONSABLES PEDAGOGIQUES	RESPONSABLES INSCRIPTION ET LOGISTIQUE
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	Du 13 au 14 janvier 2018	Domaine de petite Route de St-Chamas 13450 GRANS	ANIMATEUR CLUB	Claude MARTIN	Claude Martin 177 chemin des Maraichers 84200 Carpentras 0682594081 martinaux@neuf.fr
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	Du 27 au 28 janvier 2018	Creps de Boulouris 346 Boulevard des Mimosas 83707 ST-RAPHAEL	ANIMATEUR CLUB	Antoine SPRIET	Antoine Spriet 222 délaissé RD Nationale 7 83460 Les Arcs sur Argens 06 03 905 905 spriet.antoine@wanadoo.fr
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	Du 17 au 18 février et 10 au 11 mars 2018	Creps de Boulouris 346 Boulevard des Mimosas 83707 ST-RAPHAEL	INITIATEUR	Antoine SPRIET	Antoine Spriet 222 délaissé RD Nationale 7 83460 Les Arcs sur Argens 06 03 905 905 spriet.antoine@wanadoo.fr
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	Du 24 au 25 février et 17 au 18 mars 2018	Domaine de petite Route de St-Chamas 13450 GRANS	INITIATEUR	Claude MARTIN	Claude Martin 177 chemin des Maraichers 84200 Carpentras 0682594081 martinaux@neuf.fr
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	Du 14 au 15 avril 2018	Creps d'Aix en Provence 62 chemin du Viaduc 13080 Aix en Provence	MONITEUR 1 <sup>ère</sup> partie	Claude MARTIN	Claude Martin 177 chemin des Maraichers 84200 Carpentras 0682594081 martinaux@neuf.fr
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	Du 1 <sup>er</sup> au 4 novembre 2018	Creps de Boulouris 346 Boulevard des Mimosas 83707 ST-RAPHAEL	MONITEUR 2 <sup>ème</sup> partie	Claude MARTIN	Claude Martin 177 chemin des Maraichers 84200 Carpentras 0682594081 martinaux@neuf.fr
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	Du 23 au 24 juin 2018	Complexe sportif Paul de Vivie 84210 PERNES LES FONTAINES	PEDAGOGIE MANIABILITE VTT (Educateur Ecole)	Julien ROSSI	Claude Martin 177 chemin des Maraichers 84200 Carpentras 0682594081 martinaux@neuf.fr
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	29 septembre 2018	Creps d'Aix en Provence 62 chemin du Viaduc 13080 Aix en Provence	MECANIQUE	Claude MARTIN	Claude Martin 177 chemin des Maraichers 84200 Carpentras 0682594081 martinaux@neuf.fr
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	A déterminer	3 stages décentralisés à la journée	MANIABILITE VTT	Julien ROSSI	Claude Martin 177 chemin des Maraichers 84200 Carpentras 0682594081 martinaux@neuf.fr
PROVENCE ALPES CÔTES D'AZUR	A déterminer	1 stage décentralisé à la journée	SANTE/ SECURITE / MANIABILITE ROUTE	Claude MARTIN	Claude Martin 177 chemin des Maraichers 84200 Carpentras 0682594081 martinaux@neuf.fr

## 2- Formation animateur pédestre

<b>TYPE DATES</b>	<b>LIEU</b>	<b>DUREE</b>
Module de base 1 22/23 janvier	La Londe	16H
Module de base 2 24/25 janvier	La Londe	16H
Module de base 3 8/9 octobre	La Londe	16H
Module de base 4 10/11 octobre	La Londe	16H
Animateur 1 12/13 mars	La Londe	16H
Animateur 2 14/15 mars	La Londe	16H
Animateur 3 3/4 décembre	La Londe	16H
Animateur 4 5/6 décembre	La Londe	16H

Chaque session Module de base est associée à une session Animateur

## 3- Formation dirigeant de club et Premiers secours

Ces stages sont organisés au niveau départemental pour lesquels les dates n'ont pas encore été communiquées

**N'oubliez pas que le financement de ces stages est pris totalement en charge par le club**

Je reste à votre disposition pour des renseignements complémentaires et les éventuelles inscriptions

Francis

# Hémorroïdes

## À l'aise sur sa selle

Un Français sur trois souffre ou souffrira un jour d'hémorroïdes. Cette pathologie est donc fréquente mais fait partie de ces tabous que l'on n'ose pas forcément aborder. La pratique du cyclotourisme fut un temps accusée de favoriser leur apparition. Qu'en est-il vraiment ?



► Un signe qui ne trompe pas, les hémorroïdes sont là !

Nous avons tous des hémorroïdes. Il s'agit d'une formation anatomique composée de tissu conjonctif et vasculaire qui a un rôle dans la sensibilité et dans la continence anale fine, celle des gaz. Ces veines sont disposées sur les parois du pourtour de l'anus et fixées par des ligaments au niveau du sphincter. Parfois, ces structures se développent de manière anormale ou se détendent ou encore se relâchent. On parlera de maladie hémorroïdaire lorsque ces veines commenceront à provoquer de la gêne ou à faire souffrir. On observera alors une dilatation variqueuse des veines hémorroïdaires internes ou externes identique à celle d'une varice.

Les symptômes peuvent aller de la simple sensation de pesanteur anale jusqu'à des douleurs assez violentes, en passant par des démangeaisons ou des sensations de brûlure. Des saignements rouge vif, plus ou moins importants, survenant après les selles, y sont souvent associés. Parfois, la douleur peut devenir terrible lorsque les hémorroïdes gonflent, sortent de l'anus et ne peuvent plus y rentrer. Le pire étant la survenue d'une thrombose hémorroïdaire, reconnaissable à l'apparition subite d'une boule bleutée, à proximité immédiate de

l'anus, due à la formation d'un caillot dans une hémorroïde. Le soulagement ne surviendra que par l'évacuation du caillot, grâce à une incision chirurgicale de la paroi veineuse dilatée.

Dans tous les cas, il conviendra de consulter un médecin généraliste ou un gastro-entérologue spécialisé en proctologie lorsque l'on commence à ressentir une gêne ou lorsque l'on présente des saignements. Ces symptômes peuvent parfois cacher d'autres pathologies telles que polypes intestinaux, fissures anales ou moins réjouissant, cancers de l'anus ou du rectum.

### Les facteurs favorisant

En tout premier lieu l'hérédité. Certaines familles seront plus touchées que d'autres, en fonction des gènes qu'elles auront tirés à la loterie génétique. Les différents épisodes de la vie génitale – règles, grossesse, accouchement – prédisposent à la survenue de crises hémorroïdaires. La constipation chronique favorise aussi dans une large mesure leur survenue.

Si la position assise prolongée s'avère également un facteur favorisant de par l'afflux de sang qu'elle provoque vers le bas du corps, il n'en est rien de la pratique du cyclisme pourtant longtemps accusée de prédisposer à cette maladie. Certes, il se pratique partiellement en position assise, mais le mouvement de pédalage et les contractions musculaires des muscles des membres inférieurs stimulent très efficacement la circulation veineuse de retour, empêchant toute stase veineuse au niveau du petit bassin. Que ce soit clair une fois pour toutes, le vélo participe efficacement à la prévention de l'apparition de la maladie hémorroïdaire.

D'autres facteurs favorisants sont inconstants et variables d'un sujet à l'autre. Tour à tour seront mis en cause, le café, l'alcool, la sédentarité, ou les épices.

### Les traitements

Le traitement proprement dit va dépendre de la gravité des lésions et de la fréquence des poussées douloureuses.

• **Quatre stades sont décrits :**

**Stade 1 :** les hémorroïdes sont dilatées mais restent à l'intérieur du canal.

**Stade 2 :** elles sortent lors des efforts, de poussée notamment, mais rentrent facilement.

**Stade 3 :** elles ne peuvent plus rentrer spontanément.

**Stade 4 :** elles sont extériorisées en permanence.

Aux stades 1 et 2, un traitement médical comportant des pommades ou des suppositoires anti-inflammatoires et/ou veinotoniques, suffit généralement, dans la mesure où le transit intestinal est bien régularisé. En cas d'inefficacité ou de récurrences périodiques et fréquentes, l'emploi de techniques spécialisées sera indiqué.

On citera :

• **La sclérose :** injection d'un produit sclérosant à la base des vaisseaux qui irriguent les hémorroïdes de manière à diminuer leur calibre. Les résultats sont bons, mais il existe un risque d'allergie au produit utilisé.

• **La photocoagulation :** envoi de rayons infrarouges sur les zones hémorroïdaires pour détruire et scléroser les tissus en surface. Les résultats sont bons et il n'y a pas de risque d'allergie comme pour la sclérose.

• **La ligature élastique :** s'adresse à des hémorroïdes volumineuses et très gonflées. L'opérateur les décolle de la paroi, les aspire à l'aide d'un petit tube, et dispose à leur base un anneau en caoutchouc qui va les étrangler. N'étant plus vascularisées, elles se dessèchent et tombent une à deux semaines après l'intervention, sans douleurs.

La chirurgie sera indiquée aux stades 3 et 4 ou en cas d'échec des autres traitements. Deux techniques cohabitent actuellement :

• **La technique de Millian-Morgan :** elle est utilisée en France depuis plus de trente ans. Elle s'effectue sous anesthésie générale ou péridurale et consiste à l'ablation des hémorroïdes et à la ligature des artères qui les alimentent. Lorsque toutes les formations hémorroïdaires sont enlevées, la guérison est complète et définitive. En revanche, la quinzaine qui suit l'intervention est des plus délicates. Il subsiste en effet des plaies au niveau de l'anus qui s'avèrent particulièrement douloureuses et exigent des soins post-opératoires particulièrement scrupuleux. Comptez une petite semaine d'hospitalisation.

• **La technique de Longo :** (nom du chirurgien sicilien qui l'a mise au point en

1992). L'anesthésie sera générale ou loco-régionale. Le chirurgien pratique l'ablation de la portion de muqueuse contenant les vaisseaux nourriciers des hémorroïdes. Les suites opératoires seront plus simples : il n'y aura plus qu'une cicatrice interne, peu douloureuse et ne nécessitant pas de soins particuliers. L'hospitalisation ne dépasse que rarement les 48 heures, et la reprise de l'activité professionnelle peut intervenir au bout d'une dizaine de jours. Cette technique ne peut malheureusement pas être utilisée pour traiter les hémorroïdes de stade 4.

Dans les deux cas, le feu vert du chirurgien sera nécessaire avant de reprendre l'activité cycliste. Lui seul sait exactement ce qu'il a fait et est à même d'évaluer l'influence des mouvements de pédalage sur les sutures qu'il a pratiquées. Comptez en moyenne de trois semaines à un mois sans vélo.

## Les aides naturelles

La nature recèle de nombreuses plantes qui vont tonifier les veines et soulager la crise hémorroïdaire. En particulier :

• **L'hamamélis :** grâce à un tanin particulier (hamaméltanin), les feuilles d'hamamélis ont des propriétés astringentes, décongestionnantes, anti-infectieuses, cicatrisantes et vasoconstrictrices.

• **Le marronnier d'Inde :** c'est un des remèdes majeurs de l'insuffisance veineuse grâce aux tanins, hétérosides et flavonoïdes qu'il contient. Il permet de soulager la crise hémorroïdaire et de lutter contre les jambes lourdes.

• **Le réséda :** petite plante sauvage méditerranéenne d'usage très ancien mais récemment redécouverte par la phytothérapie. En plus d'un effet décongestif, le réséda agit comme un anti-douleur et un anti-inflammatoire.

• **La vigne rouge :** riche en pigments rouges également appelés anthocyanes, elle contient également des polyphénols (tanins), des acides organiques et

de la vitamine C. Les anthocyanes protègent et tonifient les capillaires, ils diminuent ainsi leur perméabilité et augmentent leur résistance.

• **Le zizyphus (ou jujubier) :** arbrisseau épineux dont le fruit, le jujube, fait l'objet d'une utilisation traditionnelle en Chine. De plus, elle assure un effet adoucissant et restructurant de la peau et des muqueuses.



## La prévention

Évitez les erreurs diététiques qui provoquent ou entretiennent la constipation.

• **Buvez suffisamment :** au moins un litre et demi d'eau par jour.

• **Mangez suffisamment de légumes, de fruits et de céréales complètes, aliments riches en fibres qui facilitent le transit intestinal.**

• **Privilégiez les betteraves cuites, les fruits secs trempés comme les pruneaux, la rhubarbe, les légumes secs, les pois, les courgettes, les tomates, les artichauts, le magnésium, et l'huile d'olive en début de repas.**

• **En cas d'intestin paresseux, évitez par contre le riz, le chocolat, les carottes ou les bananes.**

• **Évitez la sédentarité en pratiquant régulièrement votre sport favori.**

• **Entretenez vos abdominaux afin qu'ils se contractent plus facilement et effectuent correctement leur rôle de massage-brassage des intestins pour accélérer le transit.**

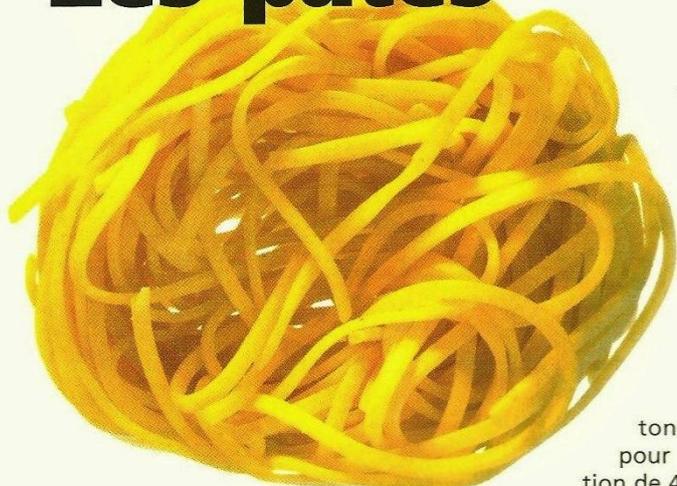
• **Évitez l'alcool, les épices (poivre, poivre, moutarde et paprika).**

Enfin, consultez rapidement dès les premiers signes suspects. Problème de santé fréquent, les hémorroïdes entraînent un inconfort important pouvant même aller jusqu'à l'impotence relative. Il faut consulter rapidement, afin de pouvoir les traiter précocement et efficacement. Les traitements existent, et seront fonction de la gravité des lésions observées. Le vélo n'a aucun rôle dans la survenue ou la persistance de ces affections. C'est au contraire une activité qui stimule la circulation veineuse de retour et participe à la décongestion de la zone anatomique du petit bassin. ■



Le carburant du cyclo

# Les pâtes



C'est un peu notre pain quotidien, en tout cas le menu quasi obligatoire des veilles de randonnées au long cours, ou de brevets difficiles. Avant de vous adonner à la traditionnelle pasta-party, jetons un coup d'œil sur cet aliment sain et énergétique.

tonnes de pâtes, pour une consommation de 420 000 tonnes, la différence étant issue de l'importation.

riz et le pain sont un peu trop rapides, et que les légumes secs s'avèrent susceptibles d'engendrer des flatulences pour le moins gênantes.

## Pasta-Story

Chinois et Romains se disputent la paternité des pâtes, sans que l'on n'ait jamais pu trancher avec certitude. Cicéron appréciait déjà les lasagnes. Les pâtes telles que nous les connaissons trouvent leur origine en Italie, au xve siècle, où elles étaient fabriquées de manière quasi industrielle. Catherine de Médicis les importe en France, alors que le Cardinal Mazarin les recommande au clergé en tant qu'aliment maigre. Elles seront alors considérées pendant plusieurs siècles comme le plat du pauvre, servant de légume d'accompagnement des viandes ou baignant dans les potages. À nouveau, l'influence italienne se fera sentir et imposera petit à petit les pâtes comme plat principal, aromatisées de sauces raffinées.

À l'image du féculent riche en calories, difficile à digérer et propice à la prise de poids, les diététiciens imposent progressivement celle de l'aliment majeur du sportif, à l'index glycémique faible, et à l'apport calorique modéré, pourvu qu'aucune graisse ne les accompagne.

On ne surprendra personne en indiquant que les Italiens consomment 25 kg de pâtes par an et par personne, contre 7 kg pour un Français. La France produit d'ailleurs 300 000

## Pasta-Manie

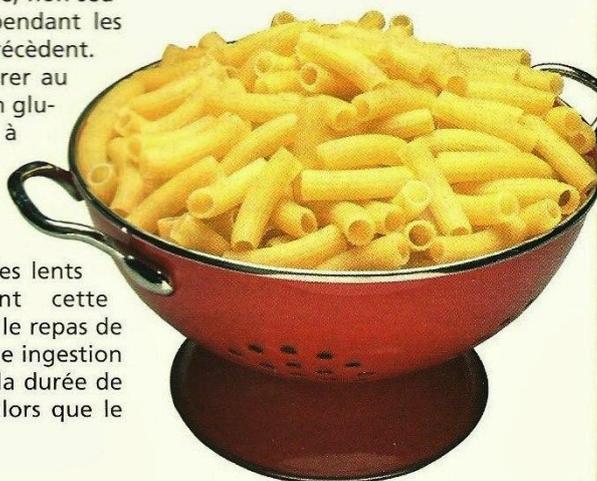
L'engouement des sportifs pour les pâtes est pleinement justifié. Pauvres en graisses, en sodium et peu caloriques (une portion standard de 70 g apporte 263 kcal), elles ne font pas grossir. C'est ce que l'on mettra avec (sauces, beurre, gruyère, etc.) qui risque d'alourdir l'addition. Leur bonne teneur en protéines végétales, en acides aminés, en vitamines du groupe B et en oligoéléments, en font un aliment des plus adaptés à l'équilibre tissulaire, nerveux et digestif du sportif. Avant une épreuve de plusieurs heures, comme les cyclo montagnardes, un régime hyperglucidique est tout à fait justifié, non seulement la veille, mais pendant les deux ou trois jours qui précèdent.

Le principe sera de saturer au maximum l'organisme en glucides lents, de manière à ce qu'il en stocke un maximum, pour pouvoir les restituer le jour J.

Si l'ensemble des glucides lents fera l'affaire pendant cette période précompétitive, le repas de la veille bénéficiera d'une ingestion raisonnable de pâtes, à la durée de métabolisation idéale, alors que le

## Préparation

Comptez environ 70 g de pâtes crues par personne. La cuisson des pâtes dans l'eau permet de restituer l'humidité extraite lors de leur fabrication. Il faudra prévoir large, soit un litre d'eau salée bouillante pour 100 g de pâtes. Il ne faut pas rajouter de l'huile dans l'eau de cuisson, car ce film gras empêche ensuite de bien absorber l'assaisonnement. Préférez adjoindre une cuillerée à soupe de vinaigre blanc qui évite à vos pâtes de s'agglutiner entre elles. Ensuite, surveiller la cuisson et goûter fréquemment.



## La cuisson

- idéale lorsque les pâtes ont la consistance "al dente" (croquante à la dent, à la fois ferme et fondante).
- Avant, elles seront trop crues, dures et indigestes, car les enzymes qui dégradent l'amidon ne pourront pas les pénétrer.
- Trop cuites, elles vont ramollir, et risquent aussi d'être indigestes, car ne stimulant pas assez la mastication, opération indispensable à la pénétration de la salive.

Plus les pâtes seront cuites, plus la libération des glucides qu'elles contiennent sera rapide et massive. Il y aura alors un risque d'élévation plus rapide de la glycémie, faisant perdre à ces aliments une partie de leurs attraits.

Le temps de cuisson idéal variera en fonction de la forme et de l'épaisseur des pâtes, ainsi que du taux de calcaire dans l'eau. Les pâtes à cuisson rapide sont plus fines, ou présentent des cannelures, alors que les pâtes précuites bénéficient d'un procédé qui gélatinise l'amidon pour le rendre digestible. À l'abri des rayons ultra-violet et de l'humidité, les pâtes standards se conserveront trois ans. Ce délai est compris entre dix et vingt mois pour les pâtes aux œufs, et redescend à dix mois pour les pâtes aromatisées.

## Variétés et curiosités

- Les pâtes dites de "qualité supérieure" sont élaborées à partir de semoules de blé dur sélectionnées pour leurs qualités technologiques. La plupart des fabricants utilisent maintenant cette semoule haut de gamme.

### On dénombre quatre grandes familles :

- les pâtes longues (spaghettis, lasagnes, tagliatelles),
- les pâtes courtes (macaroni, coquillettes, farfalles, fusillis),
- les pâtes à potage (étoiles, vermicelle, alphabet)
- et les pâtes à farcir (raviolis, cannellonis).

- **Les pâtes aux œufs** devront contenir au moins 140 g d'œufs entiers pour un kilo de pâtes. Par rapport aux pâtes normales, elles seront plus caloriques et plus riches en protéines, mais apporteront moins de fibres.

- **Les pâtes fraîches** n'ont pas été

séchées. Elles se trouvent au rayon frais des magasins, et doivent être conservées au réfrigérateur. Leurs qualités alimentaires et diététiques seront identiques à celles des pâtes sèches mais leur cuisson sera plus rapide, de l'ordre de trois à quatre minutes.

- **Les pâtes complètes**, encore appelées pâtes intégrales, sont confectonnées avec de la semoule complète de blé dur (grain et son). Elles seront plus riches en fibres, en minéraux et en vitamines du groupe B. Elles seront moins digests que les pâtes traditionnelles, et leur teneur élevée en fibres peut se révéler irritante pour les intestins fragiles. Leur utilisation juste avant une longue sortie cycliste n'est pas franchement conseillée.

- Diversifiez votre céréale de base avec les **pâtes au maïs**, exclusivement fabriquées avec de la farine de maïs. Comptez six minutes de cuisson pour cette spécialité garantie sans OGM ni colorant. Pasta Polenta 100 % maïs, Croix de Savoie. Vente en grandes surfaces, environ 7 € le kilo.

- Si vous êtes en retard, utilisez les **pâtes Sfogliavello**, très fines, qui cuisent en une minute tout juste. Vente en grandes surfaces, environ 11 € le kilo.

- **Pour mettre de la couleur dans votre assiette**, diverses marques proposent :

- des pâtes vertes (additionnées d'épinards ou de blettes) rouges (malaxées avec de la poudre de tomate) ou roses (avec de la myrtille ou de la betterave).

- Mais le must, ce sont les pâtes noires, additionnées de 3 % d'encre de seiche (noir de sépia), qui leur confèrent couleur bizarre et arôme incomparable. C'est encore meilleur avec de l'ail et de l'huile d'olive. Vente en grandes surfaces. Comptez de 8 à 11 € le kilo.

- **Si vous êtes tendance phyto**, vous préférerez les Pasta di Giardinetto, avec incrustations de morceaux de légumes (poivrons, épinards, carottes) aromates et herbes fraîches. Vente en grandes surfaces, environ 6,50 € le kilo.

- Dans un genre voisin, les **pâtes forestières** Flamant Vert proposent un mélange de pâtes nature, aux

champignons et à la spiruline, petite algue bleue verte originaire du Mexique, qui contient 70 % de protéines, des vitamines et des minéraux. Vente en magasins diététiques, et chez Naturalia, environ 10,50 € le kilo.

- Les puristes apprécieront les **pâtes hyperprotéinées**, riches en acides aminés essentiels, et contenant cinq fois plus de protéines que les pâtes ordinaires, bêtement normales. Elles seront appréciées dans le cadre d'un régime hypocalorique et hyperprotéiné.

- Tagliatelles L et Mince, environ 46 € le kilo, vente dans les magasins L et Mince, ou en VPC au 01.44.50.18.18

- ou moins onéreuses, les Proti Pasta, des laboratoires Fenioux, 9, av. Pierre de Coubertin, 36024 Châteauroux CEDEX,

Tél. : 02 54 27 16 94 - 21,50 € le kilo, vente par correspondance. ■

## Composition pour 100 g de produit

	Pâtes crues	Pâtes cuites
Kilocalories	376	118
Protéines	12,8 g	4 g
Lipides	1,4 g	1,2 g
Glucides	76,5 g	22,2 g
Eau	8,6 g	70 g
Sodium	6 mg	
Potassium	170 mg	
Phosphore	145 mg	
Calcium	22 mg	
Fer	1,1 mg	
Vitamine B1	0,10 mg	
Vitamine B2	0,06 mg	
Vitamine PP	2 mg	
Vitamine C	0	
Vitamine A	0	
Provitamine A	0	
Vitamine D	0	