



Les vertus des sons d'avoine et de blé

Le son d'avoine

Autrefois réservé aux équidés, le son d'avoine est aujourd'hui réputé pour ses nombreuses vertus, notamment dans le domaine de la minceur.

Qu'est-ce que le son d'avoine et sous quelle forme se présente-t-il ?

Le son d'avoine est la chemise extérieure du grain d'avoine. Le grain est la partie énergétique de la plante, le son, sa protection naturelle. Plus solide et moins riche, il a pour rôle de la protéger. Il est gorgé de fibres, qui de surcroît sont solubles (ce qui n'est pas le cas de toutes les fibres) et donc spongieuses. Elles ont la particularité d'absorber trente fois leur volume de liquide. Ce sont des éponges visqueuses. Quand elles ont pris, elles ne lâchent plus.

Existe-t-il des contre-indications ?

Non, à part qu'il ne faut pas en abuser, pour la simple raison qu'au même titre qu'il absorbe les graisses, il freine le passage des nutriments et des vitamines, des médicaments aussi. Les personnes sous traitement peuvent en consommer mais en-dehors des prises de médicaments

Il est conseillé de ne pas dépasser les trois cuillères à soupe par jour.

Quels sont ses bienfaits pour la santé ?

Il a un effet favorable sur le cœur et il fait baisser le cholestérol. Avec les flocons cela ne fonctionne pas, il faut le son d'avoine entier. Il lutte contre le diabète également, réduisant la vitesse de passage de l'ensemble du bol. En bref, il transforme le sucre rapide en sucre lent. Il a des effets sur le transit intestinal : il le modère gentiment, comme toutes les fibres, à la différence qu'il est gorgé d'eau donc humidifie les selles. Enfin, il prévient le cancer du côlon, s'interposant entre ce qu'il y a de cancérigène et la paroi du côlon.

Et ses vertus amincissantes ?

Les effets du son d'avoine sur la minceur sont doubles : il agit sur le rassasiement et allège les repas. De par sa structure chimique et physique et de par sa viscosité et son pouvoir d'imprégnation, il joue un rôle dans l'estomac en prenant l'eau qui s'y trouve. Il absorbe entre 20 et 40 fois son volume d'eau, se mélange aux aliments et se gélifie. L'effet de rassasiement est donc plus rapide. Puis il traverse le côlon sans rien lui céder et quitte l'organisme dans les selles imprégnées de son butin calorique. Les calories traversent donc l'organisme sans s'y fixer. C'est une manière intelligente d'alléger son repas. Une, deux ou trois cuillères à soupe de son d'avoine par jour équivalent à peu près à monter six étages à pied. Et surtout : c'est un très bon produit à consommer. C'est un grand plaisir et il n'est pas cher du tout.

Comment le consommer ?

Sous forme de porridge, par exemple. Bon et très simple à réaliser : diluez une ou deux cuillères à soupe de son d'avoine dans un bol de lait (sucré ou édulcoré), une minute aux micro-ondes, cela donne une gelée très agréable en guise d'en-cas pour celles qui veulent uniquement profiter de son pouvoir fortificateur ou maîtriser leur poids. En phase de stabilisation, il est aussi possible de diluer une cuillère à soupe, deux fois par jour, dans un yaourt.

Le son de blé

Le son est la partie extérieure au grain d'une céréale.

Le son de blé contient de nombreux éléments nutritifs (vitamines et minéraux).

Il est riche en fibres alimentaires (cellulose), protéines, vitamines (surtout du groupe B) et sels minéraux (calcium, magnésium, phosphore).

Le son de blé, essentiellement constitué de fibres cellulosiques insolubles, peut se prévaloir - mais dans une moindre mesure - des mêmes propriétés que le son d'avoine :

- Il facilite la digestion ainsi que la perte de poids : en attirant l'eau, une partie du bol alimentaire ne sera pas assimilée.

- Il peut entraîner une baisse du taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Le son de blé participe donc à la prévention de maladies cardio-vasculaires et du diabète.

Le son de blé peut provoquer quelques ballonnements au début, mais sera progressivement mieux toléré.

A noter que la consommation de son de blé peut être relativement mal tolérée chez des personnes qui ont le tube digestif et le colon fragiles. L'avis médical est indispensable pour les personnes ayant subi une chirurgie.