

# les pâtes

ELISA LAX  
VIRGINIA LAX  
VERONICA CARRADORI  
ANGEL SPALAZZI

3M



# les pâtes font elles vraiment maigrir ?

Oui, c'est parce qu'on se sent rassasié immédiatement après les avoir mangé. A terme, ce type de repas peut permettre de perdre du poids et même de mauvaises habitudes.

En plus de favoriser la perte de poids, c'est aussi bon pour le coeur.

En fait les pâtes complètes à base de blé dur et d'orge favorisent le bon fonctionnement du coeur car elles stimulent la production de nouveaux vaisseaux sanguins en cas d'arrêt cardiaque. Ceux qui en mangent ont également de meilleures chances de vivre longtemps



# Les pâtes sont une grande source de nutrition

Les pâtes sont une grande source de nutrition, elles ont peu de calories et un faible indice glycémique, elles permettent la libération constante d'énergie et leurs sucres se propagent lentement. L'activité hépatique est réduite en abaissant le taux de cholestérol, et l'envie de grignoter est absente: vous n'aurez pas faim pendant des heures, vous attendrez donc le prochain repas pour manger. Du point de vue nutritionnel, les pâtes couvrent les besoins énergétiques, en les diffusant lentement dans tout le corps.



# Les pâtes sont une véritable alternative

Les pâtes sont une véritable alternative aux plats industriels riches en sucres ou en matières grasses, les pâtes sont saines, bon marché et rapides à cuisiner. Elles parviennent toujours à ravir petits et grands. Les pâtes offrent une grande variété de recettes faciles à faire, elles sont bonnes pour la santé lorsqu'elles sont consommées en quantités raisonnables et sont également bonnes pour le budget.



# LA QUANTITÉ DE PÂTES CONSOMMÉE CHAQUE ANNÉE

## Pourcentage de pays consommant des pâtes alimentaires



Italie



France



UK



USA



Allemagne



Japon



Inde

Chaque année

Kg par personne

23 kg

%

83%

Types de pâtes

300

Au cours des 10 dernières années

17 millions

Selon les données publiées par l'Union italienne de l'alimentation, chaque Italien consomme plus de 23 kg de pâtes par an.

Selon l'enquête Statista Global Consumer Survey en Italie, 83% consomment régulièrement des pâtes dans le menu quotidien. Même pourcentage en France, où 80% des personnes interrogées le considèrent comme un rendez-vous fixe sur la liste de courses. Comme le montre l'infographie, les pays où le riz est traditionnellement la base d'un grand pourcentage de repas comme la Chine et l'Inde ont un écart beaucoup plus petit pour combler leur alimentation avec quelque chose

Les types de pâtes. Selon les données Unione Italiana Food, il y a plus de 300 types de pâtes sur les étagères des supermarchés.

Au cours des 10 dernières années, la consommation de pâtes a presque doublé, passant de 9 à environ 17 millions de tonnes par an.