

## L'ATTIEKE L'UN DES MEILLEURS ALIMENTS À BASE DE GLUCIDES

L'attiéké est un mets traditionnel ivoirien préparé à partir de semoules racines de manioc puis cuites à la vapeur. L'Attiéké est un aliment glucidique.

Dans une série de publications sur les réseaux sociaux suivi de divers articles, Monsieur Jean-Philippe ATSE, fondateur d'Acacia a affirmé que l'Attiéké est un danger pour la consommation du fait de sa charge glycémique qui serait élevé allant même jusqu'à comparer 300g d'attiéké à 15 carreaux de sucre.

Contrairement à ce que peut laisser paraître ses déclarations, Monsieur ATSE n'a effectué aucune étude sur l'attiéké. Il a simplement interprété de façon tendancieuse des études et données existantes sur des sites internet à savoir :

[HTTPS://WWW.EM-CONSULTE.COM/ARTICLE/194402/P070-EVALUATION-DE-LINDEX-GLYCEMIQUE-DE-TROIS-ALIM](https://www.em-consulte.com/article/194402/p070-evaluation-de-lindex-glycemique-de-trois-alim)

[HTTPS://WWW.AJOL.INFO/INDEX.PHP/JAB/ARTICLE/VIEW/159072](https://www.ajol.info/index.php/jab/article/view/159072)

[HTTPS://OBSERVATOIRE-DES-ALIMENTS.FR/SANTE/LES-ALIMENTS-A-FORT-INDEX-GLYCEMIQUE](https://observatoire-des-aliments.fr/sante/les-aliments-a-fort-index-glycemique)

[HTTPS://WWW.LANUTRITION.FR/](https://www.lanutrition.fr/)

Face à la gravité des affirmations de Monsieur ATSE et du discrédit porté sur ce mets national de la Côte d'Ivoire qui est très prisé à travers le monde, NOURIVOIRE, entreprise agroalimentaire promotrice de «ATTIEKE CHOCO» entend apporter un démenti et rétablir la vérité en s'appuyant sur les mêmes études et données exploitées par Monsieur ATSE.

Pour mieux apprécier les qualités nutritionnelles de l'Attiéké, nous l'avons comparé à certains aliments glucidiques couramment consommés.

Aliments	Index glycémique	Contenu en glucides pour une portion de 100 g	Charge glycémique pour une portion de 100 g
Sucre blanc (saccharose)	70	100	70
Pain (baquette blanc courante)	85	58	49
Pommes de terre (frites)	95	37	35
Riz blanc cuit à l'eau	81	29	24
Attiéké	43	47	20

### L'index glycémique de l'Attiéké

L'index glycémique (IG) d'un aliment nous renseigne sur la qualité de ses glucides : il indique la vitesse à laquelle le glucose qu'il contient se retrouve dans le sang après ingestion.

L'index glycémique (IG) est élevé s'il est supérieur à 70, modéré quand il est entre 56 et 69 et bas s'il est inférieur à 55

Selon les données exploitées, l'index glycémique de l'Attiéké qui est de 43 est donc bas. Ce qui signifie que l'attiéké est digéré lentement et a une faible influence sur la glycémie. Ce qui est une bonne chose pour un aliment glucidique.

**LISEZ LA SUITE PLUS BAS**

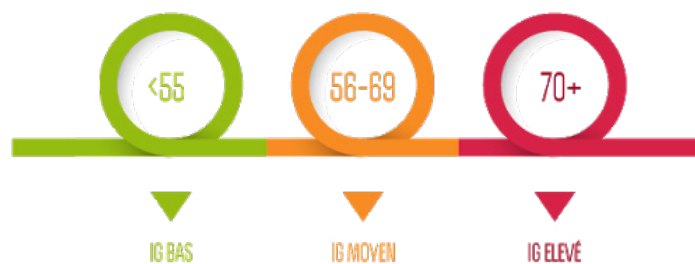
## La charge glycémique de l'Attiéké

La charge glycémique (CG) d'un aliment évalue la capacité à élever le sucre sanguin d'une portion courante de cet aliment. La charge glycémique prend à la fois en compte l'IG de l'aliment et la quantité de glucides consommée.

Charge glycémique d'un aliment est élevée s'il est supérieur à 20, modérée quand il est entre 11 et 20 et basse s'il est inférieur à 10.

Selon les données exploitées, la charge glycémique de l'Attiéké qui est de 20 est légèrement élevée mais acceptable pour un aliment glucidique.

## INDEX GLYCÉMIQUE



## La consommation de 300g d'Attiéké

Selon le tableau ci-dessus, la charge glycémique de 300g d'attiéké est 60. On considère qu'une charge glycémique par jour (somme de toutes les CG des portions ingérées dans la journée) est basse si elle est inférieure à 80. En revanche, elle est élevée si elle est supérieure 120.

Donc ce n'est pas si catastrophique que de consommer 300g d'attiéké par jour. Cependant, si notre alimentation nous amène à consommer 300g d'attiéké par jour alors nous devons tout de même faire attention à la charge glycémique des autres aliments que nous consommons.



## La comparaison de 300g d'attiéké avec 15 carreaux de sucre

Aliments	Index glycémique	Charge glycémique pour la portion
15 carreaux de Sucre blanc (saccharose)	70	105
300g d'attiéké	43	60

Selon le tableau ci-dessus, la charge glycémique de 15 carreaux de sucre (150g de glucides) est de 105 ce qui est loin de la charge glycémique de 300g d'attiéké qui est de 60.

C'est donc à tort que Monsieur ATSE compare 300g d'attiéké à 15 carreaux de sucre.

## La nécessité de manger équilibré



Comme nous venons de le démontrer, contrairement aux affirmations de Monsieur ATSE, l'attiéké est un très bon aliment glucidique.

Pour une bonne santé, il faut veiller à son équilibre nutritionnel en consommant des proportions convenables des aliments des trois (3) groupes à savoir les aliments énergétiques (dont fait partie l'attiéké), les aliments de croissance et les aliments de protection.

**KRE Yao Maxime**

**Directeur Général de Nourivoire**

**Promoteur de ATTIEKE CHOCO, l'Attiéké original de Côte d'Ivoire**



MERCI