

ETUDE DE L'UN DES ASPECTS DIETETIQUES DES DATTES DES TROIS VARIETES DE DATTIER (*PHOENIX DACTYLIFERA*) LES PLUS REPANDUES DANS LA CUVETTE DE OUARGLA

Yamina MIMOUNI * et Oumelkheir SIBOUKEUR **

** Laboratoire de « Protection des Ecosystèmes en Zones Arides et Semi Arides »*

FSVNetSTU- Université. Kasdi Merbah Ouargla

[Yamina.mimouni @yahoo.fr](mailto:Yamina.mimouni@yahoo.fr)

RÉSUMÉ :

Les dattes, produit agro-alimentaire de « terroir » constituent depuis l'antiquité un aliment de base des peuplades sahariennes. Elles font partie intégrante de leur comportement alimentaire. En plus de leur apport en minéraux, en vitamines du groupe B, en polyphénols, en fibres..., elles constituent un aliment particulièrement riche en glucides. Vu que ces derniers influent directement sur la glycémie, il est important de contrôler leur apport quantitatif et qualitatif. Dans ce contexte, une nouvelle notion de mesure a été introduite dans le domaine de la Science Alimentaire : l'index glycémique (IG) ». Ce nouveau concept est appliqué avec succès à la prise en charge du diabète et /ou de l'obésité. Il permet de classer les aliments d'après leur réponse glycémique post-prandiale en comparaison avec un aliment de référence : une solution de glucose . L' IG du glucose étant par convention égale à 100 , les aliments sont classés en produits à IG élevé (supérieur à 70), à IG modéré (compris entre 69 et 56) et à IG bas (inférieur à 56). Un aliment est d'autant plus recommandé aux intolérants au glucose que son IG est bas. La présente étude a consisté en un suivi de la glycémie de 21 volontaires sains à jeun après ingestion de l'aliment de référence (solution de glucose) et l'aliment test (dattes variété Ghars, Deglet Nour et Degla Beida). Les résultats enregistrés ont permis de calculer l'IG des dattes en passant par la méthode de calcul des « surfaces sous la courbe ». Ils indiquent des valeurs globalement, inférieures à 43, permettant de classer les dattes parmi les "produits alimentaires à faible IG". Ainsi, la présente étude est de nature à permettre de préconiser la consommation d'une quantité déterminée de dattes par les diabétiques et/ou les obèses moyennant quelques précautions diététiques consistant à leur associer une source, de protéines (lait par exemple) , de matière grasse et/ ou de fibres, susceptible d'abaisser encore plus leur IG.

MOTS-CLÉS : dattes, variété, Index Glycémique, diabète, obésité, Ouargla