

# LES BIENFAITS DES FLOCONS D'AVOINE

## 1. L'avoine est dépurative

L'avoine contient une quantité importante d'acides aminés. Ainsi, elle possède une action dépurative pour l'organisme car elle favorise l'élimination des toxines.

## 2. Elle permet d'améliorer la digestion

Riche en fibres solubles, l'avoine faciliterait la digestion des aliments, le transit au niveau des intestins et éviterait donc les problèmes de constipation.

## 3. Elle permet de contrôler son taux de glycémie

On trouve dans l'avoine la présence de bêta-glucane, une fibre soluble, qui aide à normaliser la glycémie et le cholestérol sanguin. En effet, le bêta-glucane d'avoine ralentit la hausse du taux de glycémie après un repas. De plus, avec un IG (index Glycémique) moyen (de 60/65 environ), ce serait la céréale idéale du petit-déjeuner. Vous pouvez donc l'intégrer dans votre petit déjeuner sous formes de lait ou de porridge et faites vous plaisir en variant les recettes.

## 4. Elle augmente la sensation de satiété

Les flocons d'avoine ont aussi pour avantage de réduire la faim grâce à un indice élevé de satiété. De plus, pour 100g on trouve environ 350 calories, c'est moins que la plupart des céréales petit-déjeuner. C'est donc un aliment que l'on peut privilégier dans le cadre d'un régime.

## 5. L'avoine un allié pour la peau

L'avoine est aussi riche en antioxydants. Elle pourrait ainsi aider à assouplir et à la cicatrisation de la peau. Elle est donc particulièrement recommandée en cas de peaux sèches, déshydratées, voire même en cas d'eczéma. Astuce beauté : il est possible de réaliser un bain à l'eau d'avoine et/ou un masque avec des flocons d'avoine.