

SOMMAIRE

LES GLUCIDES :

Qui sont-ils ?

Les chiffres clefs

Leurs rôles

Les apports conseillés

Quelles en sont les sources principales ?

Les apports conseillés

La notion d'index glycémique

Focus sur les glucides

Le saviez-vous ?

A retenir



Qui sont-ils ?

Les glucides sont un enchaînement plus ou moins long de petites molécules de sucre appelées "oses". La longueur de cette structure définit les deux types de glucides :

- Glucides simples. Ils sont composés d'une molécule, c'est le cas du fructose, du glucose ou du galactose ou de deux molécules, les plus connues sont le saccharose (sucre de betterave ou de canne) et le lactose (sucre du lait).

- Glucides complexes. Ils sont formés d'une chaîne de plus deux oses. Le plus courant est l'amidon.

Les chiffres clefs

- 4 kcal : c'est l'énergie apportée par 1 g de glucides.

- 50 à 55 % : c'est le pourcentage de glucides conseillés par rapport à l'apport énergétique total (AET).

- 39 à 41 % : c'est le pourcentage de glucides réellement consommé par les français et exprimé par rapport à l'AET. Il est inférieur aux recommandations.



Leurs rôles

Ils constituent la principale source d'énergie de l'organisme. Ils sont considérés comme le " carburant " essentiel au bon fonctionnement de nos cellules.

- " Source d'énergie immédiate " Les sucres digestibles sont transformés en molécules simples de glucose. Celles-ci passent à travers la paroi de notre intestin et sont transportés par le sang jusqu'à nos cellules. Elles peuvent alors être utilisées immédiatement comme source d'énergie par ces cellules.

- " Réserve d'énergie " Les molécules de glucose peuvent aussi être transformées et stockées dans le foie et les muscles sous forme de glycogène et servir de réserve d'énergie. Elles seront utilisées lorsque l'organisme en aura besoin. C'est le glucagon, hormone sécrétée par le pancréas, qui permet la transformation en glucose du glycogène stocké, régulant ainsi le stock.

Quelles en sont les sources principales ?

Aliments	Apport total en glucides	Quantité de glucides complexes	Quantité de glucides simples
100 g de baguette (2/5ème)	56	56	0
250 g de pâtes ou de riz cuits	55	55	0
250 g de pomme de terre vapeur	45	45	0
40 g de corn flakes	32	29	3
4 biscuits secs (30 g)	22	16	6
1 fruit moyen (150 g)	20	0	20
150 ml de jus d'orange (1 verre)	15	0	15
1 assiette de légumes cuits (250g)	12,5	0	12,5
1 yaourt nature	6	0	6
1 verre de 250 ml de soda	25	0	25
1 éclair au chocolat (1=100 g)	30	10	20
1 c. à s. de confiture (30 g)	20	0	20
2 sucres morceaux (10 g)	10	0	10



Les apports conseillés

Les apports conseillés en glucides sont de 50 à 55 % de l'AET (apport énergétique total). Cela correspond à 275 à 300 g de glucides pour une femme et à 340 à 370 g pour un homme. D'un point de vue qualitatif, il est souhaitable de privilégier les glucides complexes et de limiter la consommation de glucides simples notamment les sucres ajoutés apportés par les sodas, les confiseries, chocolat, pâtisseries...



La notion d'index glycémique

Au cours de la digestion, les glucides sont dégradés en molécules de glucose. Celles-ci sont absorbées et passent dans le sang. Le taux de glucose dans le sang est appelé glycémie. L'index glycémique traduit l'élévation de cette glycémie après la consommation d'un aliment apportant des glucides. Un index glycémique bas définit un glucide qui provoque une faible augmentation de la glycémie et inversement pour un glucide ayant un index glycémique élevé.

Les aliments ayant un index glycémique faible sont à privilégier car ils limitent les fringales et donc les tentations de grignotages pouvant avoir un effet négatif sur le poids.

Quelques exemples d'index glycémiques ou IG :

	IG bas	IG moyen	IG élevé
FECULENTS	Pains au céréales Pâtes au oeufs Spaghetti Petits pois Légumes secs	Pain Blanc Riz blanc ou brun Graine de couscous Pomme de terre nouvelle Chips	Pain complet Riz cuisson rapide Pomme de terre en flocons Frites Corn Flakes
FRUITS	Cerises Pêche Pomme Orange	Banane Kiwi Ananas	Pastèque
PRODUITS	Fructose Chocolat	Saccharose Barres Chocolatées	Miel



Focus sur les glucides

Les glucides font-ils grossir ?

FAUX : Quand la quantité de glucides consommés correspond aux besoins d'un individu, il ne prend pas de poids. Même chose quand l'activité physique est suffisante.

VRAI : Lorsque le glucose se trouve en excès dans l'organisme et qu'il n'est pas "brûlé" ni stocké sous forme de glycogène, il rejoint alors le métabolisme des lipides et se transforme en graisse qui seront stockées dans le tissu adipeux.

Les glucides sont-ils tous équivalents ?

FAUX : Les aliments ayant un index glycémique élevé provoque une forte augmentation de la glycémie. Cette élévation rapide du glucose entraîne une réponse proportionnelle de l'insuline dans le sang (insulinémie). Cette insuline fait rentrer le sucre dans les cellules pour les nourrir, c'est son rôle. C'est cette insuline encore trop élevée dans le sang lorsque le glucose a disparu qui va provoquer des fringales, des sensations de faim... d'où grignotages.

