

LES ALIMENTS SOURCES DE GLUCIDES



Les glucides, c'est quoi?

Les glucides sont des composants d'aliments qui une fois digérés se retrouvent dans le sang sous forme de glucose. Leur consommation provoque une augmentation du taux de sucre dans le sang (la glycémie). Ils sont communément appelés sucres. Ils servent de "carburant" à notre corps.

Leur rôle principal est d'apporter de l'énergie aux cellules de l'organisme grâce à une hormone : l'insuline. L'apport d'insuline est indispensable dès lors qu'on consomme des aliments sources de glucides.

Glucides complexes ou simples :

Les glucides sont généralement classés en deux groupes :

Les glucides complexes



Constitués de molécules plus grosses et plus complexes, ils ont une saveur non sucrée et on les trouve essentiellement sous forme d'amidon comme dans les féculents, les légumes secs ou le pain.

Les glucides simples



Constitués de petites molécules, ils ont généralement une saveur sucrée. On les trouve sous forme de saccharose (produits sucrés), fructose (fruits) ou lactose (lait) dans les aliments.

Comment les repérer sur les emballages ?



Sur les emballages le terme "glucides" désigne l'ensemble des glucides complexes et simples tandis que le terme "sucres" désigne uniquement les glucides simples.

Information nutritionnelle			
	100g	1 biscuit	%/biscuit
Énergie	440 kcal	55 kcal	3%
Matières grasses	15 g	1,8 g	3%
dont acides gras saturés	1,3 g	0,2 g	1%
Glucides	67 g	8,4 g	3%
dont sucres	22 g	2,7 g	3%
Fibres alimentaires	5,7 g	0,7 g	-
Protéines	7,7 g	1 g	2%
Sel	1,4 g	0,18 g	3%

Sucres lents ou rapides ?

Tous les aliments source de glucides n'ont pas le même effet sur la glycémie :

- Les produits sucrés ne contenant ni lipides ni fibres font monter la glycémie rapidement, ils peuvent être utilisés pour traiter une hypoglycémie.
- Les féculents, surtout quand ils sont complets ou peu transformés ont tendance à faire monter la glycémie plus progressivement.

On entend souvent dire que les glucides simples sont des sucres rapides, et les glucides complexes des sucres lents. Ce n'est pas si simple ! C'est la notion d'index glycémique qui va permettre de savoir si un sucre est dit "lent" ou "rapide"

L'index glycémique permet de comparer la capacité des aliments à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Plusieurs facteurs influencent l'index glycémique :

La teneur en fibres



Les fibres permettent de réguler l'absorption des glucides et diminuent l'index glycémique d'un aliment ou d'un repas

La teneur en lipides (graisses)



Les lipides en petite quantité vont ralentir la digestion et diminuer l'index glycémique d'un aliment. En excès, ils inhibent l'action de l'insuline et provoquent une hyperglycémie

Le degré de cuisson et de transformation



Plus un aliment est transformé, moins il aura d'effet sur la satiété et plus son index glycémique sera élevé. Par exemple une pomme a un index glycémique plus faible que la compote qui a un index glycémique plus faible qu'un verre de jus de pommes pourtant la teneur en glucides est identique mais leur effet sur la satiété et sur la glycémie sera différent.

Classification des familles d'aliments selon leur apports en glucides :





Aliments contenant peu ou pas de glucides
Leur consommation ne nécessite pas d'insuline



**VIANDE,
POISSON, ŒUFS**

FROMAGE

Aliments contenant des glucides en quantité négligeable
En quantité modérée, dans un repas équilibré, leur consommation ne nécessite pas d'insuline



LAITAGES NATURES

MATIÈRES GRASSES

LÉGUMES

Familles d'aliments sans glucides ayant un effet sur la glycémie