

ASTUCES NUTRITION: LES GLUCIDES

➔ Les glucides, mais qu'est-ce que c'est au juste?

Ce sont les sucres présents dans les aliments. On les distingue généralement en **deux catégories**: **Les sucres simples et les sucres complexes**. On pourrait ajouter une troisième catégorie: les **fibres**, qui sont des glucides que nous ne sommes pas capables de d'assimiler.

➔ A quoi servent-ils?

Le sucre, plus exactement le glucose, est le **carburant** des cellules de notre corps, de nos muscles et de notre cerveau. Ils fournissent donc de **l'énergie**, c'est à dire des **calories**.

➔ Sucres simples, sucres complexes, quelle est la différence?

Les sucres simples sont de petites molécules. Ces sucres sont donc très vite assimilés et lorsque nous en mangeons trop, notre organisme va directement les stocker sous formes de graisses.



Les sucres simples ont une **saveur sucrée**. On les trouve dans le sucre de table, les biscuits, les bonbons, le chocolat, le miel, les fruits, ou ajoutés dans bon nombre de préparations industrielles, du pain de mie aux sauces tomates en passant par les plats préparés, les biscuits apéritifs, etc.

Les sucres complexes sont de très grosses molécules. Ils sont assimilés lentement par notre organisme et nous donnent donc de l'énergie sur le long terme.



Le principal sucre complexe est **l'amidon** que l'on trouve dans les **féculents** comme les pâtes, le pain, le riz, les pommes de terre, les lentilles, les haricots secs, les petits pois ou encore le maïs et les pois chiches.

➔ Quelles sont les sortes de sucres simples?



Les **oses** sont les sucres simples. On retrouve ce suffixe dans le **glucose**: le sucre le plus simple; le **saccharose**: c'est le sucre de table; le **fructose**: le sucre des fruits; le **lactose**: le sucre du lait.

Il y a aussi les sucres végétaux comme le **miel**, le **sirop d'agave**, le **sirop d'érable**.

Et tous les sucres que les industriels ajoutent à leurs produits : **Sucre inverti**, **caramel**, **sirop de maïs**, **sirop de riz**, **dextrose**, **maltodextrine**, **malt**, **amidon modifié**, etc.

➔ L'index glycémique, kesako?

L'**index glycémique (IG)** mesure la **capacité d'un aliment qui contient des sucres à faire monter la glycémie**, c'est à dire le taux de sucre dans le sang. Il varie de 0 à 100. Un aliment avec un index glycémique haut (>60) va entraîner une **grande production d'insuline**, l'hormone qui va réguler le taux de sucre dans le sang. Plus les quantités d'insuline sont importantes, plus on aura tendance à **stocker le sucre sous forme de graisse**.

On fait souvent le raccourci de dire que les sucres simples sont des sucres rapides et les sucres lents, des sucres complexes. Mais l'index glycémique nous révèle que ce n'est pas toujours aussi simple...



Sans connaître tous les IG des aliments que vous consommez, vous pouvez retenir :

Ce qui fait monter l'IG d'un aliment

- ➔ L'absence de fibres
- Des cuissons trop longues
- La transformation des aliments par l'industrie (le cracking)

Ce qui fait baisser l'IG d'un aliment

- ➔ Les fibres, donc les aliments complets
- Des cuissons *al dente*
- Les associations avec d'autres aliments qui contiennent des protéines et/ou des lipides

➔ Ok, et maintenant, on fait quoi?

- Privilégiez les aliments complets (pâtes complètes, légumineuses)
- Préférez des cuissons *al dente*
- Préférer un fruit à un jus de fruit
- Manger des légumes qui sont riches en fibres
- Préférez les légumes surgelés à ceux en boîtes qui ont subi des cuissons à hautes températures
- Introduisez des protéines à votre petit déjeuner et fuyez les céréales sucrées industrielles
- Préférez le pain au levain qui a un index glycémique bas plutôt que du pain baguette
- Ou encore des pains complets, ou aux graines, riches en fibres et en bonnes graisses
- Ne consommez pas trop de produits industriels