

Les glucides

Les glucides représentent notre principale source d'énergie. Ils sont indispensables et permettent d'entretenir et améliorer nos performances physiques et intellectuelles. Néanmoins, nous avons tendance à en consommer trop et privilégier les glucides les moins intéressants.

Les glucides

vos besoins

Recommandation : 40% environ de votre AET
(Apport Énergétique Total)
Soit 200g/jour pour une personne qui a besoin de 2000Kcal/jour

50g de glucides sont apportés par :

Pain complet
Trois tranches



Bananes
Deux moyennes



Flocons avoine
Un bol



Pâtes ou riz cuits
Une assiette de 150g



**Le sucre appartient à la famille des glucides.
Il est bien évidemment à limiter**

Le sucre

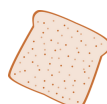
Recommandation de l'OMS concernant le sucre
5 à 10% de L'AET
Soit 25 à 50g pour une personne qui a besoin de 2000kcal/jour

25g de sucre sont apportés par :

**Soda ou
jus de fruits**
Un verre



Pain de mie
Huit tranches



Chocolat chaud
Un grand bol



Céréales sucrées
Un bol moyen



Énergie	Kcal
Matières grasses	g
Dont acides gras saturés	g
Glucides	g
Dont sucres	g

Pour repérer la quantité de glucides totale sur les emballages



Pour repérer le sucre sur les emballages



La notion d'index glycémique

L'index glycémique est un indice qui permet de classer les aliments selon leur impact sur le taux de sucre dans le sang qu'on appelle la glycémie.

1/ Vous consommez un aliment à index glycémique élevé



2/ Votre glycémie augmente de manière significative

3/ Votre pancréas va fabriquer une quantité importante d'insuline qui a pour rôle de faire baisser votre glycémie



4/ Vous vous retrouvez donc en hypoglycémie qui peut entraîner :



Prise de poids

Le sucre apporté est transformé sous forme de graisse



Envies de grignoter

Votre corps réclame du sucre pour faire remonter la glycémie



Fatigue - Stress - Irritabilité



Diabète

Avec le temps, le pancreas s'épuise et n'arrive plus à réguler la glycémie

Quelques exemples



IG Bas



Légumes



Oléagineux
Amandes, noix



Légumineuses
Lentilles, haricots rouges



Fruits peu sucrés
Pamplemousse, pomme



Chocolat noir

IG Moyen



Pain complet



Riz/pâtes complètes



Flocons d'avoine



Beurre de cacahuètes



Fruits plus sucrés
Banane mûre, ananas



Pain de mie
Pain blanc, biscottes



Jus / Sodas



Biscuits
Bonbons, pâte à tartiner



Céréales
Petit-déjeuner



Chips

En pratique

À privilégier



Produits céréaliers complets
Pain, pâtes, riz (chaque jour)



Fruits entiers



Légumineuses 3fois/semaine
Lentilles, haricots rouges



Oléagineux 1 poignée/jour
Amandes, noix, noisettes



3/4 poignées de légume/jour
Les fibres qu'ils contiennent réduisent l'impact des aliments sur la glycémie

À limiter



Produits à IG élevé

- Pâtes classiques/ riz blanc/semoule
- Pain blanc, biscottes, pain de mie
- Chips, purée, galettes de riz
- Produits sucrés (sodas, jus, biscuits, bonbons, glaces, chocolat au lait et blanc, cacao en poudre sucré, pâte à tartiner)
- Produits transformés qu'on pense non sucrés mais qui contiennent du sucre

Énergie	Kcal
Matières grasses	g
Dont acides gras saturés	g
Dont sucres	g

Pour repérer le sucre sur les emballages