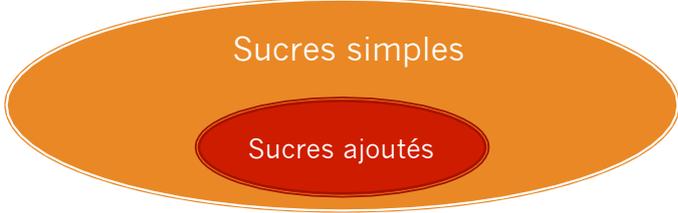


Glucides complexes, sucres simples et sucres ajoutés : quèsaco ?

	Glucides complexes	Sucres simples	Sucres ajoutés
Définition	<p>Selon l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation) : hydrates de carbone composé de plus de 2 saccharides. (= molécules glucidiques).</p>	<p>Selon l'ANSES : hydrates de carbone composés de 1 ou 2 saccharide(s).</p>	<p>Selon l'OSAV (Office fédéral de la Sécurité Alimentaire et des affaires Vétérinaires) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saccharose, fructose, maltose, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose et autres préparations de sucre - Miel, sirops et jus de fruits utilisés tels quels ou ajoutés pendant la préparation d'une denrée alimentaire.
	<p>Classification selon leur degré de polymérisation (= le nombre de molécules glucidiques qui compose la molécule finale).</p>		
Énergie	4 kcal/g		
Molécules	<p>Maltodextrines Amylose Amylopectine Amidons</p> <p><i>Fibres alimentaires :</i> Fructo-oligosaccharides Galacto-oligosaccharides Cellulose Hémicellulose Inuline Pectine → Exception : 2 kcal/g</p>	<p>Glucose Galactose Fructose Lactose Saccharose Maltose</p>	<p>Glucose Fructose Saccharose → sous différentes formes (solide, liquide, produits où ils sont naturellement présents,...)</p>
	 <p>Les sucres simples constituent des sucres ajoutés lorsqu'ils sont incorporés à une denrée alimentaire où ils n'étaient pas présents initialement.</p>		
Où les trouver ?	<p><u>Dans les féculents :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pain - Pâtes - Riz - Céréales (avoine, blé, seigle, épeautre,...) - Quinoa - Pommes de terre - ... <p><u>Dans les légumes.</u></p> <p><u>Dans les légumineuses.</u></p> <p><u>En petite quantité dans les fruits.</u></p>	<p>Sucres en poudre : sucre blanc, sucre de canne, cassonade, sucre de coco,... (saccharose)</p> <p>Miel (glucose, fructose, galactose, maltose)</p> <p>Sirop d'agave (fructose, glucose), sirop d'érable (saccharose, glucose, fructose),...</p> <p>Lait et produits laitiers (lactose)</p> <p>Fruits (fructose)</p>	<p>Sucres en poudre (sucre blanc, sucre de canne, cassonade, sucre de coco,...)</p> <p>Miel, sirop d'agave, sirop d'érable,...</p> <p>→ Utilisés tels quels ou</p> <p>→ Biscuits, pâtisseries, viennoiseries, confiseries, céréales petit-déjeuner, yaourts sucrés ou aux fruits, desserts lactés, boissons sucrées, confitures, pâtes à tartiner, fruits au sirop,...</p> <p><u>Sucres ajoutés cachés :</u> soupes, viandes, charcuteries, chips, sauces, plats préparés, pains industriels, certaines conserves de légumes,...</p>
Apport journalier recommandé	Glucides totaux : 50 à 55% de l'apport calorique (pour un adulte sain)		
	<p>Constituent l'apport principal de glucides, en privilégiant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les céréales complètes (pain, pâtes, riz complets,...) - Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, fèves,...) - Les légumes 	<p>Pas de recommandation particulière.</p>	<p>Maximum 10% de l'apport calorique (soit 50g pour 2000 kcal): sous ce seuil, le risque de surpoids, d'obésité et de carie dentaire est réduit.</p> <p>→ Depuis 2015, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande de limiter l'apport en sucres ajoutés à 5% de l'apport calorique.</p>