

Manger sucré



À la découverte des Glucides

1

Sucre, Sucres, Glucides complexes,
comment choisir parmi tous ces invités ?

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Types de glucides | 4 |
| 2. Classification des glucides : | 5 |
| 3. Sources de glucides : | 6 |
| 4. Besoins en glucides : | 6 |
| 5. Apport calorique des glucides : | 7 |
| 6. Rôles des glucides : | 7 |
| 7. Carence en glucides : | 7 |
| 8. Excès de glucides | 7 |

2

Au rez-de-chaussée, les boissons 11

3

Au 1^{er} étage : les fruits (et les légumes) 13

4

Au 1^{er} étage : (les fruits et) les légumes 15

5

Au 2^{ème} étage, les produits céréaliers 17

6

Au 2^{ème} étage, les féculents 19

7

Au 3^{ème} étage, les desserts lactés 23

8

Au 3^{ème} étage, les produits laitiers 21

9

Au 3^{ème} étage, les viandes, volailles, poissons et
oeufs 25

10

Au 4^{ème} étage, les matières grasses ajoutées
et oléagineux 27

11

Au 5^{ème} étage, les occasionnels 29

Sucre, Sucres, Glucides complexes, comment choisir parmi tous ces invités ?

Les **glucides** sont d'importants constituants de notre alimentation qui fournissent de l'énergie à notre corps.

Les glucides représentent la principale source de carburant dans l'alimentation. Avant de faire un choix, essayons tout d'abord de nous familiariser avec les termes les plus souvent rencontrés.

1. Types de glucides

Parmi les **glucides**, on dénombre :

Le sucre _____

- ✎ Le sucrose (ou saccharose) présent dans le sucre blanc et le sucre brun. Le saccharose est naturellement présent dans les fruits et dans une moindre mesure dans les légumes. (1)

Les sucres _____

- ✎ Le glucose naturellement présent dans les fruits et le miel. (2)
- ✎ Le fructose naturellement présent dans le miel, les fruits et les légumes à goût sucré. (3)
- ✎ Le lactose présent dans le lait. (4)

Les sucres sont tantôt naturellement présents dans les aliments, tantôt ajoutés aux produits alimentaires lors de leur transformation.



1



2



3



4

Les glucides complexes _____

- ✧ L'amidon présent dans les féculents, les céréales, les légumes secs.
- ✧ Les fibres présentes dans les céréales non raffinées, les fruits, les légumes et les légumineuses.



En matière de recommandations sur la consommation de glucides et de sucres, que devons-nous savoir ?

2. Classification des glucides :

✧ Glucides simples

molécules de petite taille à saveur sucrée (glucose - fructose - saccharose) ou pas (lactose - maltose).

✧ Glucides complexes

molécules de grande taille sans saveur sucrée.

- # digérés par les enzymes digestives :
amidon - malto-dextrines.
- # non digérés (Fibres Alimentaires) par les enzymes digestives : cellulose - pectine



3. Sources de glucides :

☒ Glucides simples _____

- # se trouvent à l'état naturel dans des aliments qui apportent les sels minéraux (Calcium du lait Potassium des fruits et des légumes, Magnésium et fer des fruits et des légumes secs) et les vitamines (A des carottes - B des légumes, céréales complètes, fruits oléagineux - C des fruits et des légumes - D des produits laitiers - E des céréales complètes et des fruits oléagineux - K des légumes verts, des algues).
- # sont produits par l'industrie alimentaire : sucre (saccharose) de betterave et de canne à sucre - sirops (de glucose, de fructose, de fructose-glucose) - de dextrose - de maltose - de sucre inverti - de dextrine et de maltodextrines.

☒ Glucides complexes _____

- # Pommes de terre - céréales - riz - légumes secs.

☒ Fibres alimentaires _____

- # Fruits - légumes - pommes de terre- céréales complètes.

4. Besoins en glucides :

- ☒ 50-55% de l'Apport Énergétique Journalier (AEJ ou AET)
- ☒ 1/3 sous forme de **glucides** simples
- ☒ 2/3 sous forme de **glucides** complexes

En pratique pour un Apport Journalier de 2000 Kcal...

- ☒ **1000 à 1100 kcal** devraient être apportées sous forme de **glucides**.
- ☒ Ce qui représente **250 à 275 g** de glucides.

Les **glucides** devraient être principalement apportés par les **glucides complexes**.

L'apport en **sucres ajoutés** ne devrait pas dépasser **5 à 10% de l'AET**, ce qui pour **2000 kcal**, correspond à **25 à 50 g** de sucres **par jour**.

- ☒ **soit 100 à 200 kcal**
- ☒ **soit 25 à 50 g** de sucres **par jour**

5. Apport calorique des glucides

- ✎ Glucides assimilables : 4 kcal/gramme.
- ✎ Glucides non assimilables (fibres alimentaires) : en moyenne 2 kcal /gramme.

6. Rôles des glucides

Au cours de la digestion, les glucides assimilables sont décomposés en **glucose, fructose et galactose**.

- ✎ Chaque jour, le cerveau consomme en moyenne 120 à 140 g de glucose par jour.
- ✎ Les autres organes et les muscles consomment en moyenne la même quantité.
- ✎ Les Fibres Alimentaires participent à la satiété - régularisent le transit intestinal.

7. Carence en glucides

Lorsque l'Apport Journalier en glucides ne couvre pas le besoin du cerveau :

- ✎ La production de corps cétoniques augmente, au risque de nuire à la densité minérale osseuse
- ✎ D'augmenter le taux de cholestérol sanguin
- ✎ D'augmenter le risque de développer des lithiases rénales
- ✎ D'entraîner des hypoglycémies ou de la fatigue

8. Excès de glucides

Un apport Journalier en glucides (surtout en sucres raffinés) supérieur aux besoins favorise :

- ✎ Le surpoids et l'obésité
- ✎ Certains cancers
- ✎ L'augmentation des triglycérides sanguins
- ✎ Les caries dentaires.



Maintenant que nous connaissons les noms des **sucres** et des **glucides** ainsi que nos besoins, comment faire pour reconnaître les aliments qui en contiennent ?

Je vous propose de vous laisser guider tout au long des étages de la **pyramide alimentaire**.

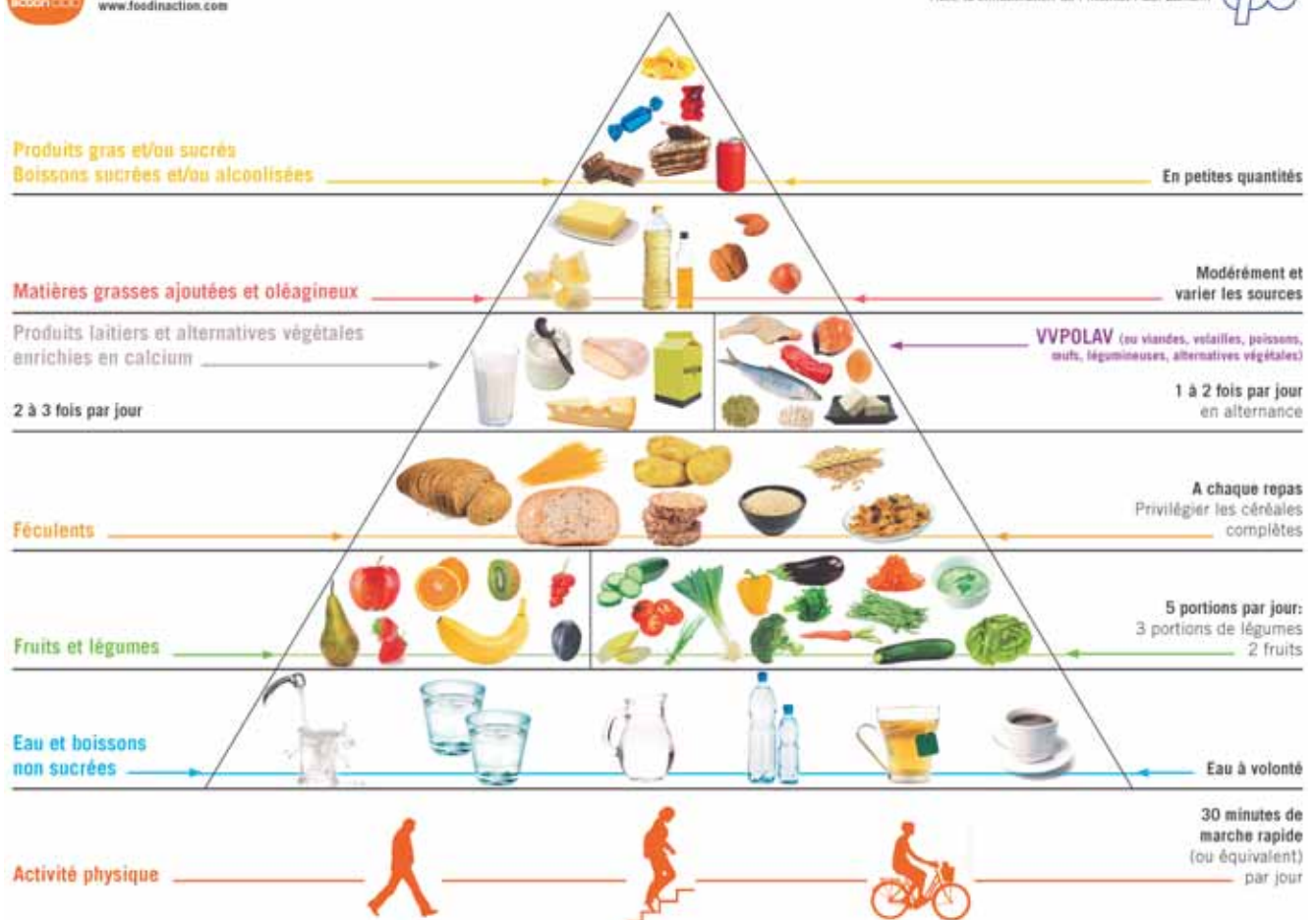
Nous découvrirons ensemble les différents **groupes** d'aliments et nous irons ensemble à la rencontre de tous nos **invités**...



Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin





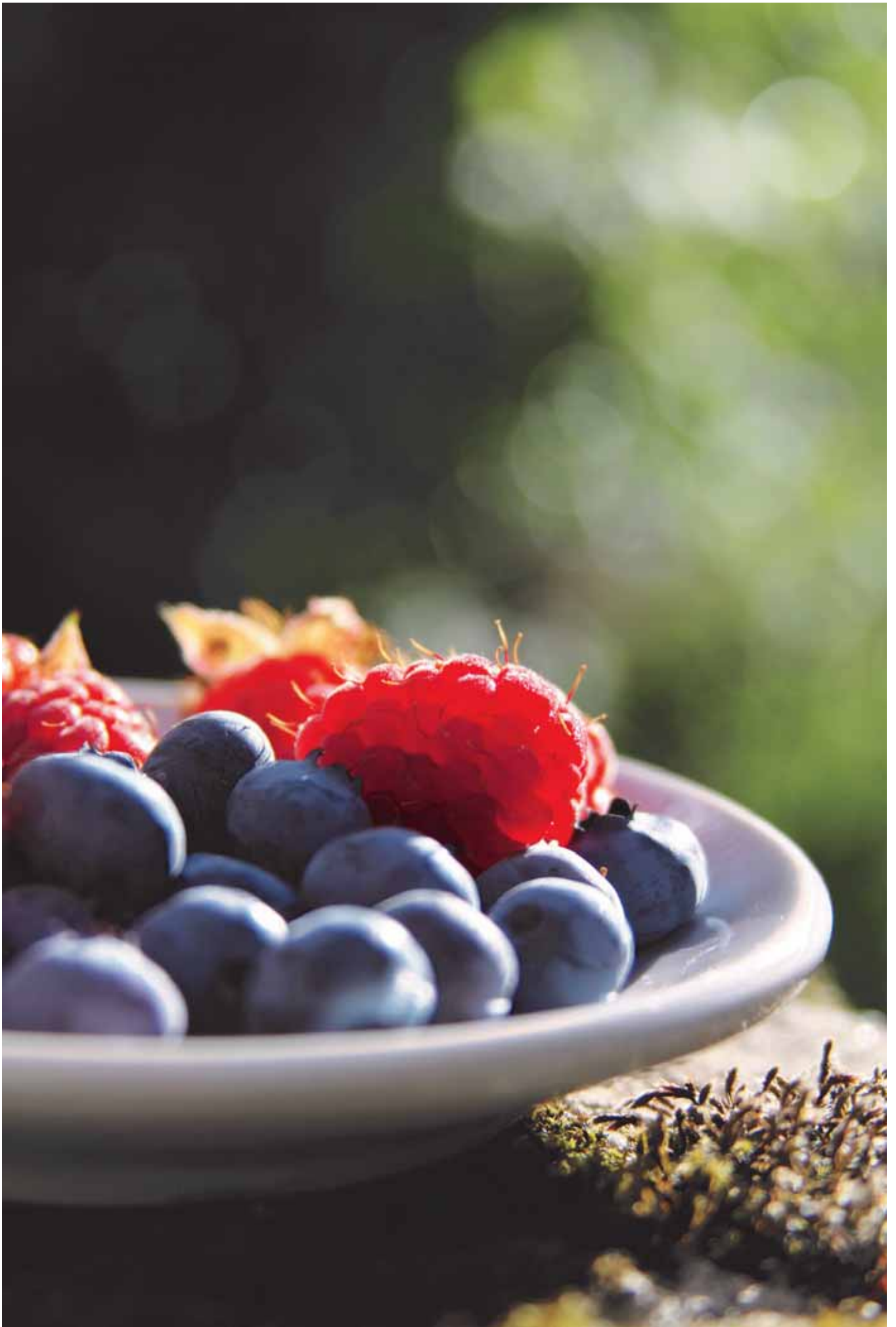
Au rez-de-chaussée, les boissons



Boisson	Teneur en glucides g / 100 ml
Eau plate, pétillante	0
Eau aromatisée non sucrée	0
Eau aromatisée sucrée	0,6 à 3
Soda zéro, light	0
Soda	10
Boisson faible en calories	3,9 - 5
Ice tea	+/- 7
Jus de fruits	10 à 16
Jus de fruits sans sucre ajouté	10 à 16
Nescafé Cappuccino	7

Un petit coup d'œil sur l'étiquetage nutritionnel nous confirmera la teneur en glucides.

Veillons à ne pas nous laisser piéger par des mentions comme « **sans sucre** » qui signifie seulement **sans sucre ajouté** mais pas **sans sucre naturellement présent** ou « **light** » qui correspond à une teneur en sucres inférieure à celle du produit de référence.



Au 1^{er} étage : les fruits (et les légumes)



Aliment	Teneur en glucides g/100g
Citron, rhubarbe, melon Gallia, groseille rouge, fraise	1 - 2 - 4 - 4 - 5
Cassis, framboise, mûre, myrtille, agrumes, abricot, prune	6 - 7 - 6 - 6 - 9 - 10
Ananas, melon cavaillon, cerise, figue fraîche, litchi, raisins	12- 12 -13-3 - 15 - 14
Banane, grenade, kaki	19 - 17 - 19
Compote pomme non sucrée, compote pomme sucrée	10 - 19
Figue sèche, raisins secs, datte sèche	55 - 65 - 70

La **teneur** et la **nature** des **glucides**, c'est une chose qui dépend de la maturité du fruit. Lors du mûrissement, les **glucides** du fruit se transforment en sucres : **glucose**, **fructose** et **saccharose**.

La répartition entre les différents **sucres** lui confère une saveur sucrée plus ou moins intense.



Au 1^{er} étage : (les fruits et) les légumes



Aliment	Teneur en glucides g/100g
Légumes feuilles (choux, épinard, laitues, ...)	1 à 2
Légumes fleurs (artichaut, brocoli, chou fleur, ...)	3 à 5
Légumes fruits (aubergine, concombre, tomate, ...)	1 à 5
Légumes graines (haricots blancs - rouges, pois, ...)	10 à 12
Légumes racines (betterave, carotte, panais, ...)	2 à 12
Légumes secs (lentilles, pois chiches, ...)	45 à 50
Légumes tiges (asperges, bette, céleri, fenouil, ...)	1 à 3

La **teneur en glucides**, c'est une chose qui dépend de la maturité du légume. Plus il vieillit, plus il fait des réserves sous forme de **glucides** :

- ✕ assimilables : amidon, sucres
- ✕ non assimilables : fibres alimentaires solubles/insolubles.

Les légumes **secs** sont naturellement riches en **glucides**. Lorsqu'ils sont cuits, ils fournissent une ration en glucides (à poids égal) comparable à celle des pommes de terre.



Au 2^{ème} étage, les produits céréaliers



Aliment	Teneur en glucides g/100g
Pain blanc, baguette	50 - 58
Pain gris, complet	46 - 44
Biscottes	72
Croissant, pain au chocolat	50 - 42
Galette de riz	80
Corn flakes, corn flakes complet	82 - 63 à 75
Muesli sans sucre ajouté	62 - 71
Flocons d'avoine	56

La teneur en glucides totaux, c'est une chose...

L'intérêt nutritionnel est lui dépendant :

- ✘ De la présence ou pas de **sucres** ajoutés
- ✘ De la **teneur en fibres** : plus importance en présence de céréales complètes
- ✘ De la teneur en **lipides** : naturellement présents (ex. fruits oléagineux) ou ajoutés (ex. huiles hydrogénées)

Au 2^{ème} étage, les produits céréaliers



Le **poids** de la **portion**, fait toute la différence pour l'apport en **glucides** (G)

- ✘ 1 baguette (à partir de 250g) : 145g G
- ✘ 1 piccolo (80g) : 47g G
- ✘ 1 petit pain (45 à 50g) : 25 à 27g G
- ✘ 1 sandwich mou (50g) : 25g G
- ✘ 1 tranche de pain blanc (30 à 60g) : 15 à 30g G
- ✘ 1 tranche de pain gris (30 à 60g) : 14 à 28g G
- ✘ 1 tranche de pain complet (30 à 60g) : 13 à 26g G
- ✘ 1 biscotte (à partir 7g) : 5g G
- ✘ 1 pain grillé (à partir de 17g) : 12,5g G

La **teneur** en **glucides**, c'est une chose...

Mais les autres **nutriments** (**protéines/lipides**) consommés avec le produit céréalier freinent la montée de la glycémie et augmentent ainsi le sentiment de satiété :

- ✘ Les **protéines** : produits laitiers, œufs, produits de viande
- ✘ Les **graisses** :
 - # Tartinées.
 - # Présentes dans les produits laitiers, les œufs, les produits de viande ou de poisson.

Au 2^{ème} étage, les féculents

Féculents



A chaque repas
Privilégier les céréales
complètes

Aliment	Teneur en glucides g /100g	IG
Blé entier	27	Bas
Pâtes cuites « al dente »	28	Bas
Polenta	13	Moyen
Pommes de terre nature	17	Moyen
Boulgour	19	Moyen
Quinoa	21	Moyen
Riz	29	Moyen
Gnocchi	32	Moyen
Purée	13	Elevé
Semoule de blé	25	Elevé
Frites	35	Elevé

IG : Index Glycémique (influence de l'aliment sur le taux de glucose dans le sang).



Au 3^{ème} étage, les produits laitiers

Produits laitiers et alternatives végétales
enrichies en calcium

2 à 3 fois par jour



Aliment	Teneur en glucides g / 100g
Lait (entier, ½ écrémé, écrémé)	4,7
Yaourt nature	4 à 6
Yaourt aux fruits sans sucre ajouté	6 à 7
Yaourt aux fruits sucré	16,5
Fromage blanc nature	4
Fromage frais	4
Fromage à pâte molle	0
Fromage à pâte dure	0
Fromage à tartiner	4 à 6

Le sucre naturellement présent dans les produits laitiers est le **lactose**.
En cas d'intolérance, il provoque des désagréments digestifs.



Au 3^{ème} étage, les desserts lactés

Produits laitiers et alternatives végétales
enrichies en calcium

2 à 3 fois par jour



Aliment	Teneur en glucides g/100 g	Teneur en glucides g/portion
Pudding édulcoré	10g	12,5
Pudding sucré	18	22,5
Riz au lait vanille	21,5	27
Tiramisu	24	30
Crème ALPRO	14	17
Vitalinéa crème dessert	14 à 15	17 à 19
Joyvalle pudding Vanille	15	19
Danette chocolat	22,3	28
Mousse au chocolat	24	15

Les desserts lactés du commerce sont la plupart du temps préparés avec l'adjonction de sucres.

Ils peuvent aussi être réalisés avec des édulcorants.



Au 3^{ème} étage, les viandes, volailles, poissons et oeufs



VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, oeufs, légumineuses, alternatives végétales)

1 à 2 fois par jour
en alternance

Aliment	Teneur en Protéines g/100g	Teneur en glucides g / 100g
Viandes	18 à 20	0
Poissons	16 à 20	0
Oeufs	12,5	0,3
Seitan	20 à 24	5 à 6
Tofu	10 à 14	3
Tempeh	12 à 15	3 à 6
Quorn	12	6 à 9
Burger légumes	5	25

- ✘ La viande, la volaille et les poissons (non panés, non frits) n'apportent pas de glucides
- ✘ Les œufs ne contiennent pas de glucides
- ✘ Les **produits de substitution** de la viande :
 - # Préparés à partir de légumineuses sont parfois panés (ex. burgers végétariens).
 - # La teneur en glucides est indiquée sur l'emballage.



Au 4^{ème} étage, les matières grasses ajoutées et oléagineux



Aliment	Teneur en G g/100g	Teneur en calories/100g
Huile arachide, colza, maïs, olive, soja, tournesol	0	900
Beurre	0,6	743
Beurre allégé	3,3	392
Margarine	0,3	677
Margarine de cuisson liquide	0,2	700
Minarine oméga 3	0	342
Crème fraîche 8%	5,9	107
Crème fraîche 20%	5	212
Crème fraîche 35%	3,2	337

Les matières grasses ne contiennent pas ou très peu de glucides.

Cependant elles ralentissent la vitesse de la vidange de l'estomac et retardent ainsi le pic glycémique.

Un gramme fournit 9 kcal alors qu'1g de glucides apporte 4 kcal.



Au 5^{ème} étage, les occasionnels



Aliment	Teneur en G g/100g	Poids de la portion Teneur en G g/portion
Confiture traditionnelle/allégée	60 / 41	30g : 18/12
Pâte à tartiner aux noisettes	58	30g : 18
Biscuits secs/sablés/au chocolat	78 / 55 / 63	30g : 24 /16,5 /18
Chocolat noir/au lait/noisettes/praliné	50/55/44/54	15g : 7,5/8,5/6,5/8
Tarte aux fruits/tarte au riz	33 / 38	140g : 46/53
Eclair au chocolat	32	120g : 38
Chou crème chantilly	23	90g : 21
Gaufre chocolat	59	40g : 24
Chips / biscuits apéritifs	55 / 63	30g : 17/19

La pyramide ne leur laisse qu'une petite place, mais elle est de choix : au sommet.

Ne suffirait-il donc pas tout simplement de les accueillir comme des invités **extraordinaires** ? De ceux auxquels on réserve des attentions toutes particulières. Ceux qui nous réjouissent déjà de leur seule présence, surtout si nous ne les avons pas vus depuis un moment...

