



Information

nutrition

Recommandations concernant les glucides

Les glucides (ou hydrates de carbone) constituent notre principale source d'énergie et font partie des substances nutritives principales, avec les graisses et les protéines. Nous dépendons de l'énergie des glucides tant pour nos performances physiques que mentales. Les glucides peuvent être répartis *grosso modo* en trois groupes : les sucres, les amidons et les fibres alimentaires.

1. Que sont les glucides et d'où proviennent-ils ?

Les glucides sont très répandus dans la nature. On les trouve principalement dans les aliments d'origine végétale, mais aussi, en plus faible quantité, dans des produits animaux. Ils sont composés de chaînes d'oses (molécules de sucre) plus ou moins longues. Ces différents groupes de glucides exercent des effets différents sur le corps, mais, quoi qu'il en soit, les glucides restent un important fournisseur d'énergie. Un gramme de glucides apporte 4 kcal (kilocalories) d'énergie.



- **Types de sucres** : en font partie, les sucres avec une ou deux oses. Leurs principaux représentants sont le sucre de ménage (saccharose), le sucre de fruits (fructose), le sucre de raisin (glucose) et le sucre de lait (lactose). A l'état naturel, ces trois premiers types se trouvent dans les fruits, et en plus faible quantité dans les légumes. Ils sont également utilisés pour édulcorer les mets et les boissons. Le lactose est le type de sucre présent à l'état naturel dans le lait et, par conséquent, dans les produits dérivés tels que le yogourt. En revanche, le fromage contient peu, voire pas du tout de lactose.
- **Amidon** : l'amidon consiste en de longues chaînes d'oses. Il se trouve dans des aliments de base importants tels que les céréales (blé, riz, maïs, etc.) et les produits dérivés (pain, pâtes, flocons de céréales), les pommes de terre et certaines légumineuses.
- **Fibres alimentaires** : elles se composent également de longues chaînes d'oses. Non digestibles, elles parviennent jusqu'au côlon pour y être fermentées en partie par des bactéries. Ces fibres alimentaires exercent une action régulatrice sur la digestion et procurent une sensation de satiété. Les produits céréaliers à base de farine complète, les légumes, les fruits et les légumineuses sont une bonne source de fibres alimentaires.

2. De quelle quantité de glucides avons-nous besoin ?

D'une manière générale, les recommandations pour une alimentation équilibrée et diversifiée, telle que celle de la pyramide alimentaire suisse sont applicables. La pyramide alimentaire privilégie comme sources de glucides les fruits et les légumes, les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses.

- **Apport global** : par rapport aux trois sources alimentaires principales (lipides, protéines et glucides), les glucides devraient représenter la plus grande part de l'alimentation (env. 45 % à 55 % de l'apport énergétique journalier). Cela équivaut à 200 à 250 g de glucides par jour pour une femme dont le besoin énergétique est d'environ 1800 kcal par jour et à 250 à 300 g de glucides par jour pour un homme dont le besoin énergétique est d'environ 2200 kcal par jour. La quantité de glucides dépend des dépenses énergétiques et peut varier, p. ex. lors d'activité sportive. Toutefois, le type (qualité) des glucides est plus important que la quantité de l'apport.
- **Fibres alimentaires** : compte tenu de leurs effets positifs pour la santé, il faudrait consommer une quantité abondante de fibres alimentaires. Pour un adulte, 30 g de fibres alimentaires par jour sont recommandés. A titre d'exemple, deux tranches de pain complet comportent 7 g de fibres alimentaires.
- **Sucres** : les sucres ajoutés (le saccharose, le glucose, le fructose ainsi que le sucre de miel et de jus de fruits) devraient représenter au maximum 10 % des apports énergétiques. En revanche, les sucres naturellement présents dans les aliments ne sont pas pris en compte (p. ex. le sucre des fruits, des légumes, du lait, du yogourt nature). Pour un adulte exerçant principalement une activité assise et avec un besoin énergétique d'environ 2000 kcal par jour, il en résulte une consommation maximale de sucre d'environ 50 g par jour. Cette quantité est présente, par exemple, dans une bouteille de 5 dl de boisson sucrée.
- **Fructose** : nous absorbons le fructose en particulier sous forme de sucre ménager. Les effets du fructose sur la santé sont controversés. Pour les groupes à risque (surpoids, inactivité corporelle, diabète, autres maladies métaboliques), de grandes quantités de fructose peuvent entraîner des effets néfastes pour la santé. Mais, dans l'ensemble, il faut surtout veiller à une réduction de la consommation de sucres ajoutés et non du fructose seul.
- **Edulcorants et succédanés de sucre** : Si l'alimentation est équilibrée et diversifiée, ils n'exercent aucun effet négatif sur la santé. Les édulcorants et les succédanés de sucre peuvent constituer une alternative pauvre en calories et ménageant les dents au saccharose. Toutefois, une consommation excessive de succédanés de sucre peut exercer des effets laxatifs.

3. Documents

- **Fiche thématique sur les glucides** : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV
- **Pour de plus amples informations/documents relatifs aux glucides** : Société Suisse de Nutrition SSN