

Ressource n°5 : Les glucides

Doc1 : Une source d'énergie

Les glucides sont les sucres. Il en existe de plusieurs types : glucose, fructose, saccharose, lactose... Leur nom finit toujours en ose.

Les glucides sont le « carburant du corps » : ils constituent notre principale source d'énergie et sont à ce titre totalement indispensables. Nos organes ont besoin de ces glucides pour fonctionner. Le cerveau ne supporte pas d'être privé de glucides, même très peu de temps.

Doc 2 : Deux grandes familles de glucides

On parle de « sucres rapides » et de « sucres lents » en fonction de la vitesse avec laquelle les glucides passent dans le sang pendant la digestion. Par exemple,

- un morceau de sucre est un sucre rapide. Il donne rapidement de l'énergie. C'est pourquoi, on peut en prendre lors d'un effort sportif lorsqu'on est totalement à « plat ».

- Les pâtes sont par contre des sucres lents. Il faut beaucoup de temps pour en retirer de l'énergie. C'est pourquoi, les sportifs pourront en manger la veille d'une compétition.

Doc 2 : Index glycémique

L'index glycémique (ou IG) est un indicateur permettant de savoir si un aliment provoquera ou non une élévation importante de la quantité de sucre dans le sang. Les sucres rapides ont un index glycémique élevé, ce qui favorise la prise de poids et les maladies telles que le diabète. Il est donc plus bénéfique de privilégier les sucres lents au quotidien.

Quelques exemples

	IG BAS (inf. à 50)	IG MOYEN (50 à 70)	IG ÉLEVÉ (sup. à 70)
Céréales et féculents	<ul style="list-style-type: none"> • Soja 14 • Pâtes aux œufs 32 • Pâtes complètes 40 • Légumes secs 30-50 • Maïs 50 • Petits pois 50 	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes à la farine de blé blanche 50-55 • Semoule couscous 55 • Riz basmati 60 • Pomme de terre bouillie 62 	<ul style="list-style-type: none"> • Frites 75 • Riz cuisson rapide 76 • Pomme de terre purée 80 • Pomme de terre au four 85 • Riz blanc 87
Pains	<ul style="list-style-type: none"> • Pain aux céréales 45 	<ul style="list-style-type: none"> • Croissant 67 • Pain blanc 70 • Biscotte 70 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain suédois 81 • Baguette 95
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourt 30 • Lait écrémé 30 		
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> • En général 20 	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves cuites 64 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes cuites 90
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Cerise 23 • Prunes 24 • Pamplemousse 25 • Pomme 29 • Pêche 30 • Orange 43 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane 55 • Abricots 57 • Melon 65 • Ananas 66 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastèque 72
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> • Eau 0 		<ul style="list-style-type: none"> • Sodas 80-100