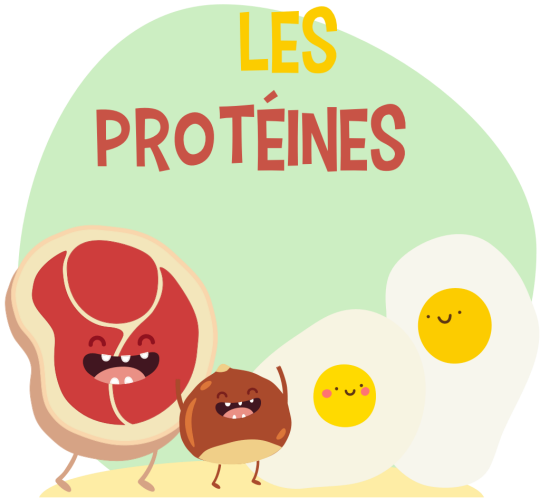
LES BASES DE LA NUTRITION



Les glucides sont plus communément appelés

sucres

A quoi servent les glucides ?

Pourquoi sont-ils importants ?

Les glucides servent de **« carburant »** : leur rôle principal est d'apporter de l'énergie aux cellules de l'organisme, c'est-à-dire des calories.

Les glucides sont classés en **2 catégories**

Les glucides simples

qui ont généralement une **saveur sucrée**

Les glucides complexes

qui n'ont **pas de saveur sucrée**

Les glucides simples

sont :

- Le sucre blanc (saccharose)
- Le miel
- Les fruits (fructose)
- Les produits laitiers (lactose)
- Les produits transformés comme les biscuits / les gâteaux

  (+ de 50 dénominations: dextrose, maltose, sirop de maïs, sorbitol, melas, jus de canne, dextrine, maltodextrine, sucre glace, caramel, cassonade, galactose, rapadura, sucanat, etc.)

Les glucides complexes

se retrouvent dans les produits contenant de l'amidon. **Mais qu'est-ce que l'amidon ?**

> *Définition :*
> *Réserve glucidique intracellulaire, insoluble dans l'eau, hautement polymérisée caractéristique du* ***règne végétal et qui abonde dans les organes souterrains.***

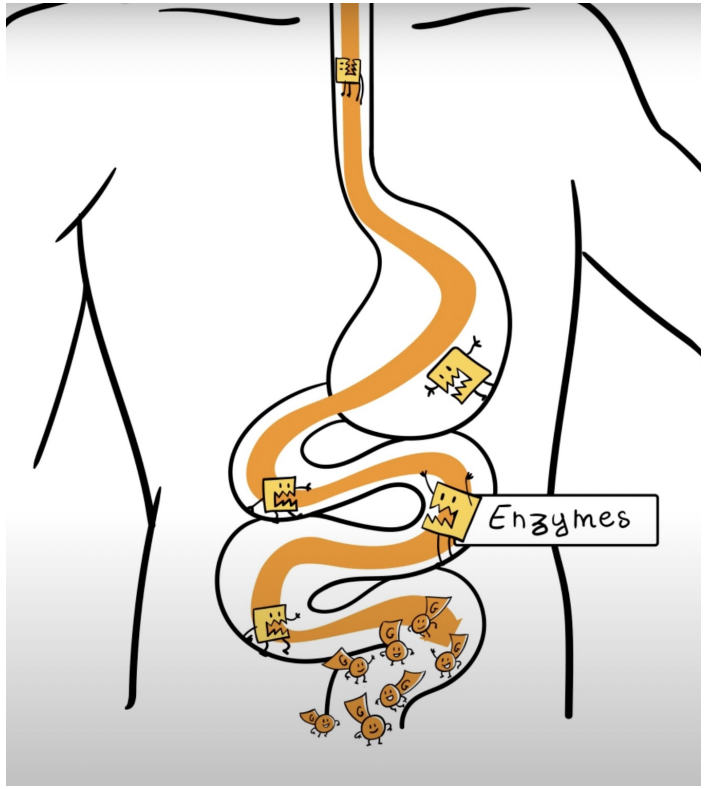
soit :

- Les pommes de terre, igname, manioc
- Les légumineuses (lentilles, pois chiche, fève)
- Les céréales (riz, blé, quinoa, maïs)

N.B. le pain et les pâtes sont fabriqués avec du blé

Que se passe-t-il dans notre corps une fois les glucides ingérés ?

Notre corps va les digérer et les transformer en énergie.

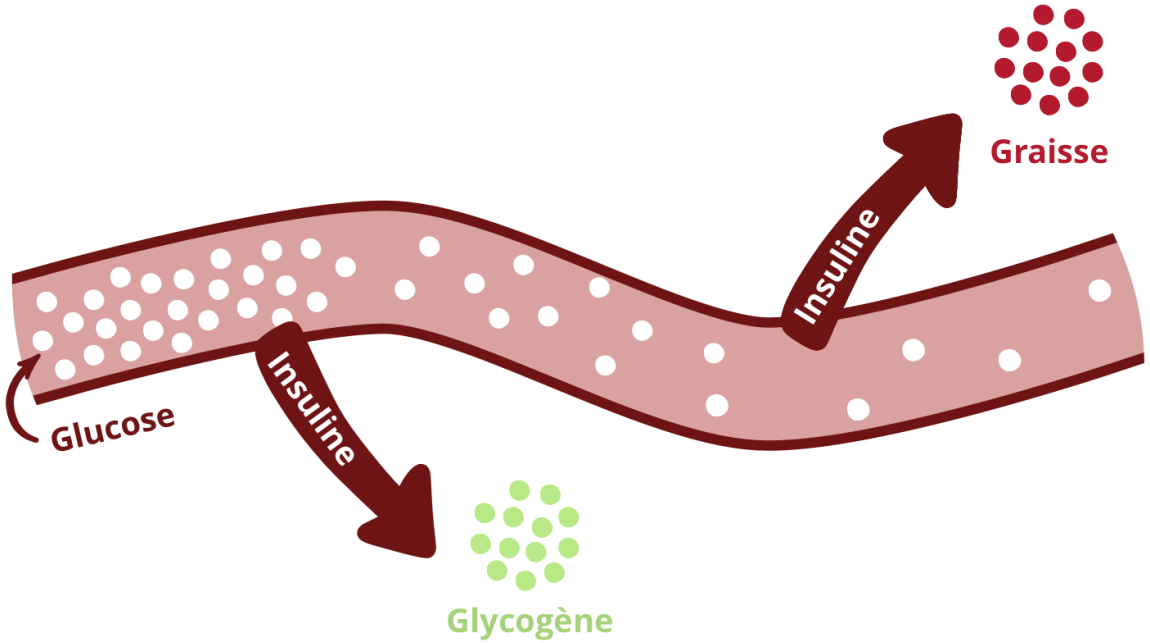


Au cours de la digestion des aliments, grâce à l'action d'enzymes présentes dans la salive et dans le tube digestif, tous **les glucides sont transformés en glucose**. Celui-ci passe ensuite dans le sang.

Une fois dans le sang, une partie du glucose est utilisé par nos cellules, nos muscles et notre cerveau. L'autre partie est stockée dans le foi et dans les muscles (en glycogène) pour former une réserve d'énergie.

Mais, notre capacité à stocker du glycogène est limitée. Lorsque le stock de glycogène est saturé, l'insuline va alors transformer l'excès de glucose **en graisse !**

Cette graisse va être stockée dans les tissus adipeux, c'est-à-dire les réserves graisseuses du corps situées sous la peau.



Est-ce que vous avez déjà entendu parler des sucres rapides et des sucres lents ?

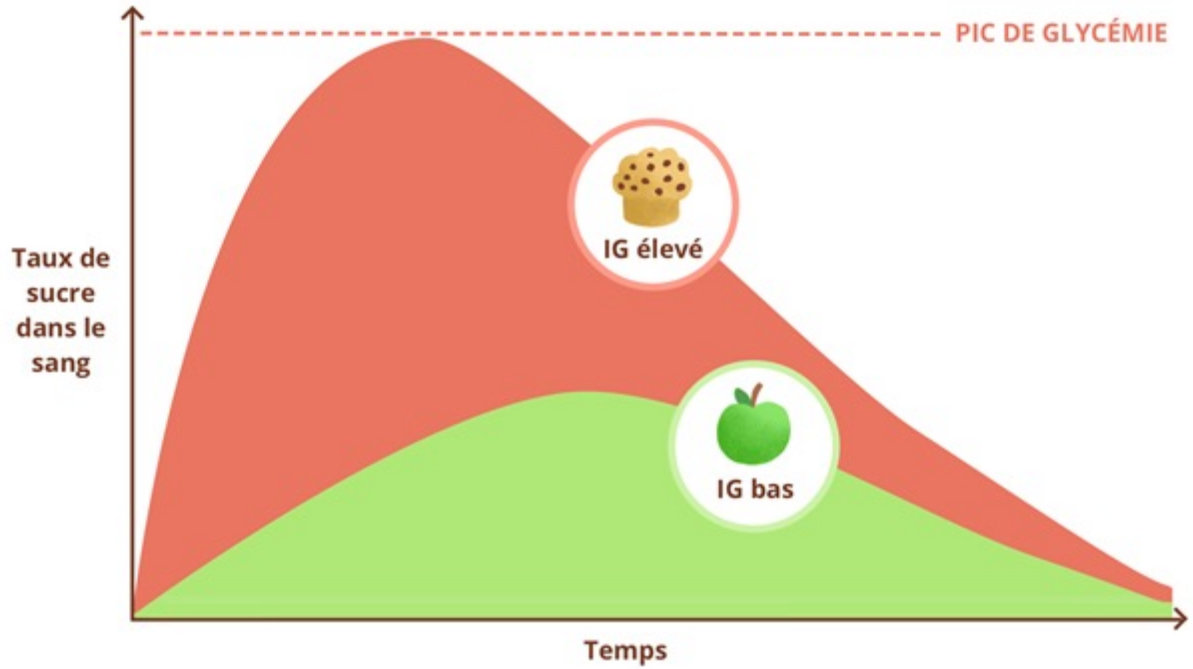
On entend souvent dire que les glucides simples sont des *sucres rapides*, et les glucides complexes des *sucres lents*. Ce n'est malheureusement pas si évident ! C'est la notion **d'index glycémique** (IG) qui va permettre de savoir si un sucre est dit "lent" ou "rapide".

Lien de la vidéo: https://youtu.be/3nID7mAwqYA

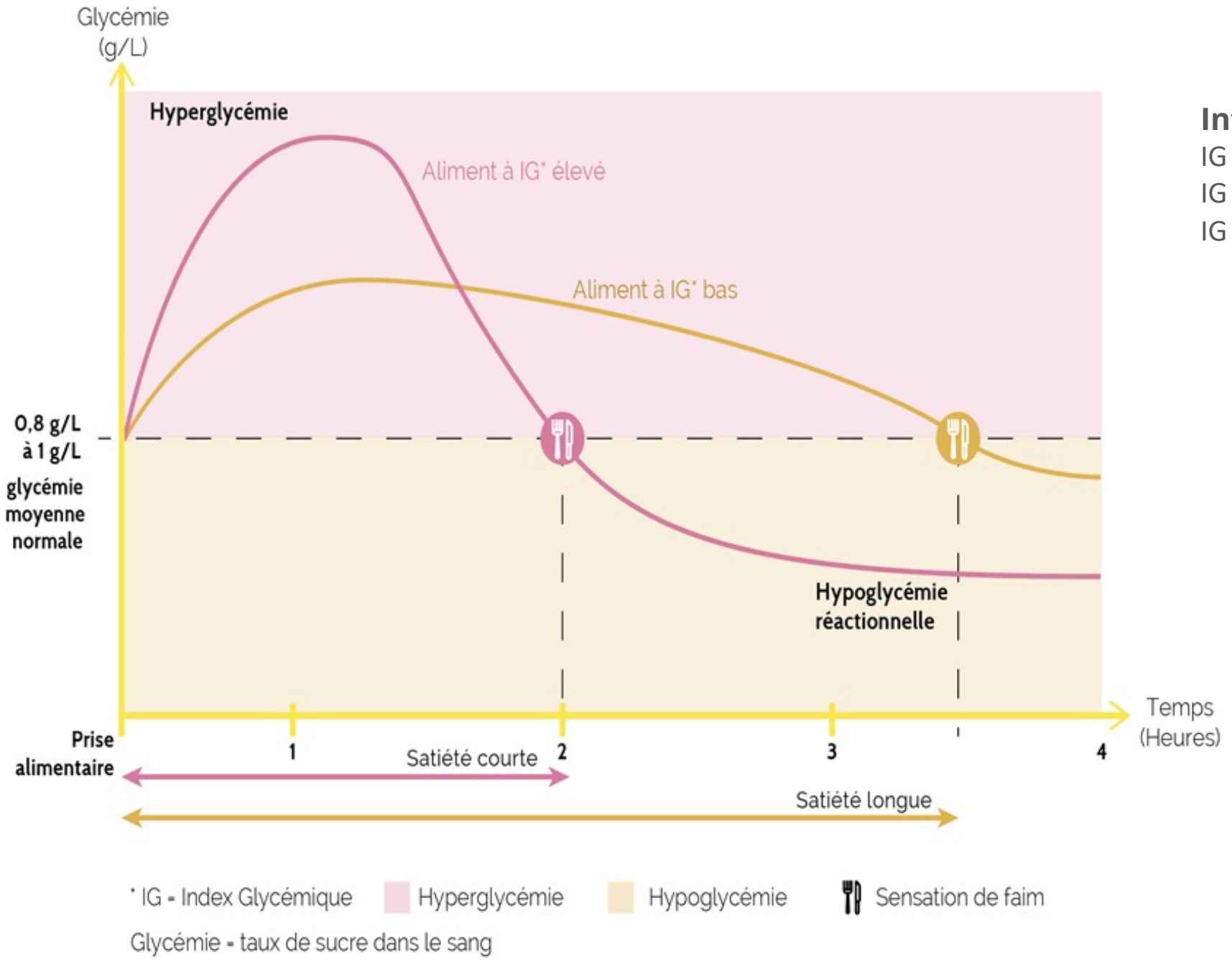
L’index glycémique

permet de comparer la capacité des aliments à augmenter le taux de sucre dans le sang (glucose)

Il indique à quelle vitesse le glucose d’un aliment se retrouve dans notre sang. Plus l’index glycémique de l’aliment est élevé, plus le taux de sucre dans le sang va augmenter rapidement après absorption de l’aliment et plus le corps va devoir secréter de l’insuline pour réduire ce taux.



S’ensuit une chute de la glycémie accompagnée d’une hypoglycémie (fringales + fatigue) 2 ou 3 heures après.



Info:

IG bas (< 55)

IG modéré (entre 56 et 69)

IG élevé (>70)

Différents facteurs peuvent impacter l'index glycémique des aliments:

Info:
IG bas (< 55)
IG modéré (entre 56 et 69)
IG élevé (>70)

1) La cuisson

Plus un aliment est cuit, plus son IG augmente. L'IG des pâtes « Al dente » est donc plus faible que celui des pâtes bien cuites. Quant à la pomme de terre, son IG est de 65 lorsqu'elle est cuite à la vapeur, mais grimpe à 95 lorsqu'elle est cuite au four.

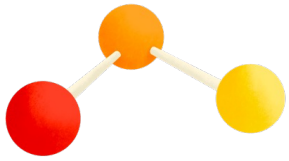
2) La présence de fibres

Les fibres réduisent l'index glycémique d'un aliment. Ainsi, le riz complet ou le pain complet auront un index glycémique plus faible que le riz blanc et le pain blanc car ils sont plus riches en fibres. De la même manière, une orange aura un index glycémique plus faible qu'un jus de fruit dont on aura supprimé les fibres.

Info:
IG bas (< 55)
IG modéré (entre 56 et 69)
IG élevé (>70)

3) Le degré de transformation

Plus l'aliment subit des transformations, plus son IG est élevé. Par exemple: Les flocons d'avoine ont un IG de 59 tandis que les céréales soufflées, dont les grains cuits et portés à haute pression ont un IG de 82. De la même manière, les légumes cuits et mixés dans une soupe auront donc un IG plus élevé que les légumes crus.



4) L'association des aliments entre eux

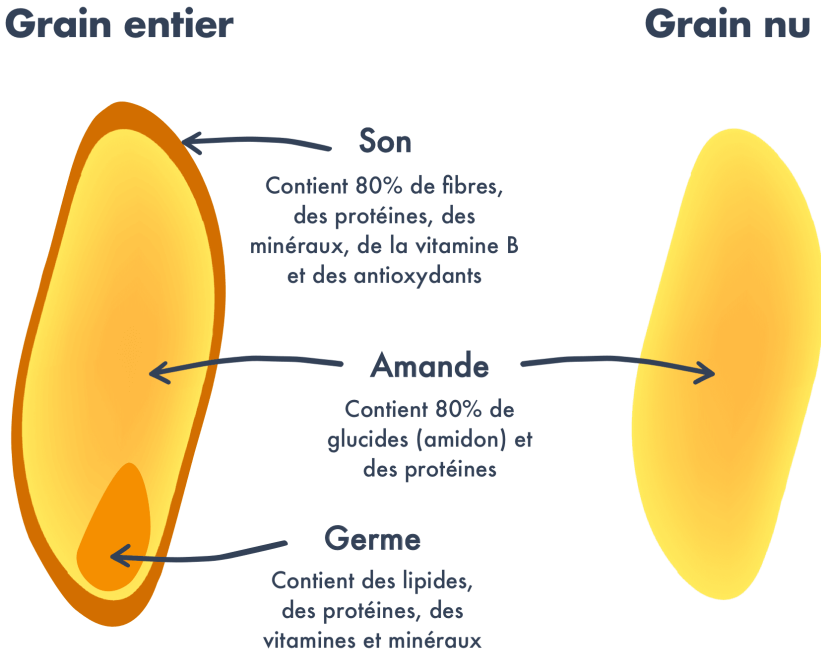
La présence de lipides (de gras) et de protéines (viande, oeuf) dans les repas réduit la vitesse d'absorption des glucides et donc l'index glycémique du repas.

Les fibres sont nécessaires à notre santé. Pourquoi?

- Elles permettent le bon fonctionnement du système digestif en particulier des intestins.
- Elles diminuent l'index glycémique. La transformation du sucre dans le sang est donc plus lente. Cela est encore plus efficace si vous débutez votre repas par les fibres.
- Elles sont rassasiantes (car après les avoir ingérées, les fibres vont se gorger d'eau et vont permettre de réguler votre appétit.)

Pourquoi les céréales contiennent peu de fibre aujourd'hui?

Les graines de blé se conservent mieux et plus longtemps sans leur coque (donc sans la fibre qui l'entoure). A l'époque des grandes guerres, il y a eu pénurie de blé et pour garder les stocks sans qu'ils pourrissent, on conservait le blé sans sa coque. Après la 2e guerre mondiale, cette façon de faire a perduré, car les gens préféraient le goût du pain et des pâtes blanches.



LES FIBRES

T45	T55	T65	T80	T110	T150
	Farine blanche		Farine semi-complète	Farine complète	Farine intégrale
Pâtisseries, gâteaux, pizzas	Pain blanc, pâtisseries, pâtes à tarte	Pain de campagne, pain ou baguette « tradition »	Pain semi-complet	Pain complet	Pain intégral

Le goût sucré nous attire. Vous aviez remarqué ? Est-ce que vous savez pourquoi ?

L’attirance pour le goût sucré serait le résultat de l’évolution naturelle : dans la nature, le sucré indique la présence de glucide, qui est une source d’énergie. Nous avons besoin d’énergie pour tout. Notre corps réagi donc positivement à cette saveur de manière naturelle car il sait qu’elle lui apporte de l’énergie. Et l’énergie c’est la vie, non ?

Le circuit de la récompense

Le goût sucré active un mécanisme dans notre cerveau qui est intimement lié à la production de **dopamine**. C’est le circuit du plaisir et de la récompense.

La dopamine est toujours associée à une notion de plaisir. Le goût sucré va donc entretenir ce système de récompense.

En résumé, plus nous consommons de produits au goût sucré et plus nous en avons envie.

Etude sur des rats

Une étude scientifique prouve que si l’on donne le choix à des rats entre une boisson sucrée et une dose de cocaïne, 85% des animaux développent rapidement une préférence presque exclusive pour le sucre, et ce, quelle que soit la dose de cocaïne proposée.

D’autres expériences prouvent également que des rats privés de sucre, présentaient des symptômes de sevrage comme un état d’anxiété et de stresse couplé à une chute du taux de dopamine dans certaines régions du cerveau.

Comment faire le plein de dopamine ?

1. Manger des aliments riches en tyrosine: amandes, avocats, bananes, betteraves, choux, thé vert, graines de sésame et de citrouilles etc.)

2. Faire du sport: lorsque vous repoussez vos limites physiques, il y a une forte libération de dopamine.

3. Passer plus de temps à l'extérieur: les rayons du soleil permettent d'augmenter le nombre de récepteurs de dopamine et de créer de la vitamine D

4. Méditer
5. Écouter de la musique
6. Dormir
7. Prendre une douche froide

N.B. Sucre, alcool, drogues, tabac, jeux vidéo, certaines applications sur Smartphone augmentent artificiellement la production de dopamine.

Pourquoi utilise-t-on autant le sucre dans l'industrie alimentaire ?

#1 Le sucre permet de rehausser les saveurs

#2 Il permet de colorer les aliments (ex. couleur rose au jambon)

#3 C'est un moyen de conservation

#4 Il donne une certaine consistance

#5 Il permet d'augmenter le poids et donc le prix de certains aliments

#6 Il crée de la dépendance chez le consommateur

En resumé

Les glucides sont importants pour notre bon fonctionnement, que ça soit des sucres lents ou rapides.

D’après les recommandations de l’OMS, les glucides doivent représenter plus de 50 % de notre apport quotidien en énergie. Le problème aujourd’hui c’est qu’il a des sucres cachés dans presque tous les produits transformés. De plus, le sucre raffiné s’y retrouve souvent en quantité impressionnante.

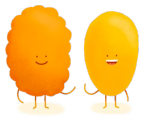
Résultat, on ingère parfois jusqu’à 4x plus de sucre que ce qu’il faudrait en une journée.

En pratique

1) Privilégiez les glucides à IG bas : favorisez les produits bruts ou peu transformés comme les céréales complètes ou semi-complètes et les légumineuses.

2) Consommez des fruits entiers plutôt que du jus de fruits, qui ne présente quasiment plus de fibres et qui possède un IG plus élevé.

3) Accompagnez et commencez au maximum vos repas par les légumes plutôt que les céréales : les légumes doivent représenter idéalement la moitié de votre assiette.

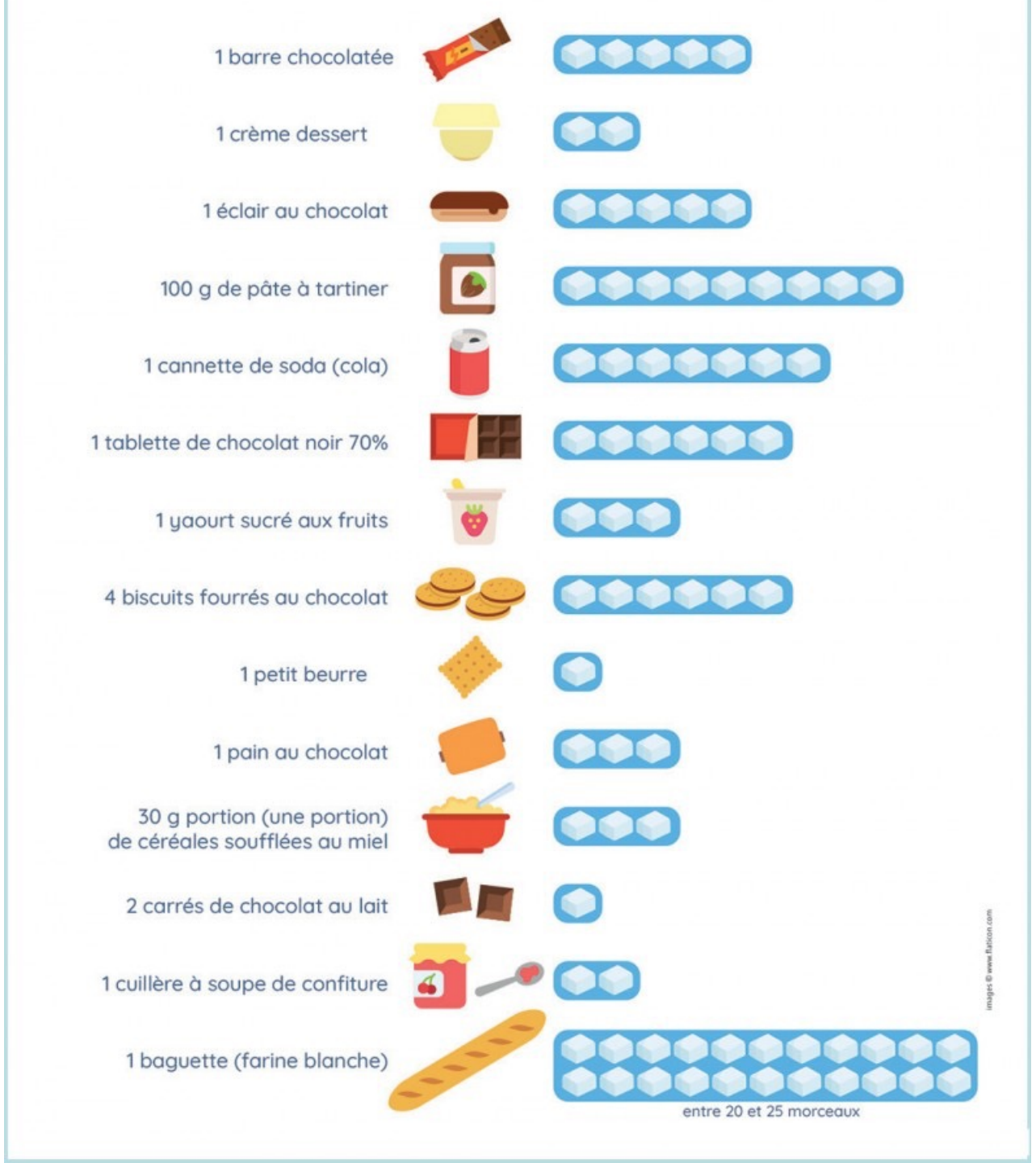


4) Favorisez les aliments riches en fibres, qui vont permettre de réduire la vitesse d'assimilation du glucose.

5) Optez pour du pain complet au levain plutôt que pour du pain blanc, beaucoup moins riche en fibres.

6) Consommez des protéines au petit-déjeuner et au déjeuner : elles vont aussi réduire la vitesse d'assimilation du glucose.

Idée du nombre de carrés de sucre (6g) par aliment



Faites les bons choix pour votre santé

Yuka décrypte les étiquettes de vos produits alimentaires et cosmétiques et analyse leur impact sur la santé.

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Lien: https://yuka.io