

Les glucides

Rôles, sources, besoins et questions fréquentes
Guide adapté de la conférence sur les glucides version 2023

LES GLUCIDES

Définition

Glucides, sucres, carbohydrates, *carbs*

Composé **essentiel** à tous les êtres vivants
(plantes et animaux).

- Le terme glucides englobe les sucres, les fibres et l'amidon. On parle souvent de sucres simples et de glucides complexes (fibres et amidon)
- 1g de glucides fournit 4 calories
- Rôle principal: fournir de l'énergie!



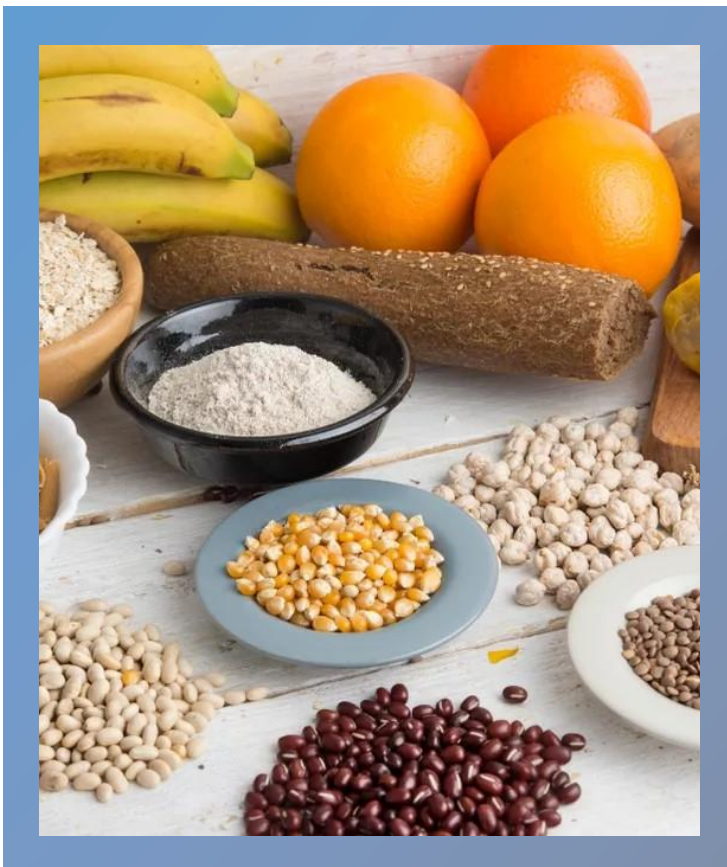
3

Les rôles des aliments riches en glucides

- Fournir de l'énergie pour toutes les cellules et refaire les réserves d'énergie
- Nourrir le cerveau
- Contribuer à une bonne flore intestinale
- Fournir des vitamines/minéraux (vitamines B, magnésium, fer)
- Stabiliser la glycémie et l'appétit
- Diminuer le taux de cholestérol
- Améliorer le transit intestinal (constipation ou diarrhée)

LES GLUCIDES

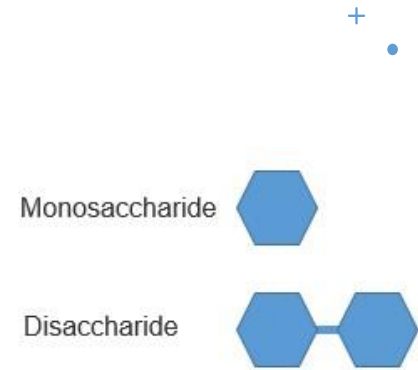
4



LES GLUCIDES

Les sucres simples

	Sucres simples
Sources	<ul style="list-style-type: none"> Fruits, lait, certains légumes (carotte, betterave) Sucres simples <u>concentrés</u>: sucre de table, miel, sirop d'érable, pâtisseries, gâteaux, bonbons, jus, boissons gazeuses
Définition	<ul style="list-style-type: none"> Composées d'une ou deux molécules seulement Glucose, fructose, lactose, maltose, galactose, saccharose
Caractéristiques et rôles	<ul style="list-style-type: none"> Facilement digérés Énergie rapide, courte durée Goût sucré

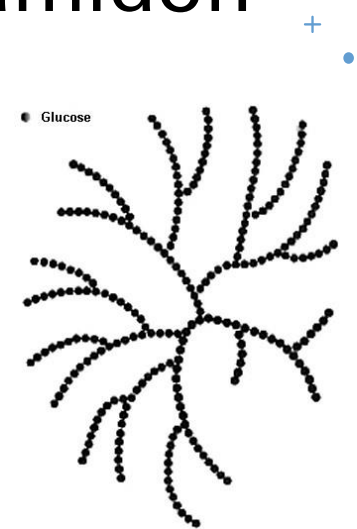


6

LES GLUCIDES

Les glucides complexes: l'amidon

	L'amidon
Sources	<ul style="list-style-type: none"> Produits céréaliers (pain ou pâtes de blé, quinoa, couscous...) Légumineuses Certains fruits et légumes, racines (ex: pomme de terre)
Définition	Composés d'une multitude de molécules de glucose
Caractéristiques et rôles	<ul style="list-style-type: none"> Plus de digestion requise Énergie de longue durée Goût souvent peu ou pas sucré



8

Les glucides complexes: les fibres

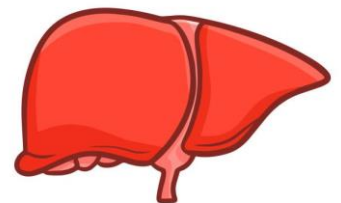
	Fibres solubles	Fibres insolubles
Sources	<ul style="list-style-type: none"> Flocons d'avoine (grau), son d'avoine, orge, millet, psyllium Banane, pomme, pêche, poire, etc. Pomme de terre, carotte, haricot jaune ou vert, asperge, betterave, champignon, courgette, aubergine Graines de lin et de chia 	<ul style="list-style-type: none"> Son de blé, blé entier, seigle Fruits et légumes avec pelure et graines Légumineuses (haricots noirs, lentilles, pois chiches, etc.) Noix et graines
Rôles spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> Absorbent l'eau et créent une sorte de gel → contrôle de la diarrhée et de la constipation Ralentissent l'absorption des glucides → améliorent le contrôle glycémique 	<ul style="list-style-type: none"> Restent intactes dans l'intestin → augmentent le volume et la fréquence des selles → contrôle de la constipation Ralentissent la digestion, donc favorisent la satiété
Rôles communs	<ul style="list-style-type: none"> Maintien d'une bonne flore intestinale Diminution du taux de cholestérol Contrôle de l'appétit Peu d'impact sur la glycémie, fournissent peu d'énergie 	

9

Les glucides complexes: le glycogène

+

	Le glycogène
Sources	Produit par notre corps!
Définition	Glucides complexes formés par l'humain et l'animal afin de faire une réserve de sucres dans le foie
Caractéristiques et rôles	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir la glycémie dans une zone sécuritaire en cas de manque d'apports ou d'un besoin augmenté Environ 120 grammes de glucides sous forme de glycogène sont stockés dans le foie d'un humain



10

LES GLUCIDES

Les sucres alcool

	Les sucres alcool
Sources	<ul style="list-style-type: none"> • Certains bonbons ou chocolats • Gomme à mâcher « sans sucre » • Certains biscuits secs
Définition	<ul style="list-style-type: none"> • Aussi appelés « polyols », ce type de sucre fournit moins de calories qu'un glucide régulier • Érythritol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol (tous les -ol)
Caractéristiques et rôles	<ul style="list-style-type: none"> • Peu d'effets sur le taux de sucre dans le sang (glycémie) • Ce type de sucre fermente dans l'intestin et peut causer des ballonnements, des crampes, des gaz et de la diarrhée



LES GLUCIDES

Les édulcorants (faux sucres)

	Les édulcorants
Sources	<ul style="list-style-type: none"> • Souvent utilisés dans les produits « sans sucre » comme certains yogourts, les jus diètes ou les boissons gazeuses diètes • Marques connues: Splenda®, Sweet'N Low®, Equal®, Sugar Twin®
Définition	<ul style="list-style-type: none"> • Ne fournissent pas d'énergie, ne sont pas des glucides, mais sont souvent utilisés pour remplacer des sucres concentrés. • Sucralose, Aspartame, Acésulfame-potassium, Cyclamates, Saccharine, Stevia, Fruit des moines, etc.
Caractéristiques et rôles	<ul style="list-style-type: none"> • N'influencent pas la glycémie • Goût sucré (pouvoir sucrant plus élevé) donc entretiennent le goût pour le très sucré • Pourraient augmenter l'appétit



Les besoins en glucides



Le cerveau

- À lui seul, le cerveau a besoin de 130 grammes de glucides par jour!
- Il est donc important de combler les besoins minimaux du corps pour assurer une bonne concentration et un niveau d'énergie adéquat

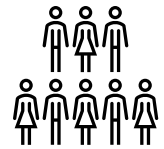
Quantité à consommer

- Nous visons environ 50% des calories totales consommées sous forme de glucides
 - Une personne qui consomme 1300 kcal par jour devra en prendre 650 kcal, donc 163 grammes de glucides
 - Pour 2000 kcal, il faudra prendre 1000 kcal, donc 250 grammes de glucides



Facteurs qui influencent nos besoins

- L'âge
- Le sexe
- La taille
- Le poids
- Le niveau d'activité physique → plus on est actif, plus nos besoins augmentent



L'importance de répartir les glucides

Répartition sur 3 repas et 2-3 collations

- Par repas, on vise 30 à 75 grammes de glucides
- Par collation, on vise 15 à 30 grammes de glucides

Vous pouvez vous référer au guide de collations pour des idées variées!



Pourquoi répartir les glucides durant la journée?

- Pris lors d'un repas ou d'une collation, la consommation de glucides aura moins d'impact sur la variation de la glycémie (taux de sucre dans le sang)
- En les répartissant de manière égale dans la journée, cela permet d'éviter les coups de fatigue en fin d'après-midi et en soirée
- Cela permet aussi d'éviter les « rages de sucre », comme le corps comblera ses besoins

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 tasse (250 mL)

Per 1 cup (250 mL)

	% valeur quotidienne • % Daily Value •
Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**
*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

Comment lire le tableau de valeur nutritive?

- Identifiez la **portion de référence**
- Identifiez la **quantité de grammes de glucides**
- Identifiez la **quantité de fibres**
 - On vise le plus de fibres possible par portion
- Identifiez la **quantité de sucre**
 - Attention à votre tolérance, surtout si vous avez tendance à faire de la chasse gastrique
- Comparez les aliments similaires pour une portion de référence équivalente et choisissez le produit qui convient le mieux à vos besoins!
- Rappelez-vous que **5% c'est peu et que 15% c'est beaucoup!**

La quantité de sucres-alcool peut être indiquée dans le tableau de valeur nutritive.

18

LES GLUCIDES

La liste des ingrédients

+

Les ingrédients y sont inscrits en ordre décroissant selon leur poids dans la recette du produit. Le premier ingrédient de la liste se retrouve donc en plus grande quantité dans l'aliment.

On peut donc vérifier la provenance des glucides dans un produit.

Farine de blé entier avec germe, Eau, Farine de blé enrichie, Mélange de grains entiers (graines de tournesol, graines de lin, blé dur concassé, semoule de maïs, seigle concassé, triticale concassé, farine d'orge, avoine décortiquée, graines de sésame), Farine d'avoine entière, Gluten de blé, Farine de blé intégrale, Levure, Sucres (sucre, extrait d'orge maltée), Sel, Huile végétale (soya ou canola), Vinaigre, Propionate de calcium, Farine de soya, Son de blé, Acide sorbique, Lécithine de tournesol.

Garniture : Graines de lin, Millet.

Contient: Blé, Sésame, Soya.

Maïs moulu, Sucres (sucre, extrait de maïs et d'orge maltée), Sel, Riboflavine (pour la couleur), Vitamines et minéraux : Fer, Niacinamide, Chlorhydrate de thiamine, Cholécalférol (vitamine D3), D-pantothénate de calcium, Chlorhydrate de pyridoxine, Acide folique.

20

Menu 1

Repas	Nombre de portions	Collation	Nombre de portions
Déjeuner: 1 tranche de pain protéiné 30 g de fromage 175 ml de bleuets	1 1	Matinée: 1 pomme 30 g de fromage	1
Dîner: ½ poitrine de poulet 1/3 de tasse de quinoa cuit Poivrons grillés	1	Après-midi: 1 petite poire ¼ de tasse de lentilles grillées	1 1
Souper: 60 grammes de filet de porc 1/3 de tasse de riz Brocoli	1	Soirée: 1 contenant de yogourt grec vanille 1/3 de tasse de céréales Muslix	1 1

Total: 9 portions, donc 135 grammes de glucides

Menu 2

Repas	Nombre de portions	Collation	Nombre de portions
Déjeuner: 1 bagel de blé entier 2 c. à s. de beurre d'arachides ½ tasse de compote de pomme	3 0,5 1	Matinée: Yogourt grec à la vanille 2% ½ tasse de framboises congelées	1 0,5
Dîner: 2 tranches de pain brun 2 œufs avec mayo légère ½ tasse de poivron orange Salade de fruits dans l'eau	2 1	Après-midi: 1 pomme ¼ de tasse de fromage cottage	1
Souper: 75 grammes de saumon 1/2 tasse d'orge Champignons et asperges	1,5	Soirée: 1 tasse de céréales Cheerios 1/2 tasse de lait 1%	1 0,5

Total: 13 portions, donc 195 grammes de glucides

LES GLUCIDES

Quelle est la taille des portions de féculent que je dois consommer?

- Différentes pour tous.tes, comme nous avons vu plus tôt. La quantité varie aussi chez un même individu!
- Aux repas, viser $\frac{1}{2}$ de votre portion pour les protéines, $\frac{1}{4}$ pour le féculent et $\frac{1}{4}$ pour les légumes
- Insécurisant, mais suivre ses signaux de faim et de satiété permet de développer son autonomie face aux choix et aux quantités d'aliments

Astuce

La chirurgie n'est pas un nouveau régime où il faut peser ou mesurer les quantités de nourriture. C'est une excellente opportunité pour apprendre ou réapprendre à écouter son corps!

LES GLUCIDES

Les glucides font-ils prendre du poids?

- On entend souvent que de consommer moins ou de couper les « pains, pâtes, patates » permet de perdre du poids, ce qui n'est pas vrai. Aucun aliment n'a les capacités de faire varier notre poids
- Les variations du poids dépendent de beaucoup plus de facteurs que seulement l'alimentation: la génétique, l'environnement, l'âge, le sexe, l'état de santé, etc.

Astuce

Choisissez des sources de glucides variées et satisfaisantes dans votre alimentation. Développez votre sens critique concernant les fausses croyances en nutrition.

Dois-je toujours choisir des aliments « sans sucre ajouté »?

- Les produits avec l'allégation *sans sucre ajouté* peuvent tout de même contenir des glucides naturellement présents
- La réglementation permet toutefois l'utilisation d'édulcorants. Ainsi, certains produits contiennent des substituts de sucre, qui entretiennent le goût pour le sucré.
- Comparez un produit régulier avec sa version réduite en sucre ou sans sucre ajouté; vous verrez que la différence est parfois minime!

Astuce

Mieux vaut choisir un aliment un peu plus riche en glucides et nourrissant qui vous soutiendra plus longtemps qu'un aliment peu calorique, moins nutritif ou contenant beaucoup d'édulcorants.

31

Peut-on être accro au sucre?

- Les glucides sont essentiels à notre cerveau et à notre corps, c'est normal de ressentir le besoin d'en consommer!
- Si vous pensez sans cesse au sucre ou que vous avez des envies marquées de sucré, posez-vous ces questions:
 - Ai-je une source de glucides à chaque repas?
 - Est-ce que je classe les aliments sucrés comme mauvais?
 - Est-ce que je m'empêche continuellement d'en manger?

Astuce

Il faut continuer d'avoir du plaisir en mangeant après la chirurgie. Plus on développe des habitudes rigides, plus on aura de la frustration par rapport à notre alimentation.

32