



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Les glucides



# Les glucides

## Propriétés

- Certains glucides sont assimilables et d'autres (les fibres alimentaires) ne le sont pas.
- Les glucides se trouvent essentiellement dans les aliments d'origine végétale. Ils sont présents aussi dans une moindre mesure dans certaines denrées d'origine animale (lactose, glycogène).
- Les glucides assimilables apportent 4 kcal/g.

## Structure

- Les glucides sont constitués de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.

# Les glucides

Les glucides sont constitués de chaînes, plus ou moins longues, de monosaccharides liés les uns aux autres.

## Monosaccharides

- Sucres simples
- Exemple : le glucose (sucre de raisin), le fructose (sucre de fruit)

## Disaccharides

- Se composent de deux monosaccharides
- Exemple : le saccharose (sucre blanc), le lactose (sucre du lait)

# Les glucides

## Oligosaccharides

- Sucres complexes composés de 3 à 9 monosaccharides
- Exemple : le raffinose, les dextrines, les fructooligosaccharides
- Peuvent être le produit de la dégradation de l'amidon ou se trouvent par ex. dans les légumineuses comme le soja, les pois ou les haricots.

## Polysaccharides

- Sucres complexes composés de 10 monosaccharides ou plus
- Exemple : l'amidon, les fibres alimentaires, le glycogène

# Les glucides

## Fonctions

- Nutriments énergétiques quantitativement les plus importants.
- Réserve d'énergie (glycogène dans le foie et les muscles).

# Les glucides

## Apports recommandés (COFA\* 2009)

Glucides totaux: 45-55% de l'apport énergétique total.

Dont sucre ajouté: max.10% de l'apport énergétique total.

Exemple avec 2000 kcal par jour:

- 225 à 275 g de glucides
- Dont max. 50 g sous forme de sucre ajouté

\*Commission fédérale de l'alimentation

## Les glucides

### **10 g de glucides sont contenus dans:**

- 1 dl de boisson sucrée ou de jus de fruit
- 15 g de pâtes, crues
- 65 g de pommes de terre, crues
- 65 g de yogourt aux fraises
- 145 g de framboises ou de fraises

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur [www.valeursnutritives.ch](http://www.valeursnutritives.ch))

## Les glucides

### **10 g de sucre ajouté sont contenus dans:**

- 1 dl de boisson sucrée
- 100 g de yogourt aromatisé ou aux fruits
- 50 g de glace à l'eau

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur [www.valeursnutritives.ch](http://www.valeursnutritives.ch))

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)