



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)

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)

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **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

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux 