



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

Les glucides

Informations complémentaires

Informations complémentaires – les monosaccharides

Les monosaccharides

- Sont les glucides les plus simples.
- N'ont pas besoin d'être digérés par des enzymes. Peuvent être absorbés directement par la muqueuse intestinale et passer dans le sang.
- Le glucose est la principale source d'énergie pour les cellules de l'organisme.
- Le fructose et le galactose sont métabolisés au niveau du foie.

Informations complémentaires – les monosaccharides

Les monosaccharides

- Glucose (synonyme: dextrose, sucre de raisin)
- Fructose (synonyme: lévulose)
- Galactose

Informations complémentaires – les disaccharides

Disaccharides

- Sont des liaisons de deux monosaccharides identiques ou différents.
- Les disaccharides sont dégradés par des enzymes du système digestif en monosaccharides qui peuvent alors être absorbés et passer dans le sang.

Informations complémentaires – les disaccharides

Exemples de disaccharides

- Saccharose > Synonyme: sucre de ménage
 - > Eléments constitutifs: glucose + fructose
- Lactose > Synonyme: sucre du lait
 - > Eléments constitutifs: glucose + galactose
- Maltose > Synonyme: sucre de malt
 - > Eléments constitutifs: glucose + glucose

Informations complémentaires – les oligosaccharides

Les oligosaccharides

- Sont des glucides comportant 3 à 9 monosaccharides.
- Les oligosaccharides assimilables sont dégradés par des enzymes du système digestif en monosaccharides qui peuvent être absorbés et passer dans le sang.

Indication des sources

Informations complémentaires – les oligosaccharides

Exemples d'oligosaccharides

- Maltodextrine > Élément constitutif: glucose
> Assimilable
- Raffinose > Éléments constitutifs: galactose, glucose,
fructose
> Non assimilable (les enzymes correspondants
font défaut à l'organisme)
- Oligofructose > Élément constitutif: fructose
> Non assimilable (les enzymes correspondants
font défaut à l'organisme)

Informations complémentaires – les polysaccharides

Les polysaccharides

- Sont des liaisons de 10 monosaccharides ou plus.
- Les polysaccharides assimilables sont dégradés par des enzymes du système digestif en monosaccharides qui peuvent alors être absorbés et passer dans le sang.
- Les polysaccharides non assimilables (fibres alimentaires) parviennent dans le gros intestin où ils sont éliminés ou dégradés par les bactéries intestinales.

Informations complémentaires – les polysaccharides

Exemples de polysaccharides

- Amidon > Elément constitutif: glucose
> Assimilable
- Glycogène > Elément constitutif: glucose
> Assimilable
- Inuline > Elément constitutif: fructose
> Non assimilable

Informations complémentaires – index et charge glycémique

L'index glycémique (IG)

- Évalue l'augmentation du taux de sucre dans le sang provoquée par la consommation d'un aliment contenant une forte proportion de glucides.
- Compare des portions qui comprennent chaque fois 50 g de glucides assimilables.
- Est influencé par différents facteurs: la variabilité individuelle, la composition (protéines, lipides, fibres) et le mode de préparation des aliments/repas (cru, cuit, entier, moulu...)
 - IG élevé: ex. pain blanc, corn flakes, glucose
 - IG moyen: ex. pain complet, courge cuite, saccharose
 - IG bas: ex. lait, légumineuses

Informations complémentaires – **index et charge glycémique**

Charge glycémique (CG)

La charge glycémique est déduite de l'index glycémique en tenant compte de la taille de la portion.

$$\text{CG} = \frac{\text{IG} \times \text{quantité de glucose par portion en gramme}}{100}$$

Informations complémentaires – **index et charge glycémique**

Index et charge glycémique en résumé

- Il n'est pas possible de juger précisément l'influence des aliments sur la glycémie sur la seule base de leur IG ou CG, car d'autres facteurs entrent en ligne de compte (procédé de transformation, mode de préparation et autres aliments et boissons consommés au cours du repas).
- L'effet de L'IG des aliments sur le poids ou sur la santé à long terme n'a pas été clairement démontré.

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 