



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

Recommandations (pour adultes 18-65 ans)

Glucides totaux: 45-60 % de l'apport énergétique total

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

Exemple avec 2000 kcal par jour:

- 225-300 g de glucides
- dont max. 50 g sous forme de sucre ajouté

source: OSAV, 2022

Teneur en glucides de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Riz parboiled, sec	78 g	59 g par portion de 75 g
Pâtes, sèches	70 g	52 g par portion de 75 g
Avoine, flocons	60 g	36 g par portion de 60 g
Pain (moyenne)	45 g	22 g par tranche de 50 g
Légumineuses (moyenne), sèches	40 g	24 g par portion de 60 g
Pâte à gâteau brisée, crue	39 g	29 g par portion de 75 g
Mais doux (grains), conserve	18 g	18 g par portion de 100 g
Pommes de terre, épluchée, crue	16 g	37 g par portion de 240 g
Noisette	10 g	2.5 g par portion de 25 g
Boissons sucrées / Jus de fruit	10 g	20 g par verre de 2 dl

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

Teneur en sucres de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Confiture*	59 g	12 g par cs (20 g)
Chocolat au lait	55.2 g	11 g par ligne (20 g)
Chocolat noir	50 g	11 g par ligne (20 g)
Banane, crue *	17 g	20 g par pièce de 120 g
Croissant aux noisettes	16 g	17 g par pièce de 110 g
Yogourt aux fraises *	15 g	26 g par pot de 180 g
Pomme, crue *	12 g	14 g par portion de 120 g
Jus d'orange*	11 g	22 g par verre de 2 dl
Soda au cola, sucré	10 g	20 g par verre de 2 dl
Cornflakes	7 g	4 g par portion de 60 g

* Tout ou partie des sucres sont contenus naturellement dans l'aliment.

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

cs = cuillère à soupe

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



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

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

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch