



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 sucres libres (y compris ajoutés)* :
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 sucres libres (y compris ajoutés)*

*Les sucres libres (y compris ajoutés) sont les sucres (glucose, fructose, saccharose, maltose...) ajoutés par le producteur de denrées alimentaires ou le consommateur pour sucrer les aliments, ainsi que les sucres contenus naturellement dans le miel, les sirops (érable, riz, agave, etc.), les jus et jus concentrés de fruits et de légumes.

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