



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
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.

Informations complémentaires – les oligosaccharides

Exemples d'oligosaccharides

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



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux