

# GLUCIDES

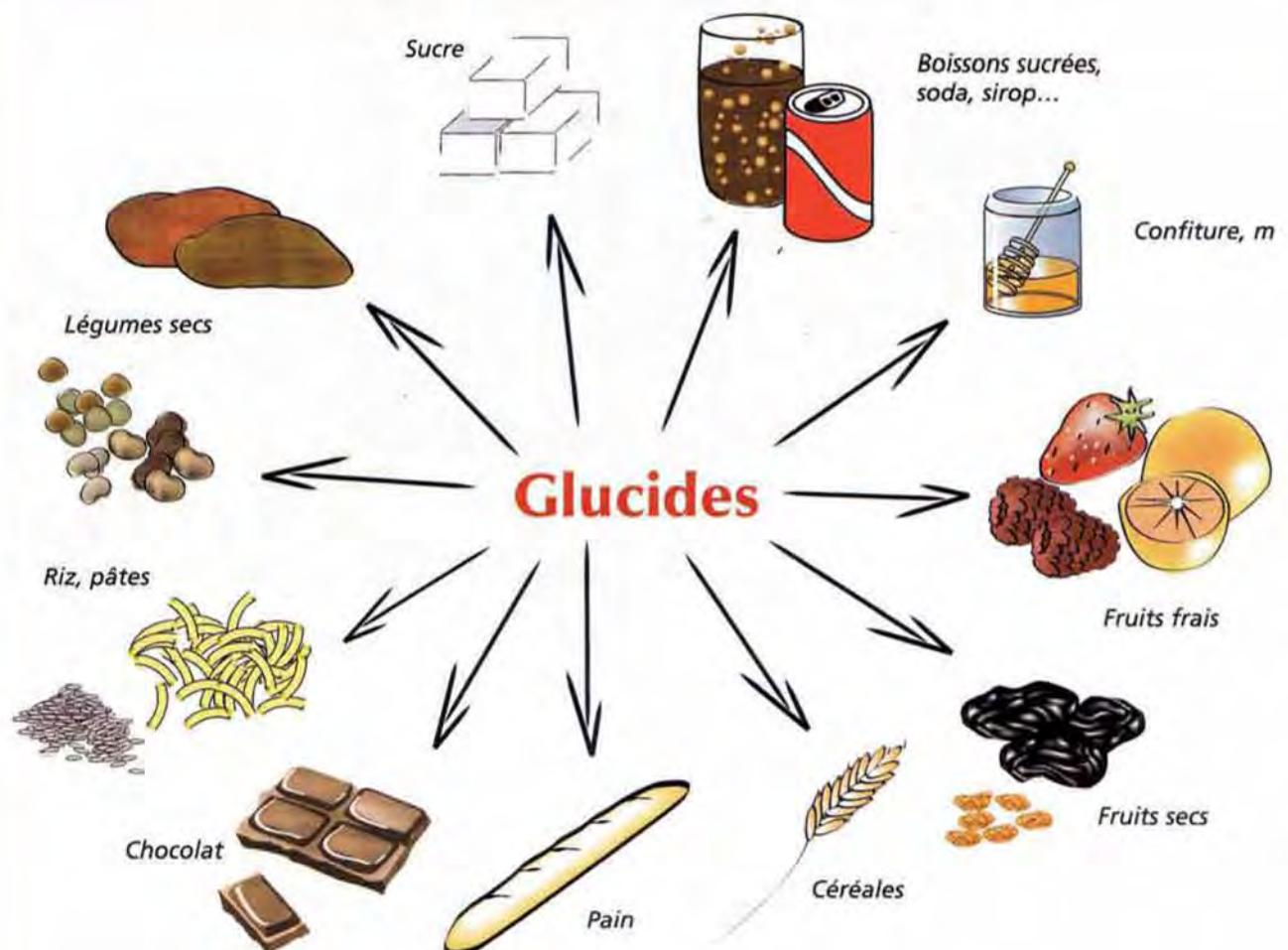
## OBJECTIF

Fournir à l'organisme suffisamment d'énergie : environ 50% de l'apport calorique journalier.

## POUR COMPRENDRE

- Les glucides sont le carburant indispensable pour le fonctionnement de l'organisme : en particulier le cerveau, les muscles...
- Le taux de sucre sanguin (glycémie) est régulé par l'insuline.  
Glycémie normale à jeun : 4 à 6 mmol/l ou 0,72 à 1,08 g/l.  
Le diabète est défini par une glycémie à jeun > 7 mmol/l ou 1,26 g/l.

## ALIMENTS SOURCES DE GLUCIDES



# GLUCIDES

## PRINCIPALES SOURCES DE GLUCIDES ALIMENTAIRES

### • Les sucres complexes ou lents

Ils sont assimilés lentement par l'organisme et leur énergie est libérée progressivement :

- pain, pâtes, riz, semoule...
- céréales\* (blé, orge, maïs, avoine et dérivés)
- pommes de terre\*, légumes secs\*

### • Les sucres simples ou rapides

Leur consommation augmente rapidement la glycémie et il est conseillé de les consommer de préférence au cours des repas :

- sucre
- produits sucrés (confiture, miel, jus de fruits\*, sodas, sirops, boissons sucrées, confiseries, chocolat\*... mais aussi les pâtisseries, biscuits, glaces, entremets...)
- fruits\*

\* Source de K<sup>+</sup> (Potassium)

## EN PRATIQUE

- Consommer à chaque repas des aliments riches en sucres lents.
- Se référer à la fiche potassium, si nécessaire.

