

Comment intégrer les glucides dans mon alimentation ?

Les glucides doivent être apprivoisés par les personnes vivant avec un diabète, car ils ont un impact sur la glycémie. Il est donc nécessaire d'apprendre à les différencier et à les intégrer dans une alimentation variée et équilibrée (quantité, association) afin de les consommer au quotidien en conservant un équilibre glycémique. Mélanie Mercier, diététicienne, nous en dit plus.

Les glucides : qu'est ce que c'est ?

Les glucides sont des chaînes plus ou moins longues de glucose, fructose ou galactose. Le glucose est la molécule élémentaire, carburant de notre organisme et notamment de notre cerveau et de nos muscles. Il est présent dans le sang pour garantir le bon fonctionnement de l'organisme mais une quantité trop importante ([l'hyperglycémie](#)) est délétère. Voir l'article sur [la glycémie](#).

Les besoins en glucides

Les glucides doivent représenter environ 50 % de l'apport calorique total quotidien. Celui-ci varie en fonction de l'âge, de la taille, du sexe, et de l'activité physique. Faites le point avec votre médecin et/ ou votre diététicien pour adapter vos apports à vos besoins.

Les glucides dans l'alimentation

Les glucides sont présents dans plusieurs groupes d'aliments.
On différencie :

- **les glucides complexes** sont de longues chaînes de plusieurs molécules de glucose, présents dans les aliments amidonnés que sont **les féculents** : céréales (riz, blé, maïs, seigle, avoine...) et produits céréaliers (pain, pâtes, polenta, biscottes, semoule...); légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...), tubercules (pomme de terre, patate douce, manioc...).
- **les glucides simples** sont de courtes chaînes (2 éléments) de glucose, fructose ou galactose et sont présents dans les fruits frais et secs ainsi que leurs dérivés (salades de fruits, compotes...), les légumes, le lait et les laitages (yaourt, fromage blanc) et, bien sûr, en quantité importante dans **les produits et boissons sucrés**.

	Glucides « simples »	Glucides « co
Noms	Glucose, fructose, galactose, saccharose	Amidon
Sources	Boissons sucrées, biscuits, pâtisseries, friandises, laitages, fruits et jus de fruits	Féculents (pomme de terre, semoule, légumes secs, châtaignes, qu
Effets sur la glycémie	Montée rapide la glycémie	Montée modér la glycémie
Apport	À limiter Toujours en fin de repas, pas en « prise isolée »	Quantité raison Toujours coupl aliment non glu Cuisson AL DE

L'impact des glucides sur la glycémie

Les glucides complexes sont digérés lentement par l'organisme, qui doit découper les chaînes reliant les molécules de glucose avant de pouvoir les assimiler. Ils rassasient alors durant plusieurs heures et provoquent une élévation modérée de la glycémie, à condition que les aliments les contenant soient **cuits « al dente »** (la sur-cuisson découpe les chaînes liant les molécules de glucose, qui sont alors digérées beaucoup plus rapidement par l'organisme).

Les glucides simples sont digérés plus rapidement par l'organisme, puisqu'il n'y a qu'une seule liaison à découper. Ils ne contribuent que très peu au rassasiement et provoquent donc une élévation rapide de la glycémie, d'autant plus s'ils sont consommés « seuls », c'est à dire sans nutriments permettant de ralentir cette élévation : les fibres, les protéines et les lipides.

Les produits sucrés, qui contiennent beaucoup de sucres simples et très peu - voire pas- de fibres, protéines et lipides, provoquent ainsi des élévations de glycémie sans apporter de nutriments intéressants à l'organisme. Ils sont une source de plaisir dont il ne faut pas abuser et qu'il est préférable de consommer à la fin d'un repas équilibré pour limiter l'hyperglycémie post-prandiale (après le repas).

Tous les aliments contenant des glucides n'ont pas forcément une saveur sucrée. C'est le cas des féculents, par exemple, mais aussi des produits industriels « salés » dans lesquels des sucres sont ajoutés (les sauces, les plats préparés). Mieux vaut bien [décrypter les étiquettes](#) pour les éviter.

Estimer la quantité de glucides dans les aliments

Lorsque l'on vit avec un diabète, il est nécessaire d'apprendre à estimer la **quantité de glucides fournie par les aliments**, afin d'apporter la quantité nécessaire à l'organisme lors des repas, en accord avec les recommandations de votre médecin/ diététicien, votre traitement et votre activité physique. Consommer trop peu de glucides expose à un risque d'hypoglycémie et en consommer trop expose à l'inverse, à un risque d'hyperglycémie.

Liste des aliments contenant 10 g de glucides

PAINS ET ÉQUIVALENTS

Tous les pains contiennent environ la même quantité de glucides, mais il est préférable d'opter pour des pains « complets » (de campagne, au son, aux céréales) qui apporteront davantage de fibres, protéines et lipides permettant de ralentir l'absorption des glucides par l'organisme. Limiter le pain « blanc » (préférer la baguette de tradition) et les pains de mie.

Pains

- 20 g de pain blanc : 1/12 de baguette
- 20 g de pain de mie : 1 petite tranche ou 1/2 grande
- 20 g de pain de campagne
- 20 g de pain au son

Produits de viennoiseries

- 1/2 croissant
- 1/2 pain au lait industriel nature
- 20 g de pain viennois nature
- 1/2 briochette nature ou 1 tranche de brioche prédécoupée industrielle

Biscottes ou équivalents

- 2 biscottes
- 1/2 tartine grillée
- 1 petit pain grillé
- 1 toast rond brioché

Céréales

- 12 g de corn flakes (2 cuillères à soupe)
- 15 g de muesli (attention aux mueslis « croustillants », plus sucrés) (3 cuillères à soupe)
- 20 g de flocons d'avoine (4 cuillères à soupe)
- 20 g de céréales enrichis en fibres

FÉCULENTS

100 g de féculents cuits

- 1 pomme de terre de la taille d'un œuf
- 1 cuillère à soupe de purée maison ou 2 de purée reconstituée
- 2 cuillères à soupe de riz cuit
- 2 cuillères à soupe de pâtes cuites
- 2 cuillères à soupe de blé cuit
- 50 g d'igname
- 2 cuillères à soupe de maïs cuit
- 2 cuillères à soupe de quinoa cuit
- 25 g de marrons ou châtaignes (2 pièces)
- 30 g de frites au four
- 20 g de chips

FRUITS

- Fruits frais**
- ½ pomme, ½ poire, ½ pêche, ½ brugnion, ½ orange, 1 mandarine, 1 clémentine, 2 prunes, 1 kiwi, 2 petits abricots, 125 g de baies rouges, melon, fraises, pastèque, pamplemousse blanc, 1 figue, ½ grenade, 7 grains de raisin, 7 cerises, ½ petite banane, 5 lychees, 1/4 de mangue moyenne
- Fruits au sirop/ compote**
- 50 g de fruits au sirop
 - 50 g de compote sucrée
 - 100 g de compote sans sucre ajouté (1 pot)
- Fruits secs**
- 1 figue sèche
 - 2 pruneaux
 - 2 abricots secs
 - 1 datte sèche
 - 7 raisins secs

PRODUITS LAITIERS

- Produits laitiers**
- 200 ml de lait
 - 200 g de yaourt ou fromage blanc nature
 - 1 yaourt aromatisé ou aux fruits non allégés
 - 1 fromage blanc aux fruits sucrés
 - 100 g de yaourt à boire
 - 100 ml de lait chocolaté

PRODUITS SUCRÉS (sucres ajoutés)

- 100 ml de jus de fruit (100 %) ou ½ brique de 200 ml
 - 100 ml de jus de fruit (100 %) ou ½ brique de 200 ml
 - 100 ml de soda
 - 2 petits-beurre
 - 2 boudoirs
 - 20 g de quatre-quarts
 - 2 gaufrettes fourrées
 - 4 langues de chat
 - 1 crêpe nature
 - ½ gaufre nature
 - 30 g de far breton
 - 1 tranche de pain d'épice
 - 1 cookies nature
- Glaces**
- 1 boule de glace: 40 g
 - 1 boule de sorbet: 40 g

Crédit photo: ©Adobe Stock