



Les Glucides, les Protéines, les Lipides, de quoi parle-t-on ?

Les glucides, protéines et lipides = **macro-nutriments indispensables au fonctionnement de notre organisme**. Tous les aliments fournissent ces macro-nutriments. **Quels sont les aliments bons pour la santé, à privilégier au quotidien ?**

Les Glucides

Appelés hydrates de carbones ou sucres, ils **servent de carburant**, ils apportent de l'énergie aux cellules de notre organisme : 1 gr. de glucides apporte 4 Kcal.

Indispensables au **bon fonctionnement du cerveau**.

Rôle structural : entrent dans la composition de molécules de tissus (cartilages...)

Éléments de protection et de communication cellulaires.

Participent à la **régulation de l'appétit**.

2 catégories de glucides selon leur structure chimique :

- **Glucides simples** (composés d'1 à 3 unités de sucre : glucose, fructose, galactose, saccharose, lactose, maltose) **pénètrent rapidement dans le sang et font monter la glycémie**. Les aliments constitués de ces glucides et ayant un index glycémique moyen voire élevé sont **à limiter dans le cadre d'une alimentation santé**.
- **Glucides complexes** (grosses molécules résultant de la ramification de molécules simples) ou **polysaccharides digestibles** : amidon, glycogène, inuline et **non digestibles** : les fibres ou cellulose.

L'index glycémique (IG)? L'IG d'un aliment est compris entre 0 et 100, l'IG est élevé (>50) lorsqu'il a la capacité d'augmenter la glycémie fortement (forte libération d'insuline dans le sang) et inversement, l'IG est bas (IG<50) lorsqu'il y a une faible sécrétion d'insuline. Une consommation excessive d'aliments à IG élevé perturbe le fonctionnement de l'insuline et favorise hyperglycémies et hypoglycémies (la glycémie chute après avoir augmenté brutalement). Cela peut augmenter le risque de diabète, d'inflammation chronique et favoriser la prise de poids.

Quelques aliments à IG faible à privilégier au quotidien

IG<25 : avocat, amande, courgette, tofu, brocoli, carotte crue, aubergine, chocolat 70%, lentille verte
IG<50 : tomate, lentille corail, fromage blanc nature, pomme, abricot frais, quinoa, haricot rouges, pâtes complètes al dente, riz basmati complet.

Les apports recommandés en glucides : 45 à 65 % de l'apport calorique total.
Ces apports varient en fonction de l'âge, de l'activité et du métabolisme de chacun.