

## Retrouvez les glucides sur les étiquettes des produits alimentaires

Pour connaître la quantité de glucides présents dans un produit alimentaire, pensez à consulter l'étiquette du produit avant de l'acheter.

NUTRITIONNELLE MOYENNE	
Valeur énergétique	490 kcal/100g
Protéines	7,8 g
Glucides dont : - sucres	44 g 26,2 g
Lipides dont : acides gras saturés	22,6 g 10,3 g
Fibres alimentaires	3,4 g
Calories	170

### ► « Glucides » ou « sucres » ?

On retrouve souvent la mention « glucides dont sucres » : « glucides » désigne le total des glucides simples et complexes présents dans le produit, et « sucres » désigne les seuls glucides simples.

### ► « Sans sucres ajoutés »

Un produit « sans sucres ajoutés » contient uniquement les glucides présents naturellement dans le produit. Par exemple, un jus de fruits du commerce « sans sucres ajoutés » contient la même quantité de glucides qu'un jus de fruits frais.

### ► La liste des ingrédients

Les ingrédients sont listés par ordre décroissant de présence dans le produit. Les données nutritionnelles sont données pour 100 grammes (ou 100 millilitres), ce qui permet de comparer la composition d'un produit par rapport à un autre.

Pour en savoir plus sur les glucides dans l'alimentation :

[www.ameli-sophia.fr](http://www.ameli-sophia.fr) (> Le diabète > Mieux vivre au quotidien

> Équilibre alimentaire > Alimentation et glucides)

422-87715-05 - LR N°13 - Décembre 2011 (MAJ novembre 2015)

# Repères diabète

# Les glucides dans l'alimentation



Les livrets de la collection **Repères diabète** visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au **diabète**, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus :  
[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

Pour contacter un infirmier-conseiller en santé sophia

Métropole 0 809 400 040  
Antilles & Guyane 0 809 100 097  
La Réunion 0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus :  
[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

 **L'Assurance Maladie**

 **Santé publique France**

 **L'Assurance Maladie**

# Les glucides dans l'alimentation

Les glucides sont une grande famille de nutriments dont font partie les sucres.

Une fois absorbés, les glucides contenus dans les aliments passent dans le sang sous forme de glucose et augmentent ainsi la glycémie (taux de sucre dans le sang). Parce qu'il apportent de l'énergie, les glucides sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et doivent être répartis tout au long de la journée.

## Quels sont les effets des glucides sur la glycémie ?

Les glucides sont présents dans la plupart des aliments et n'ont pas tous le même effet sur la glycémie. On différencie traditionnellement les glucides simples des glucides complexes.

▶ **Les glucides simples** sont composés d'une à deux molécules. Ils sont transformés rapidement en énergie par l'organisme. On distingue trois principales catégories de glucides simples selon les produits :

- sucre de table, confiseries, pâtisseries (saccharose) ;
- lait et produits laitiers (lactose) ;
- fruits et miel (fructose).



▶ **Les glucides complexes** sont composés de plusieurs molécules de glucides simples. Transformés en glucose au cours de la digestion, ils sont absorbés plus lentement par l'organisme. On en trouve principalement dans les féculents : pain, pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, céréales...



## Qu'est-ce que l'index glycémique ?

L'index glycémique (IG) correspond à la capacité d'un aliment à faire monter plus ou moins rapidement la glycémie. Plus l'IG est élevé, plus la glycémie augmente rapidement.

Mais l'IG d'un même produit peut varier notamment selon :

- ▶ **le temps de cuisson ;**  
Des pâtes *al dente* ont un IG plus faible que des pâtes plus cuites.
- ▶ **la préparation ;**  
Des pommes de terre à la vapeur ont un IG plus faible qu'en purée.
- ▶ **la maturité du produit.**  
Une banane peu mûre a un IG plus faible qu'une banane bien mûre.

## Comment concilier glucides et équilibre des repas ?

- ▶ Adopter une alimentation équilibrée : variée, sans interdit, privilégiant les aliments bénéfiques pour la santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et limitant les aliments sucrés, salés et gras. Pour en savoir plus, consultez le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr).
- ▶ Privilégier les aliments riches en fibres : légumes, fruits, céréales... car les fibres régulent la glycémie en ralentissant l'absorption des glucides qu'elles accompagnent. Elles aident aussi à se sentir rassasié.
- ▶ Consommer des féculents à chaque repas, en quantité raisonnable.
- ▶ Éviter le grignotage.
- ▶ Être attentif aux étiquettes des produits alimentaires (voir verso).
- ▶ Garder à l'esprit que l'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas mais plutôt sur la semaine.



### Bon à savoir

Si le diabète est souvent associé au sucre, il est tout aussi important de contrôler sa consommation de graisses.

Pour en savoir plus : consultez le livret Repères « Les graisses dans l'alimentation » sur [www.ameli-sophia.fr](http://www.ameli-sophia.fr) (> Le diabète > Nos publications > Livrets Repères)