



Groupe d'aliments fournisseurs de glucides

Font partie de ce groupe: produits céréaliers (pâtes, riz, flocons, couscous, sarrasin, quinoa, farine, etc.), pommes de terre

Les glucides (hydrates de carbones) sont les principaux nutriments de ce groupe d'aliments. Mais ces différents aliments apportent encore d'autres nutriments:



Céréales

protéines, fibres, vitamines B, calcium, fer, potassium, magnésium



Pain

protéines, fibres, thiamine, calcium, phosphore, fer, zinc



Pommes de terre

protéines, fibres, thiamine, riboflavine, niacine, acide pantothénique, vitamine B₆, vitamine C, potassium, calcium, magnésium, phosphore



Pâtes

protéines, fibres, thiamine, riboflavine, niacine, phosphore, potassium, magnésium, fer

Les légumineuses font partie du groupe d'aliments fournisseurs de protéines, mais elles contiennent également une quantité modérée de glucides. Ainsi, si votre assiette contient par exemple des lentilles, des haricots ou des pois chiches, vous couvrez déjà une partie de vos besoins en glucides.



Les différents types de glucides

Avec les lipides, les glucides sont les principaux fournisseurs d'énergie de notre corps. Ils font donc partie d'une alimentation équilibrée. Il existe différents types de glucides: les fibres alimentaires, l'amidon et le sucre.

- Les fibres, non digestibles, sont présentes dans l'enveloppe des céréales (céréales complètes), les légumes et les fruits.
- L'amidon est présent dans les pommes de terre, les céréales et les produits céréaliers.
- Le sucre est présent naturellement sous forme de fructose dans les fruits et les légumes, ou sous forme de lactose dans les produits laitiers.
- Outre le sucre présent naturellement dans les aliments, il existe des sucres ajoutés. Il s'agit souvent de sucre de ménage, de fructose, de sirop ou de miel ajouté. On les trouve principalement dans les produits transformés et ils ne devraient être consommés qu'en petites quantités.

Fibres alimentaires: quelles sont leurs fonctions dans l'organisme?

Les fibres contribuent à la bonne santé de l'intestin, rassasient longtemps et provoquent une hausse plus lente de la glycémie après un repas. Elles sont essentielles au bon fonctionnement de la digestion car elles favorisent l'évacuation des selles en formant un gel, en retenant l'eau et en stimulant la motilité intestinale. Elles servent en outre de nourriture aux bactéries et aux champignons (microbiote intestinal) dans notre gros intestin. Pour permettre aux fibres alimentaires de déployer tous leurs effets, il est important de boire suffisamment.

Comment manger plus de céréales complètes?



- Le pain complet, les pâtes complètes ou le riz complet apportent de la variété: essayez chaque semaine un nouveau produit.
- Optez pour un bircher aux flocons d'avoine.
- Remplacez une partie de la farine blanche par de la farine complète dans les pâtisseries.
- Achetez des crackers aux céréales complètes.

Check-list

Quelles sources de glucides recommandées consommez-vous chaque jour et en quelle quantité?

 Aliments fournisseurs de glucides	Quantité
 Produits aux céréales (complètes) tels que flocons de céréales, pain, pâtes, crackers, riz, etc. Toujours privilégier les céréales complètes.	
 Pommes de terre, patates douces	
 Autres produits riches en glucides tels que le maïs, le millet, l'amarante, le quinoa, etc.	

Les sources de glucides présentées ici sont recommandées. Les produits contenant beaucoup de farine blanche et/ou de sucre comme le pain blanc, les flakes sucrés, les gâteaux et biscuits, etc., sont plutôt déconseillés.





Comparaison des teneurs en fibres

Privilégiez les produits céréaliers complets: ils sont riches en fibres alimentaires, mais aussi en vitamines, en sels minéraux et en oligoéléments. Les fibres alimentaires se situent dans l'enveloppe du grain des céréales. Pour fabriquer de la farine complète, on moud 98 % du grain; toutes les fibres ou presque se retrouvent ainsi dans la farine. En revanche, lorsqu'on fabrique de la farine blanche, la plus grande partie de l'enveloppe – et donc des fibres – est éliminée. Il ne reste que le cœur du grain, appelé «amande». C'est en mouvant cette amande qu'on obtient la farine blanche. Si les enveloppes du grain sont tamisées lors de la production, on peut en



**Fibres alimentaires
dans l'enveloppe des
grains**

tirer du son de blé. Voici la différence de teneur en fibres entre des produits céréaliers complets et raffinés:

Pain blanc	100 g	Pain complet	100 g	Son de blé	100 g
Glucides	48,9 g	Glucides	38,3 g	Glucides	17,7 g
Fibres alimentaires	2,5 g	Fibres alimentaires	7 g	Fibres alimentaires	45,1 g

Pour obtenir des flocons d'avoine, on écrase le grain d'avoine entier. Ce procédé conserve toutes les fibres alimentaires présentes. Pour fabriquer des flakes, les grains sont d'abord transformés en farine, puis en une pâte qui permettra de former les flocons. La teneur en fibres des flakes dépend de la farine utilisée pour leur fabrication (blanche ou complète).

Flocons d'avoine	100 g	Flakes	100 g
Glucides	59,5 g	Glucides	80,7 g
Fibres alimentaires	10,5 g	Fibres alimentaires	5,6 g



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet
[swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure](https://www.swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure)

swissmilk