

Quelle est la bonne quantité de glucides?

Pâtes, pain et pommes de terre fournissent l'énergie nécessaire aux accros à l'exercice physique, mais pour les plus paresseux un excès permanent de glucides peut mener dans une impasse. Si l'énergie n'est pas utilisée et que les réserves musculaires ne sont pas épuisées, le corps cherche d'autres lieux de stockage dans les tissus adipeux et le foie, jusqu'à ce que le métabolisme déraille.

«Comment se nourrir sainement?», voici la question la plus fréquente de mes patients. En principe, la réponse est très simple: tout ce dont notre corps a besoin sans pouvoir le produire par lui-même est sain. Toutes les vitamines, jusqu'à la vitamine D, tous les minéraux et les oligo-éléments, ainsi que certains acides aminés et acides gras sont essentiels, c'est-à-dire



«Mériter» ses glucides en faisant travailler sa musculature.

vitaux pour l'être humain. Les légumes, les fruits, la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, le fromage, les légumineuses, les huiles et les fruits à coque sont riches en ces substances vitales. Mais qu'en est-il de «notre pain quotidien» ou des accompagnements classiques ayant le pouvoir de rassasier tels que les pâtes, le riz et les pommes de terre? Ces denrées contiennent aussi certains nutriments essentiels, mais en faibles quantités et peu disponibles. Par contre, leur teneur en glucides amylacés est très importante. Certes,

le cerveau, les globules rouges et les cellules médullaires rénales ont besoin de glucose comme source d'énergie, mais l'organisme en produit lui-même la quantité nécessaire à partir des protéines. Un apport externe de glucose n'est donc pas nécessaire et, de fait, nos besoins en glucides alimentaires sont de l'ordre de zéro gramme.

Lorsqu'on y regarde de plus près, les recommandations nutritionnelles officielles des sociétés spécialisées peuvent surprendre. Le groupe de nutriments dont nous avons le moins besoin, c'est-à-dire les glucides issus des féculents constitue précisément la base de l'alimentation saine. Alors que les nutriments essentiels remplissent de nombreuses fonctions importantes dans l'organisme, les glucides n'ont qu'une seule tâche: fournir rapidement de l'énergie. Cela se justifie pour des personnes qui ont un travail physiquement exigeant ou font beaucoup de sport, car leurs nombreux muscles très sollicités au quotidien brûlent le plat de spaghetti en un rien de temps. Mais quels sont les besoins en énergie rapidement disponible des personnes qui ont mis leur appareil locomoteur en mode «assis» et ayant une masse musculaire plutôt réduite? Aujourd'hui, nous sommes assis en moyenne 7,5 heures par jour, dans la voiture, au bureau et le soir devant la télévision. Même la recherche de nourriture se réduit à un coup de



fil ou un clic de souris. Paresseux, l'homme moderne a tendance à grossir et ne cesse pas pour autant d'enfourner des glucides sous forme de pain, de pizzas, de pâtes, de chips et autres féculents: une combinaison aux conséquences fatales pour la santé.

Un cercle vicieux

En temps normal, les glucides sont stockés principalement dans la musculature. Là, ils sont soit brûlés, soit conservés sous forme de glycogène. La capacité de stockage y est par ailleurs limitée à 300 grammes de glucides par jour. Un sportif amateur brûle environ 50 g de glucides par heure d'exercice physique. Plus l'effort est intense, plus les muscles utilisent de sucre, ce qui fait de la place pour la prochaine portion de pâtes. Il en va tout autrement du pantouflard moderne, dont les muscles n'ont pas encore brûlé les spaghettis de la veille. Normalement, les pâtes ingérées sont transportées dans les cellules musculaires à l'aide d'une hormone, l'insuline, dont la fonction est d'ouvrir la cellule. Pour éviter d'être stressé par l'arrivée d'une nouvelle cargaison de pâtes, le muscle déjà rempli de sucre fait la sourde oreille à l'insuline qui frappe à la porte. Les portes restent fermées et le muscle devient résistant à l'insuline. Les pâtes doivent alors se trouver un autre lieu de stockage et l'insuline va frapper chez les tissus adipeux, où les glucides excédentaires vont être stockés sous forme de graisse. En continuant à presser sur le sofa et à engloutir des montagnes de pâtes, on finit par pousser aussi ses cellules adipeuses jusqu'à leurs limites. Elles tombent malades, s'enflamment et perdent leur capacité de stockage des graisses. Afin d'éviter un stress supplémentaire, les cellules adipeuses deviennent elles aussi insulino-résistantes. Mais nos pâtes n'ont pas fini leur périple. La prochaine étape est le foie, qui transforme très efficacement les glucides en lipides, lesquels vont engorger cet organe. Le métabolisme déraile et la catastrophe suit son cours. Si l'on ne change pas de style de vie, la résistance à l'insuline provoque des maladies de civilisation telles que diabète, maladies cardio-vasculaires, voire cancer.

Le manque d'activité physique conduit à la résistance à l'insuline

Pour déséquilibrer le métabolisme des glucides, il suffit déjà de passer une journée entière assis. Les résultats d'une étude ont montré que, sans adaptation des apports caloriques aux besoins énergétiques réduits, une période d'inactivité d'une journée réduisait de 39% l'effet de l'insuline sur les cellules, et ce aussi bien chez les personnes en surpoids que chez les minces. Même en équilibrant le bilan énergétique, l'effet de l'insuline était réduit de 18%. Sur le long terme, le manque de mouvement peut provoquer une résistance à l'insuline, même chez des personnes sveltes, en pleine forme. Actuellement, des millions de personnes sont touchées par cette intolérance aux glucides. Après un repas riche en glucides, les personnes fortement résistantes à l'insuline présentent un taux d'insuline pouvant être 15 fois supérieur à celui de sportifs sveltes. Outre l'inactivité physique, le surpoids, la prise de poids permanente, le stress, le manque de sommeil, le tabagisme et le vieillissement ont un effet négatif sur l'assimilation des glucides et favorisent l'insulino-résistance. Plus on accumule de facteurs de risque, plus on devrait – pour son propre bien – limiter sa consommation de pâtes et viser le low carb.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

Adapter les glucides à son style de vie

Faut-il pour autant dire définitivement adieu aux pâtes? Non, les glucides ne sont en aucun cas interdits. Leur apport doit simplement être adapté au style de vie. Si l'on ne veut pas se priver de ses pâtes préférées, on peut faire le nécessaire pour les «mériter». Le chemin le plus court menant aux spaghettis s'appelle: bouger. N'importe quel sport d'endurance a un effet positif, mais la musculation est encore plus efficace et renforce le métabolisme des glucides encore mieux que le jogging ou le vélo. Soulever des haltères ne stimule pas seulement la croissance musculaire et l'augmentation subséquente de la consommation d'énergie au repos, mais aussi la combustion des glucides après l'entraînement – qui peut se prolonger jusqu'à 22 heures – et permet d'éliminer un nombre considérable de calories. Outre le mouvement, un poids corporel normal et stable, la gestion du stress, une bonne exposition au soleil et un sommeil de qualité suffisant améliorent aussi l'assimilation des glucides. L'apport glucidique devrait donc être adapté de manière flexible et individuelle à la situation métabolique, au style de vie, mais surtout à l'activité physique. Ce concept est appelé «flexi carb». Concrètement, une personne en surpoids qui bouge très peu et présente déjà une résistance à l'insuline devrait aménager son alimentation de base de manière à ne pas dépasser 100 g de glucides par jour. Le concept flexi carb définit cette catégorie de personnes comme le type «carb100». Une personne voulant garder un poids normal et rester en bonne santé, et qui fait 30 à 45 minutes de sport jusqu'à trois fois par semaine et une personne en surpoids, mais sportive et en bonne santé, peuvent sans problème consommer jusqu'à 150 g de glucides si leur bilan énergétique est équilibré. Elles font partie du groupe «carb150». Les personnes sveltes et en forme, qui s'entraînent au moins quatre fois 60 minutes par semaine, peuvent aller jusqu'à 200 g de glucides par jour. Elles correspondent au type «carb200». Que l'on fasse partie du groupe carb100, carb150 ou carb200, on peut toujours s'organiser pour «mériter» une portion de glucides supplémentaire. Chaque heure de sport en plus est récompensée par 50 g de glucides. Donc, si on ne parvient à rajouter que 30 minutes de sport, on peut tout de même se permettre 25 g de glucides en plus. Exemple: 50 g de glucides correspondent à 130 g de pain complet (env. 2,5 tranches), 200 g de riz cuit, 165-200 g de pâtes cuites, 80 g de flocons d'avoine ou de muesli, 355 g de pommes de terre ou 75 g de fruits secs.

Résumé: que l'on soit gros ou mince, insulino-résistant ou en bonne santé, on peut savourer sans remords la quantité de glucides que l'on a méritée en faisant régulièrement travailler sa musculature.

Calculateur de glucides: pour connaître la quantité de glucides que vous avez brûlée au cours d'une séance de sport, vous pouvez simplement faire le calcul sur www.my-lowcarb.com/carb-rechner-fuer-sport.html.

Auteure

Franca Mangiameli, écotrophologue diplômée
essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth Strasse 5, D-20146 Hambourg
Téléphone 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, avril 2016



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch