

Les glucides

Apporter de l'énergie

Les glucides nous fournissent de l'énergie. Ils entrent dans la composition des cellules de notre organisme. D'un point de vue nutritionnel, les glucides sont généralement classés en deux groupes : les **glucides simples** et les **glucides complexes**.

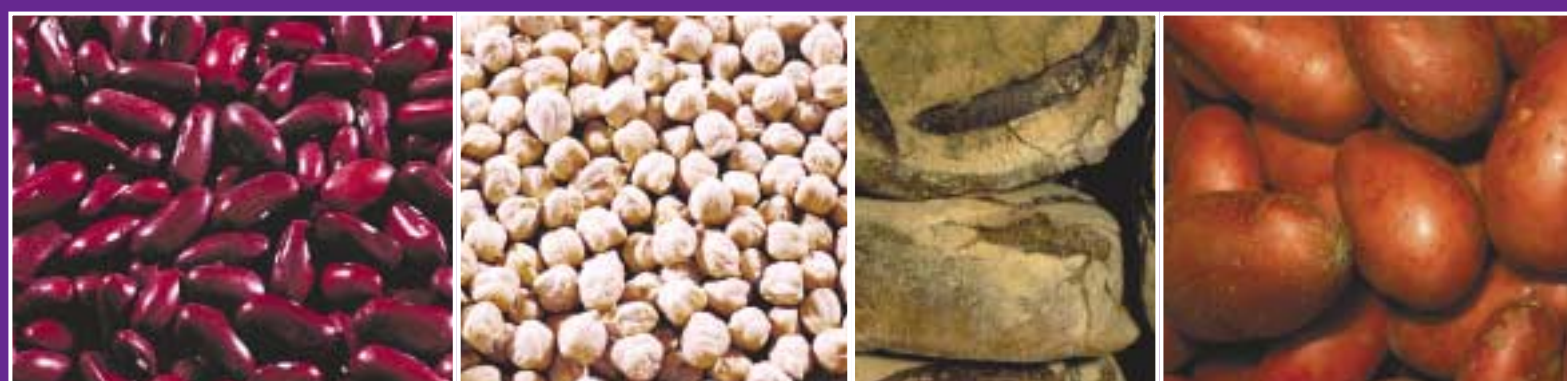
La vitesse de digestion des glucides est très variable selon les aliments et leur traitement. Il est recommandé de privilégier les **glucides complexes** que nous assimilons plus lentement.

Où les trouve-t-on ?

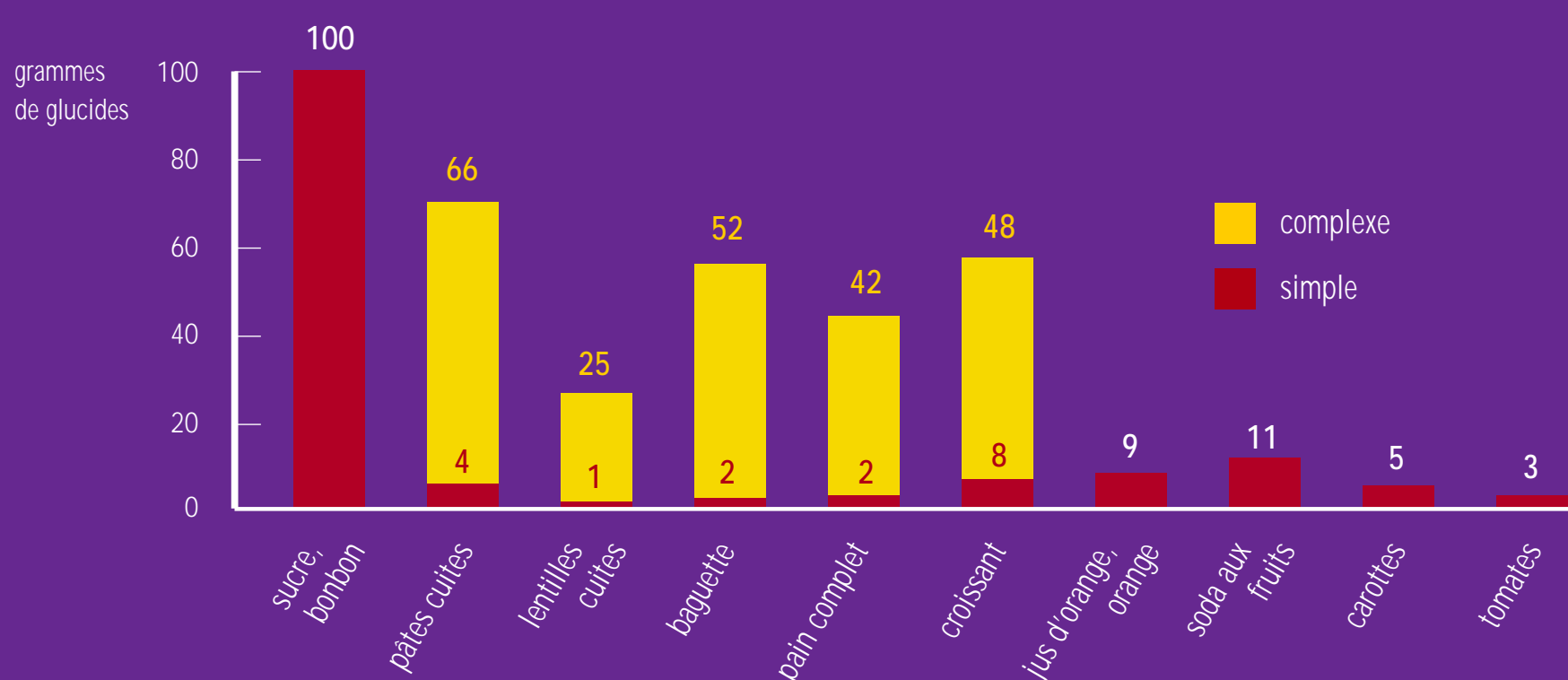
Les **glucides simples** (à saveur sucrée : glucose, fructose, saccharose, lactose) : on les trouve dans les **confiseries**, les **fruits** (jus de fruits), les **légumes**... et le **lait** (lactose).



Les **glucides complexes** constituent les féculents : ils sont présents dans les **céréales** (pain, pâtes, riz, maïs...), les **légumes secs** (haricots secs, lentilles, pois chiches) et les **légumes-racines** (pommes de terre ...)



Teneur en glucides pour 100 grammes d'aliment



Le saviez-vous ?

- Le glucose, qui est un glucide simple, est le carburant privilégié du cerveau.
- Avant l'effort, un apport d'aliments riches en glucides complexes est indispensable à la reconstitution du glycogène musculaire.