

Notre corps fonctionne à l'énergie, comme un moteur, il a besoin de carburant... D'où provient cette énergie ? Elle résulte de la combustion des aliments. Pour que notre corps fonctionne harmonieusement, pour rester en bonne santé et disposer d'énergie, notre alimentation doit comporter chaque jour suffisamment de nutriments. Les nutriments sont les éléments de base des aliments et des boissons. Ils servent à couvrir les besoins de l'organisme et sont nécessaires au bon fonctionnement des organes (cœur, cerveau, poumons, etc.), que votre corps soit au repos ou en activité.

On distingue deux grandes catégories de nutriments :

- ▶ les macronutriments (glucides, protéines, lipides) ;
- ▶ les micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments).

En plus de ces nutriments, il ne faut pas oublier l'eau.

Les glucides

Les glucides représentent une source d'énergie indispensable rapidement utilisable. Ils servent notamment au cerveau et aux muscles. Les glucides devraient représenter 50 à 55 % de votre apport énergétique total quotidien.



Du bon usage des glucides

Sachez que si les glucides simples (voir ci-dessous) sont consommés de manière exagérée, si leur apport est plus important que vos besoins, leur énergie sera stockée sous forme de graisses dans le tissu adipeux. Ce qui aura pour effet à long terme chez les sujets prédisposés, la constitution d'une « obésité », sans oublier les caries dentaires... De plus, le sucre appelle le sucre : la consommation en excès de glucides simples stimule la sécrétion d'une hormone synthétisée par le pancréas appelée l'insuline, qui peut engendrer la sensation de faim. Il est bon de connaître ce phénomène insidieux.

■ Les glucides simples et complexes

Les glucides se divisent en 2 grandes catégories :

- ▶ les glucides dits simples (au goût sucré), formés d'une seule molécule (par exemple, le glucose, le galactose ou le fructose) ou de plusieurs molécules (c'est le cas du saccharose ou du lactose) ;
- ▶ les glucides complexes (au goût non sucré), formés de très longues chaînes de molécules de glucose.

Quelques équivalences en glucides

10 g de sucre	= 2 morceaux de sucre n°4
	= 15 g de confiture
	= 15 g de miel (une cuillère à café)
	= 10 g de poudre chocolatée (une cuillère à café)
45 g de pain	= un petit pain individuel
	= 3 à 4 biscottes
	= 30 g de céréales type pétales de maïs
	= 95 g de riz cuit ou 30 g pesé cru
	= 110 g de pâtes cuites ou 30 g pesées crues
	= 140 g de pommes de terre cuites
	= 135 g de légumes secs cuits ou 30 g pesés crus

Où trouve-t-on les glucides ?

- ▶ Les glucides simples se trouvent dans le sucre sous forme de saccharose (rappelons que le saccharose est notre sucre raffiné classique, extrait de la betterave ou de la canne à sucre), dans les produits sucrés sous forme, par exemple, de glucose, de saccharose dans le

lait (lactose) et dans les fruits (fructose). Ils sont immédiatement utilisables par notre organisme. Ils ont un réel effet de coup de fouet.

- ▶ Les glucides complexes se trouvent dans les céréales (blé, riz, seigle...) et les produits céréaliers (farine, pâtes...), ainsi que dans la pomme de terre, les légumes secs, la banane peu mûre...

Quiz sucré

Connaissez-vous la teneur en glucides de ces aliments et boissons ?

Classez ces aliments du plus riche au moins riche en glucides.

- a) une canette de soda au cola de 33 cl
- b) un milk-shake de 250 ml
- c) 2 boules de crème glacée
- d) un pain au chocolat (environ 60 g)
- e) une pomme (150 g)
- f) une barre chocolatée

Réponses en page 185

■ Les fibres

Les fibres font partie des glucides mais elles échappent à la digestion. Ce sont des glucides dits indigestibles. Les fibres forment une famille très vaste au sein de laquelle, on distingue :

- ▶ les fibres insolubles comme la cellulose (abondante dans les fruits et les légumes), certaines hémicelluloses, la lignine (cette substance, très irritante pour la muqueuse intestinale, est présente en abondance dans les légumes qui ne sont plus de première fraîcheur) ;
- ▶ les fibres solubles comme la pectine abondante dans le coing, la pomme, les fruits rouges, les mucilages (gommes, algues), certaines hémicelluloses. (Les gommes sont des substances végétales capables de gonfler au contact de l'eau et les hémicelluloses sont des composés glucidiques proches de la cellulose que l'on trouve dans les membranes des cellules végétales.)

Les fibres ont la propriété de donner du volume au bol alimentaire. Elles favorisent le transit intestinal et évitent ainsi la constipation. Elles contribuent à faire baisser la cholestérolémie et à réguler la glycémie

chez les diabétiques. Elles ont un rôle déterminant pour la santé. Ne vous en privez pas !

Où trouve-t-on les fibres ? Elles sont présentes dans les céréales et produits céréaliers complets (par exemple, dans le pain au son) ; dans les légumes secs (lentilles, haricots...) ; dans les légumes frais (artichaut, poireau, salades, asperges...) ; dans les fruits frais (pomme, groseilles...) ; dans les fruits secs (pruneaux, raisins secs...).

Quelques conseils...

Quelques conseils pour augmenter votre apport en fibres

- Remplacez votre pain blanc par du pain complet (si vous le tolérez) ou un pain bis (intermédiaire entre les deux).
- Pensez aux céréales le matin au petit-déjeuner ; jouez la variété. Cependant, faites attention à leur composition en glucides simples parfois très élevée.
- Commencez ou finissez votre repas par un fruit (avec la peau si possible, en prenant soin de bien laver votre fruit pour éliminer les éventuels résidus de pesticides).
- Ajoutez quelques fèves ou pois chiches dans vos salades.
- Sachez que les légumes cuits sont plus riches en fibres que les légumes crus.
- Si vous consommez du son, sachez qu'il contient beaucoup d'acide phytique (dont le rôle est déminéralisant et très irritant pour l'intestin). Mieux vaut donc l'utiliser avec modération.

Enfin n'oubliez pas que les fibres ont besoin d'eau pour être efficaces. Donc buvez beaucoup !

Attention ! Une consommation excessive de fibres peut entraîner un inconfort digestif, dû aux fermentations intestinales, et entraver l'assimilation de certains éléments minéraux. Cela risque d'engendrer une déminéralisation de l'organisme. Pour éviter ce désagrément, augmentez toujours progressivement votre ajout de fibres. Souvenez-vous aussi que le mode de cuisson modifie l'absorption de ces dernières : les légumes cuits sont plus digestes.