

# Glucide...du sucre qui vous veut du bien ?



On entend parler de glucides lents, complexes, rapides, simples, c'est quoi la différence et pourquoi il est important de le savoir ?

## D'abord, qu'est-ce qu'un glucide ?

Les glucides, sont les molécules organiques qui constituent le sucre. Les aliments riches en glucides peuvent être sucrés en bouche



ou pas



Ces molécules, accrochées les unes aux autres, peuvent constituer de longues chaînes : on parle de **glucides complexes** (exemple, le sucre des pâtes : l'amidon) ou des chaînes plus courtes, on utilise alors le terme de **glucides simples** (exemple, le sucre du fruit : le fructose). Les glucides constituent la première source d'énergie de notre métabolisme, comme l'essence ou le diesel d'une voiture, ils peuvent être utilisés directement par nos cellules ou stockés sous forme de glycogène ou de gras.

## Qu'est-ce que des glucides de bonnes qualités ?

Les glucides de bonnes qualités sont les sucres lents. Un sucre lent est un sucre qui libère lentement son énergie dans le sang, contrairement au sucre rapide qui le libère rapidement.

Attention, un sucre lent n'est pas forcément un sucre complexe, ni un sucre rapide un sucre simple. Par exemple, le pain blanc est un sucre complexe pourtant rapide.

## En quoi il est important de manger des glucides de bonnes qualités ou glucides lents ?

Les glucides lents libèrent moins vite leur énergie dans le corps donc arrivent moins vite dans le sang, le sucre est alors libéré progressivement et sur une plus longue période. Ainsi, le **taux de sucre dans le sang** appelé **glycémie** reste correct et le corps n'aura pas besoin de stocker ce sucre (stockage dans le foie, muscle et sous forme de graisse), par conséquent, **on grossit moins** et comme le sucre arrive progressivement dans le sang sur une longue période, **on aura moins de fringales. TOP !!**

A contrario, consommer en grande quantité un sucre rapide libère très vite de l'énergie. Le sucre arrive vite dans le sang et ce, sur une courte période : le taux de glycémie va donc augmenter considérablement ce qui conduit à la sécrétion d'une hormone de stockage appelée « l'insuline ». Cette insuline va stocker le sucre en excès sous forme de graisse : **des kilos s'installent** avec, en prime, **des fringales** : le sucre ayant été stocké, le corps réclamera à nouveau de l'énergie !!