



## Les glucides

- Définition & rôles et particularités des glucides
- Quels sont les aliments sources de glucides ?
- Les recommandations du PNNS et comment y arriver ?
- Les alternatives Herbalife
- Ce qu'il faut retenir

### Les glucides: définition & rôles

#### Définition



« Les glucides, appelés aussi sucres sont des nutriments. Ils représentent notre principale source d'énergie (1g de glucides apporte 4 kcal). La structure des glucides varie : ils peuvent être constitués d'une seule molécule (on les appelle alors mono saccharide), de deux molécules (dissaccharide) ou encore de plusieurs molécules (comme l'amidon ou les fibres). Ces différentes structures leur confèrent des qualités nutritionnelles différentes\*.

*En savoir plus :*

Notre organisme stocke peu de glucides : un peu dans le foie et dans les muscles. En revanche, du glucose (monosaccharide) circule en permanence dans le sang afin d'alimenter les organes en énergie.

Cette énergie provient en outre des aliments que nous ingérons. Certains aliments ont un pouvoir « hyperglycémiant » (ils augmentent rapidement le taux de glucose dans le sang). On dit qu'ils ont un index glycémique (IG) élevé. En revanche, certains aliments diffusent lentement leur énergie, ils ont un IG bas.

\* Les aliments riches en amidon et/ou en fibres ont généralement un IG bas, ils nous procurent une sensation de satiété plus longue, liée à une digestion plus lente. Les aliments riches en mono ou disaccharides ont généralement un goût sucré apprécié !

**IG**

#### Rôles et particularités des glucides

1. **PRINCIPALE SOURCE D'ENERGIE**, les glucides doivent être présents et répartis à chaque repas.
2. **SATIETOGENES**, c'est à dire favorisant la sensation de satiété. Ce rôle est particulièrement vrai pour les aliments à IG bas. Ainsi une bonne consommation de fibres et d'amidon régule notre appétit, limite les sensations de fringales et les fringotages.



3. **LES FIBRES ONT DE PLUS DES ROLES SPECIFIQUES.** Elles ont la particularité de ne pas traverser la paroi intestinale, circulent le long du tube digestif, entraînant les déchets. Certaines fibres se gorgent d'eau (elles sont hydrophiles), elles augmentent ainsi le volume des déchets et régulent le transit (fibres d'avoine par exemple).

Enfin, les fibres participent à l'équilibre du microbiote intestinal (flore intestinale) en entretenant les bactéries présentes naturellement dans le colon.

## Les recommandations et comment y arriver ?

### Les recommandations

**LE PROGRAMME NUTRITION & SANTE – PNNS- RECOMMANDE  
AU MOINS 5 PORTIONS DE FRUITS & LEGUMES PAR JOUR  
DES FÉCULENTS A CHAQUE REPAS & SELON SON APPETIT  
ET ENFIN DE LIMITER LES PRODUITS SUCRES**



Cette recommandation permet de couvrir nos besoins en glucides qui représentent **au moins 50% de nos besoins quotidiens en énergie.**

Ce qui correspond à :

Apport énergétique quotidien	50% de cet apport (en kcal)	Soit en glucides (1 g de glucide = 4 kcal)
1500 kcal	750 kcal	$750/4 = 187$ g
2000 kcal	1000 kcal	$1000/4 = 250$ g
2500 kcal	1250 kcal	$1250/4 = 312$ g

***Rappel :** les autres nutriments énergétiques doivent couvrir nos besoins en énergie à hauteur de 30 à 35% pour les lipides et 15% environ pour les protéines.*

Ces grammages ne sont pas très évocateurs car ils sont répartis sur plusieurs types d'aliments (les glucides sont présents dans les fruits, les légumes, les céréales...). Il est donc essentiel de pouvoir les traduire en quantité d'aliments !



### COMMENT Y ARRIVER ?

- **UNE PORTION DE FRUITS OU LEGUMES = UNE GROSSE POIGNEE**

Quand la recommandation du PNNS évoque au moins 5 portions, c'est au moins 5 fois 80g de fruits ou de légumes qu'il faudrait consommer chaque jour, soit 400g quotidiens au minimum par personne !

Les fruits et les légumes, frais, surgelés ou en conserves, apportent des fibres et leur IG est souvent bas.

Leur consommation doit être encouragée à tout prix !

*Attention : les jus de fruits, les smoothies sont riches en glucides (fructose) et ont souvent perdu une partie des fibres que contenaient le fruit d'origine : ils sont donc à consommer avec modération !*



#### ▪ DES FECULENTS A CHAQUE REPAS

Le pain, les céréales (blé, orge, avoine, maïs, seigle, sarrasin...), les pommes de terre, les légumes secs peuvent permettre une bonne satiété et une bonne régulation de l'appétit. Pour obtenir le résultat recherché, il est cependant préférable de choisir un pain bis, des céréales semi-complètes et ayant subies peu de transformation.

*Ainsi les céréales quand elles sont soufflées (riz soufflé par exemple), éclatées (pétales de maïs), ou très cuites sont moins satiétogènes que des céréales cuites al dente et « entières ».*

Il est important de réhabiliter ces aliments dans une alimentation quotidienne et de remettre au goût du jour les légumes secs.

Il n'y a pas de quantité recommandée car les besoins sont très spécifiques en fonction des individus, de leur âge, de leur état physiologique et de leur activité physique. Normalement, c'est l'appétit qui doit réguler les quantités de produits céréaliers à consommer...

#### ▪ LIMITER LA CONSOMMATION DE SUCRE

C'est une habitude qu'il n'est pas toujours facile de changer ! Pour modifier un comportement il est préférable d'introduire le changement de façon très progressive, par apprentissage : passer de 1 morceau de sucre dans son café à 0,5...et garder ce nouveau dosage pendant au moins 3 semaines....Puis diminuer à nouveau....



De la même façon, pour les personnes qui cuisinent, il est possible de diminuer de 25 voire 30% les quantités de sucre mises en œuvre dans les recettes de dessert.

Faut-il supprimer le sucre et le remplacer par un édulcorant ? Sauf si un avis médical le précise, (en cas de diabète par exemple) il n'est pas utile ni nécessaire de supprimer le sucre, ni d'édulcorer les desserts, les boissons sucrées...

Il est préférable de se déshabituer au goût sucré !

### ET DANS LE CADRE D'UN CONTROLE DE POIDS ?

Dans le cadre d'un contrôle de poids, il est essentiel de prendre de nouvelles bonnes habitudes alimentaires !

- Retrouver des sensations de faim et de satiété
- Manger des féculents, du pain, des légumes secs à chaque repas et en fonction de son appétit
- Consommer des fruits et des légumes
- Et progressivement diminuer les quantités de sucre ou les grignotages sucrés entre les repas.

Votre coach Herbalife est là pour ça ! Il vous guidera vers cette nouvelle hygiène de vie !



Pour autant, lors d'un contrôle de poids, la bonne méthode consiste à diminuer ses apports énergétiques pour puiser dans les stocks constitués dans le tissu

adipeux. Comme nous l'avons évoqué précédemment, les apports en protéines doivent être maintenus pour éviter la fonte musculaire. En revanche, les apports d'énergie sous forme de glucides peuvent être diminués mais en aucun cas supprimés. Il faut trouver le juste équilibre entre fringales et satiété....

## Les alternatives Herbalife

### Des substituts de repas

**AYEZ LE REFLEXE FORMULA 1 HERBALIFE** : les produits de la gamme Formula 1 contiennent les nutriments essentiels pour remplacer un repas. Pratique et délicieux...vous allez adorer !



#### SOUS LA FORME DU SHAKE

Disponible en boîte ou en sachets, ce substitut de repas est une **boisson nutritionnelle** à préparer avec 250 ml de lait ½ écrémé.

#### **Apports essentiels :**

- Macro nutriments : des glucides dont des fibres, des protéines, des lipides.
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### **Avantages produits :**

Le shake répond évidemment à toutes les exigences réglementaires. Une combinaison idéale de glucides et des fibres en juste quantité qui par leur effet sur la satiété, contribuent à limiter les petits creux et maintiennent un niveau énergétique satisfaisant!



#### SOUS FORME DE BARRE REPAS

La Barre Repas Formula 1 Express possède de nombreux atouts : nomade, facile à transporter et sans préparation !

#### **Apports essentiels :**

- Macro nutriments : protéines, glucides et lipides
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### **Avantages produits :**

Sa facilité d'utilisation, sa disponibilité immédiate, sans préparation en font un substitut de repas incontournable !

### Les autres solutions sources de glucides

#### COMPLEMENT ALIMENTAIRE A BASE DE FIBRES

#### **Apports essentiels :**

- Fibres d'avoine associées à des plantes.

#### **Avantages produits :**

Ce complément alimentaire permet de compenser en partie l'insuffisance d'apport en fibres de l'alimentation.

Il est facile à consommer, à transporter et couvre environ 12% des apports recommandés.

Les fibres d'avoine sont reconnues pour leur bienfait sur la régulation du transit et l'équilibre de la flore, sans être irritantes pour la paroi intestinale.

### La Préparation pour Boisson Aromatisée à l'Aloe Vera

Voici un bon moyen de parfumer l'eau en y associant les bienfaits de l'Aloé Vera.



**Apports essentiels :** contient 40 % de concentré d'Aloé Vera.

**Avantages produit :**

- Ce produit apporte les bienfaits digestifs de l'aloé vera
- Il permet de préparer une boisson qui contient deux fois moins de glucides qu'un soda classique (6% contre 12% en moyenne). On peut ainsi progressivement diminuer ses apports en glucides.

**Conseils d'utilisation :**

Diluez 3 à 4 bouchons dans 125 ml d'eau plate ou gazeuse.

### LES BARRES AUX PROTEINES

Disponibles en 3 parfums, ces barres sont épatantes dans le cadre d'une collation entre 2 repas.



**Apports essentiels :**

Riches en protéines, elles aident à apporter une sensation de satiété pour permettre d'attendre la pause déjeuner ou dîner sans subir de désagréments liés à la faim (déconcentration, atonie). Dans le cadre d'un contrôle de poids, elles remplacent avantageusement les barres « classiques » riches en glucides.

**Avantages produit:**

Elles sont recommandées dans le cadre d'un contrôle de poids ou d'une pratique sportive intensive, en cas de fatigue ou de fringale dans le but de s'accorder une pause gourmande.

### Ce qu'il faut retenir

Les glucides sont des nutriments essentiels car ils assurent l'apport énergétique dont a besoin notre organisme.

On distingue plusieurs structures et donc qualités de glucides, qui peuvent être classés selon leur index glycémique.

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée ou d'un contrôle de poids, il faut encourager la consommation d'aliments à index glycémique bas qui favorisent une bonne satiété, évitent les fringales et le grignotage.

### Sources

« Apports nutritionnels conseillés pour la population française. »  
Programme National Nutrition Santé  
Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)