

Le sucre ou les sucres

Les sucres lents



Les sucres simples



Sucres simples, sucres rapides, glucides complexes, index glycémique, fructose, glucose... Parlons-nous de la même chose et comment les différencier ? Tous ces noms regroupent un seul et même nutriment : les glucides. Ces glucides apportent de l'énergie, disponible pour l'organisme plus ou moins rapidement, et de façon plus ou moins durable. Plus le sucre est disponible rapidement et moins son effet sera durable.

Les sucres simples (exemple : morceaux de sucre) vont apporter de l'énergie en quelques minutes en faisant rapidement monter le taux de sucre, dit la glycémie, dans le sang.

Les sucres lents, apportés notamment par les aliments dits « complets » (exemple : riz et pâtes) ne feront pas monter ce taux de sucre de façon élevée et rapide. L'organisme doit les transformer pour pouvoir disposer de leur énergie, qui sera alors utilisée selon les besoins du corps.

De façon schématique, il faut apporter au quotidien des sucres lents pour constituer des réserves énergétiques plutôt que des sucres simples. Ils apportent de l'énergie longue durée, stabilisent la glycémie et contiennent beaucoup de micronutriments. Les apports en sucres rapides serviront à compléter les apports en sucres lents en cas d'activité sportive. L'autre intérêt est de faire plaisir aux gourmands, mais en faisant attention à ne pas en consommer de façon excessive.

Dans la pratique physique et sportive voici quelques exemples de dépenses caloriques pour vous aider à faire le bon choix. Pour une heure d'activité :

Sucres simples - IG haut - rapides - fructose

Sucres lents - IG bas - complexes - glucose

<p>Tout ce qui a un goût sucré : bonbon, confiture, biscuits...</p> <p><u>Avantage</u> : apport énergétique quasi immédiat, utile au sportif</p> <p><u>Risques</u> : hypoglycémie, prise de poids quand consommation excessive</p> <p><u>Exemple</u> : Fruit riche en fructose comme la pomme</p>	<p>Tout ce qui est farineux, au goût non sucré : pain complet, riz complet, pâtes complètes, lentilles, pois chiche...</p> <p><u>Avantage</u> : apport énergétique dans la durée</p> <p><u>Risque</u> : apport à adapter selon son niveau d'activité physique au quotidien</p> <p><u>Exemple</u> : Fruit riche en glucose comme le raisin</p>
---	---