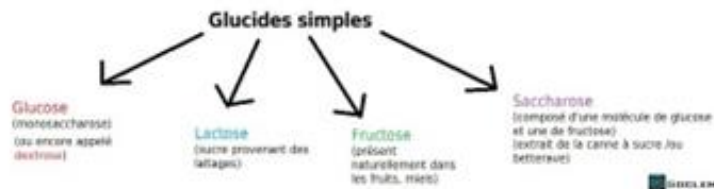


Les glucides, plus communément appelés « sucres » est présent dans la grande majorité des aliments que nous consommons. Ils ont comme rôle de fournir de l'énergie au corps sous forme de glucose<sup>1</sup>. En fait, ils sont indispensables au fonctionnement des muscles, les cellules, le cœur mais surtout pour le cerveau en plus, de constituer la source d'énergie la plus rapidement utilisable par l'organisme.

En plus, d'avoir un rôle énergétique, les glucides jouent un rôle dit de "constitution". Apportés par l'alimentation, les glucides sont dégradés en glucose pour par la suite se répartir dans l'organisme et s'introduire dans la composition des tissus fondamentaux tels que les cartilages, les substances antigéniques et le mucus afin d'attraper les virus et/ou les aider à les rejeter.



## C'est quoi le sucre ?

### Les glucides

#### Sucres (glucides simples)

##### Monosaccharides

Glucose	Miel, fruits, légumes
Fructose	Miel, fruits, légumes
Galactose	Très limité

##### Disaccharides

Sucrose	Sucre, fruits, légumes
Lactose	Lait
Maltose	Malt (orge)

#### Polysaccharides (glucides complexes)

Amidon, fibres alimentaires	Céréales, tubercules, légumineuses, certains fruits
-----------------------------	---

Source: Dubost, M. *La Nutrition*, 3<sup>e</sup> édition. Chenelière Édition, 2006.

Voici un tableau rassemblant les différents types de glucides et dans quoi on peut particulièrement les retrouver

*Bref, les glucides sont essentiels pour l'organisme et au bon fonctionnement de celui-ci. Ils réduisent les facteurs de risque de maladie ou du processus de la maladie elle-même.*

Les glucides simples (sucres rapides) : Ceux-ci sont rapidement assimilés par les muqueuses de l'estomac et des intestins. On y retrouve en outre :

- le glucose
- le fructose
- le lactose
- le saccharose

Les glucides complexes : ce sont des successions moléculaires (chaînes linéaires) de glucoses. Ils ne possèdent pas la saveur sucrée. On y retrouve en outre :

- la cellulose
- l'amidon
- le glycogène

<sup>1</sup> Le glucose est un glucide retrouvé dans l'alimentation, généralement lié à des glucides plus complexes

