




**Fédération Française**  
**des Diabétiques**



**LES GLUCIDES DANS  
MON ALIMENTATION**  
Les clés pour bien les  
consommer au quotidien

## Consommer des aliments glucidiques au quotidien, comment faire ?

Le diabète se caractérise par un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. En effet lorsqu'on est diabétique, outre un état d'hyperglycémie chronique, l'organisme, d'une part, fabrique trop de sucre au niveau du foie et, d'autre part, ne parvient plus à réguler les quantités de sucre apportées par l'alimentation.

Pour gérer son diabète, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il devient alors nécessaire d'adapter ses apports nutritionnels (glucides, graisses...) en fonction de ses besoins, de son poids, de son activité physique et, dans certains cas, d'adapter son traitement médicamenteux en fonction de l'apport glucidique des repas.

Les sucres existent sous diverses formes dans l'alimentation et sont désignés dans le commerce par plusieurs appellations : « sucre », « sucres », « glucides »... Il n'est donc pas toujours simple de les identifier notamment dans les plats industriels ou autres produits transformés, dans les aliments « exotiques » et de savoir en quelle quantité les consommer !

### Ce guide vous propose quelques repères essentiels pour :

- Comprendre les glucides et leur rôle dans l'alimentation
- Repérer les aliments très hyperglycémifiants
- Savoir les choisir et bien les consommer au quotidien —

#### Gaëlle

« Diabétique de type 2 depuis 6 mois, je patauge dans ce que je peux manger. Faire ses courses est devenu un enfer et je me demande quoi faire et comment, dans les supermarchés je vois que tous les aliments contiennent du sucre ! »

#### Daniel

« Je suis un gros mangeur de pain et de pommes de terre et il est difficile de m'en priver, croyez-vous qu'il y ait une autre alternative au pain quotidien et à la pomme de terre ? »

#### Marie-France

« Existe-t-il un pain moins glycémique que le pain blanc habituellement vendu en boulangerie ? »

Contenu rédactionnel : **Laura PHIRMIS**, Fédération Française des Diabétiques

Comité de relecture : **Pr Jean-Jacques ALTMAN** (Responsable de l'unité fonctionnelle « Diabétologie, nutrition et endocrinologie » - Hôpital européen Georges-Pompidou, à Paris), **Magali BAUDOT** (Diététicienne-nutritionniste, Groupe Hospitalier de la Pitié Salpêtrière, Paris) ;

Patients diabétiques : nos sincères remerciements à Annie, Claude, Jacky et Lucette.

Crédits photos : fotolia

## 1 Quel est le rôle des glucides dans notre alimentation ?

**Les aliments que nous consommons apportent entre autres des nutriments<sup>1</sup> indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, parmi eux les glucides.**

Ces nutriments apportent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre corps : **les glucides sont en quelque sorte « le carburant n°1 » des cellules de notre organisme.** Lorsque nous mangeons des aliments contenant des glucides, ceux-ci sont transformés en **glucose** qui va circuler dans le sang.

Le glucose fournit l'énergie nécessaire :

- pour assurer les efforts musculaires,
- au fonctionnement du cerveau,
- à la régulation de la température.

Pour une activité moyenne, l'apport énergétique nécessaire est d'environ 2000 à 2500 kcal, dont la moitié en glucides. **Les besoins en glucides sont variables** d'un individu à l'autre selon l'âge, le sexe, le mode de vie et l'état de santé, notamment en cas de diabète.

**Globalement, cet apport peut se traduire en « budget carrés », soit 40 à 60 carrés de sucres (200 à 300 g)<sup>2</sup>. Pour répondre aux besoins de l'organisme, les glucides devraient fournir 50% à 55% de la ration énergétique quotidienne.**



**Les glucides ont donc toute leur place dans l'alimentation et sont nécessaires à tous, diabétique ou pas.**

De composition, de qualités nutritionnelles et d'effets physiologiques différents, les glucides sont présents sous plusieurs formes dans l'alimentation. **Il s'agira plutôt d'adapter sa consommation de glucides en fonction de ses besoins et de son activité physique.**

<sup>1</sup> Les nutriments : glucides, lipides, protéines (ou protides) ; les micronutriments : vitamines et minéraux, les fibres.

<sup>2</sup> 1 carré de sucre = 5 g de glucides - 1 carré de gras = 10 g de lipides

## 2 Quelles catégories d'aliments contiennent des glucides ?

### SUCRE, SUCRES, GLUCIDES DE QUOI PARLE-T-ON ?

Contrairement aux idées reçues, tous les sucres ne sont pas du « sucre » et tous les « sucres » n'ont pas la saveur sucrée. Ils sont présents naturellement ou ajoutés dans les aliments et dans la préparation de produits industriels.

Classés selon leur structure chimique, on distingue deux grandes catégories de glucides, **les plus courants dans l'alimentation** :

#### LES GLUCIDES SIMPLES (ou sucres)

<p><b>Le saccharose</b> Pouvoir sucrant<sup>3</sup> : 1</p>	<p>C'est le sucre de table (sucre blanc, sucre de canne). Il est consommé en poudre ou en morceaux. Il est également présent dans les produits sucrés (confiseries, confitures, boissons sucrées, pâtisseries et autres desserts sucrés...).</p> <p><b>Attention : la consommation de saccharose n'apporte ni vitamines ni minéraux, ce sont des calories « vides ».</b></p>
<p><b>Le fructose</b> Pouvoir sucrant élevé : 1.2</p>	<p>On le trouve à l'état naturel dans les fruits (dans une moindre mesure dans les légumes) et le miel. Il existe également sous forme industrielle (sirop de glucose-fructose), ingrédient ajouté à certains produits, parfois en énorme quantité.</p>
<p><b>Le lactose</b> Pouvoir sucrant faible : 0.3</p>	<p>Il est présent dans le lait et les produits laitiers.</p>

#### LES GLUCIDES COMPLEXES (ou féculents)

<p><b>L'amidon</b></p>	<p>Il est présent dans les produits céréaliers (pâtes, riz, semoule, blé, ...) les pains (ou équivalents), farines (blanches, complètes), féculents (pommes de terre, autres tubercules...) et légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...).</p>
------------------------	--

#### ATTENTION

Veillez à adapter vos apports en glucides en fonction de vos besoins physiologiques et de votre activité physique. En effet, si les glucides sont consommés en excès par rapport aux dépenses énergétiques, les glucides non consommés seront stockés sous forme de graisses.

3) Le pouvoir sucrant est l'intensité du goût procuré par une même quantité par rapport au saccharose (qui est la référence = 1)

## 3 Comment consommer les glucides au quotidien ?

### CHOISIR LA QUALITÉ

Le choix des glucides est essentiel pour éviter les trop grandes variations glycémiques (hypo/hyperglycémies) et prévenir les fringales ou les fameux « coups de pompe » dans la journée.

Il est recommandé<sup>4</sup> de :

- consommer des féculents à chaque repas, en privilégiant les aliments « complets », plus rassasiants (pâtes, pains complets...)
- d'augmenter sa consommation d'aliments riches en fibres : fruits, légumes, féculents notamment les légumes secs et les produits céréaliers complets ;
- limiter la consommation de produits riches en sucre (mais aussi en graisses), peu rassasiants, tels que : pâtisseries, viennoiseries, desserts sucrés et les consommer **occasionnellement**, dans le cadre d'un repas équilibré, et en tenant compte de **l'apport glucidique total du repas**.



### REPÉRER LES ALIMENTS HYPERGLYCÉMIANTS

**Tout aliment glucidique fait varier la glycémie.** Pour évaluer la rapidité et l'importance pour un aliment glucidique à élever la glycémie lorsqu'on mange, il faut également prendre en compte son **index glycémique (IG)**<sup>5</sup>. Cette notion bouleverse le classement habituel des glucides (glucides simples/glucides complexes), parfois source d'erreurs. Une baguette blanche, contenant pourtant majoritairement des glucides complexes, a un IG élevé.

Certains paramètres influent sur la variation de la glycémie :

- **Le procédé de fabrication** : le pétrissage.
- **Le temps de cuisson** : plus le temps de cuisson est long, plus la digestion sera rapide et la glycémie élevée. Par exemple : les pâtes bien cuites font davantage monter la glycémie que les pâtes « al dente ».
- **La texture des aliments** : râpé, mixé, haché ou mouliné, un aliment sera digéré et absorbé plus ou moins rapidement. Par exemple : un jus d'orange pressé fait monter plus rapidement la glycémie qu'une orange entière.
- **Les autres aliments du repas** : inclure des aliments contenant des fibres des protéines et des lipides ralentit l'absorption des glucides et diminue donc l'index glycémique. Par exemple : accompagner le riz d'une viande ou d'un poisson et de légumes verts fait baisser l'index glycémique du repas.

#### ATTENTION<sup>6</sup>

- L'IG n'est pas une valeur absolue, il peut varier d'une personne à l'autre !
- Considérer l'IG de l'ensemble du repas et non celui de chaque aliment.
- L'IG d'un aliment peut varier s'il est mangé seul ou au cours d'un repas.
- Un aliment à IG bas n'est pas forcément pauvre en graisses (ex : les cacahuètes grillées) !

4) Recommandations nutritionnelles disponibles sur le site du PNNS : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

5) IG > Faible : 0 à 55 : se traduit par une faible élévation de la glycémie et une redescende assez lente ; Moyen : 56 à 69 ;

Élevé : 70 à 100 : une hausse de la glycémie importante et une redescende rapide (pic glycémique). Le sucre est la valeur de référence (100)

6) L'autosurveillance glycémique permet de vérifier l'IG d'un aliment dans votre cas.

## Gérer les situations particulières :

### Gérer l'hypoglycémie<sup>7</sup>

En cas d'hypoglycémies sévères ou fréquentes inexplicables, demandez conseil à votre médecin.

- **Arrêter toute activité**, s'asseoir et se resucrer avec 15g de glucides<sup>8</sup> : soit 3 morceaux de sucre, ou 1 briquette de jus de fruits, ou 1 demi-verre de soda (non light) ou 2 cuillères à café de confiture ou de miel.
- **Vérifier sa glycémie 15 minutes plus tard** et compléter le resucrage si elle reste particulièrement basse, avec un féculent.

### Gérer l'activité physique

- **Avant l'activité** : augmenter ses apports en glucides en fonction de l'activité envisagée, la veille notamment.
- **Contrôler** sa glycémie avant l'activité, si elle est inférieure à 1g/l prendre une collation pour se resucrer (risque d'hypoglycémie à l'effort).
- **Vérifier** sa glycémie au coucher car l'hypoglycémie peut survenir avec retard.

## DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES : REPÉRER LES « SUCRES CACHÉS »

Faire ses courses peut devenir un véritable « casse-tête » lorsqu'on surveille ses apports en glucides et en graisses. Les rayons des grandes surfaces regorgent de produits industriels aux allégations prometteuses. Les étiquetages difficiles à décrypter, sont souvent sources d'erreurs ou de mauvaises interprétations. Certains produits dits « allégés en sucre » ou « en graisses » sont de véritables bombes caloriques ! Savoir lire les étiquettes s'avère donc indispensable pour comparer les mêmes catégories de produits et faire les bons choix.

### Allégations courantes pour les produits contenant des glucides :

**Allégé en sucre** : le produit contient au minimum 25% de sucre en moins par rapport au produit standard. Le produit n'est pas forcément allégé en graisse !

**Produit « sans sucre »** : ne contient pas de saccharose mais peut contenir d'autres sucres (polyols moins caloriques), des édulcorants et être plus gras.

**Produit « sans sucres ajoutés »** : pas d'ajout de sucres ou de substances sucrantes mais l'aliment peut contenir naturellement du sucre (exemple : les jus de fruits, les compotes de fruits).

### A SAVOIR :

« **sucres** » : désigne toujours le saccharose (sucre de table)

« **sucres** » : désigne tous les glucides simples au goût sucré (glucose, fructose, saccharose, lactose).

**Light** : le sucre est remplacé par un édulcorant (stévia, aspartame, fructose...)

Les **ingrédients** sont classés par ordre d'importance décroissante. Si le sucre figure en tête de liste cela indique qu'il est majoritairement présent dans le produit.

Les **édulcorants** figurent dans la **liste des additifs**. Ils permettent de remplacer le saccharose (sucre).

LE **TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES** : renseigne sur la valeur énergétique en kJ et kcal, la quantité des nutriments qui apportent de l'énergie : protéines, glucides, lipides (pour 100g et par portion).

- **Les quantités de sel** ; fibres, minéraux, vitamines.
- **Vérifier les glucides** totaux et pas uniquement la mention « dont sucres », cela sera plus juste dans l'estimation de vos glucides.
- **Ne pas négliger les apports en graisses** : un plat est gras si la quantité de lipides est supérieure à 10g pour 100g ou par portion.

Vérifier le poids net du produit, par exemple si le produit pèse 250g, il faudra multiplier les valeurs nutritionnelles par 2,5.



## JOUER SUR LES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES

Vous souhaitez diversifier vos apports en glucides et varier les plaisirs, il est possible de jouer sur les équivalences glucidiques entre les produits.

### LES FÉCULENTS

150 g de féculents cuits apportent 30 g de glucides et représentent :

3 cuillères à soupe de purée de pommes de terre	8 cuillères à soupe rases de légumes secs
1 petite patate douce	6 cuillères à soupe rases de riz

60 g de pain apportent 30 g de glucides et représentent :

¼ de baguette parisienne	50 g de muesli sans sucre ajouté
1 croissant ou un pain au lait	5 biscottes

### LES DESSERTS

1 fruit de taille moyenne apporte 20g de glucides et représente :

1 barquette de 250 g de fraises ou framboises	1 pot de compote allégée en sucre
1 pomme, 1 poire ou 2 kiwis	1 à 2 pêches selon la grosseur, 1 brugnon

Un fruit peut être remplacé par un dessert apportant 20 g de glucides et représente :

2 boules de sorbets aux fruits	1 ramequin de salade de fruits	1 laitage aux fruits sucrés
--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

On peut remplacer occasionnellement le fruit par un dessert sucré, à la fin d'un repas. Mais attention un dessert est généralement plus énergétique.

### BESOIN D'AIDE

Pour vous aider à adapter votre alimentation à vos besoins et à vos habitudes de vie n'hésitez pas à demander conseils à un(e) diététicien(ne). Des ateliers diététiques sont régulièrement proposés dans le cadre d'une éducation thérapeutique, discutez-en avec votre médecin traitant ou votre diabétologue.

## 4 QUIZZ : testez vos connaissances

1. Il est interdit de manger des desserts sucrés quand on est diabétique

- a) Vrai  
b) Faux

Réponse B : Le dessert le plus équilibré (vitamine, fibre...) reste le fruit mais de temps en temps on peut s'autoriser un dessert sucré en veillant à l'inclure dans le ration glucidique globale du repas.

2. Un produit « sans sucre » ne contient pas de saccharose ?

- a) Vrai  
b) Faux

Réponse A : la mention sans sucre fait toujours référence au sucre de table (saccharose). Mais cela ne signifie pas que le produit ne contient pas d'autres sucres.

3-La purée de pommes de terre fait moins monter la glycémie que les pommes de terre cuites à l'eau

- a) Vrai  
b) Faux

Réponse B : Les pommes de terre transformées en purée, sont plus rapidement digérées font donc beaucoup plus monter la glycémie que les pommes de terre (entières) cuites à l'eau.

4-Une part de quiche salée ne contient pas de glucides

- a) Vrai  
b) Faux

Réponse B : Le goût d'un aliment ne reflète pas nécessairement sa teneur en glucides (exemple : les féculents). La pâte (faite de farine qui est riche en amidon) d'une quiche contient donc des glucides.



Plus d'informations et de conseils  
sur [www.afd.asso.fr](http://www.afd.asso.fr)



**Fédération Française  
des Diabétiques**

88, rue de la Roquette 75544 Paris cedex 11

**Tél** + 33 (0) 1 40 09 24 25

**Fax** + 33 (0) 1 40 09 20 30

**Mail** [afd@afd.asso.fr](mailto:afd@afd.asso.fr)

Ce livret a été réalisé avec le soutien de

**Dinno**  **Santé**

*Voir le diabète autrement*

 **N°Cristal** 09 69 393 394

APPEL NON SURTAXE

