

Les Glucides

Amis Cyclos bonjour, pour compléter le sujet des nutriments principaux, je vous propose de débattre de notre deuxième catégorie alimentaire : **les glucides**.

Les glucides

Les aliments glucidiques sont ceux qui contiennent du sucre : pain, pâtes, pommes de terre, tubercules, fruits, miel, ...et tous les aliments sucrés. Les recommandations officielles pour la part des glucides dans notre alimentation doivent couvrir en moyenne 50 % des besoins en énergie. Le sucre c'est le super carburant nécessaire de notre organisme mais si on ne fait pas beaucoup d'exercice, ces recommandations sont trop élevées, elles peuvent conduire à consommer une dose de sucre excessive et exposer chacun à un risque plus élevé de surpoids, de diabète, de maladies cardiovasculaires.

On peut et on doit diminuer la part des glucides dans notre alimentation jusqu'à 40 % des calories, mais, selon le niveau de votre activité physique (vous les **cyclos vous êtes** concernés !) les glucides peuvent représenter jusqu'à **55 % de votre apport énergétique**.

Les glucides regroupent les sucres « rapides » et les sucres « lents ».

Les sucres « rapides » sont les aliments au goût sucré, à base de glucose, lactose, saccharose ou fructose. C'est la grande famille des bonbons, confiseries et aliments préparés, disposant en plus de lipides et protides dans leur composition, mais surtout riches en sucre. Nous y trouvons également les crèmes glacées, les pâtisseries, le chocolat et ses dérivés et les ajouts culinaires comme le caramel et autres fruits secs, pour en faire des préparations riches en valeur nutritive.



Les sucres rapides sont considérées comme des **calories vides** : ces aliments n'ont **aucun intérêt pour le cyclosporitif car elles n'alimentent pas ou mal la machine**. Les sucres rapides ont la capacité d'augmenter rapidement l'indice glycémique sanguin, de donner un coup de « pêche »,... mais de favoriser les fringales. Ainsi vous comprenez mieux le pourquoi des fringales de 11h00, résultant de l'hypoglycémie à la digestion d'un petit déjeuner trop sucré ou des fringales de 19h00 après un goûter trop riche en sucres. Les sucres rapides produisent un effet « plaisir » dans un premier temps et pour être digérés, « réveillent » le pancréas qui va sécréter de l'insuline.

Les sucres « rapides » ne doivent pas représenter plus de 10% des calories quotidiennes ce qui correspond à 50g/jour pour un apport calorique de 2000kcal/jour (**Valeur énergétique du sucre : 4 kcal / g**).

NB1 : Sont exclus des sucres rapides, les édulcorants et autres substituts au sucre, sensés apporter du « light ». Ces sucres moins caloriques (2,4kcal/g) apportent uniquement une saveur sucrée.

NB2 : Vérifiez bien l'étiquetage des produits où vous trouverez deux informations en plus de la valeur énergétique : l'ajout de sucre (sous-entendu rapide) et la teneur en sucres totaux qu'ils soient ajoutés ou naturellement présents.

Les sucres « lents » ou glucides complexes demandent davantage de temps pour devenir glucose, forme sous laquelle le sucre est absorbé par le corps, ils rassemblent les féculents et les aliments à base de farines de céréales : les pommes de terre, en frites ou encore en purée, les pâtes sous toutes leurs formes, le riz, les céréales diverses et variées, le pain, les biscottes, les haricots blancs, les lentilles, les crêpes, les gaufres, le pop-corn, mais aussi les biscuits salés ou sucrés, les brioches et autres viennoiseries, les pizzas.

Pour le sportif moyen, il faut privilégier l'apport énergétique en glucides par ces sucres lents ils limiteront en autres votre prise de poids.

NB : Cependant « user sans en abuser », ne vous gavez pas de pâtes la veille de votre sortie !

Petits conseils

Pour faire simple, dans votre alimentation, il faut favoriser très largement les glucides complexes : les produits céréaliers (pain, riz, pâtes, semoule, etc...), c'est à dire des **sucres « lents »**.

Au petit déjeuner mangez à volonté pain frais ou grillé, corn-flakes, muesli, flocons d'avoine, vous pouvez cependant vous accorder du sucre dans votre boisson chaude, des confitures et du jus de fruits !

Méfiez-vous du goût sucré : mise à part le miel et les jus de fruits naturels, évitez pâtisserie, viennoiserie, glaces, sodas, ...

Retenons donc qu'il faut bien doser et bien choisir les aliments glucidiques. Cela revient à prioriser ses apports en glucides dans les légumes, fruits, tubercules et les produits céréaliers peu transformés et éviter tous les aliments préparés, les aliments gras/sucrés (et mous) trop plaisants à notre goût !!

Un focus sur le miel dans le menu du sportif :

Le miel contient des minéraux, des oligoéléments, des vitamines B et C qui sont essentiels au sportif.

Il apporte :

- **Un effet énergétique important, intermédiaire entre le sucre lent et le sucre rapide, très bénéfique au cyclo-sportif en vue des efforts prolongés.**
- **Une assimilation rapide et facile (15 à 20 minutes).**
- **Une digestion optimum tout en facilitant l'assimilation des autres aliments pour un meilleur transit.**
- **128% de Fer, 42% de magnésium de plus que le sucre et 89% de sodium supplémentaires pour compenser les pertes durant l'effort.**
- **...c'est aussi un bon antioxydant et un anti-infectieux en cette période hivernale.**