Catégorie Gestion du poids - Minceur

Quels sont les glucides à éviter ?

Publié le 21/11/2023
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Surveiller les apports en glucides est essentiel quand on veut mincir ou maintenir son poids de forme. Sans les supprimer totalement, bien au contraire ! Tous les glucides ne se ressemblent pas… Alors, comment savoir quels sont ceux qu'il faut privilégier et comment apprendre à limiter les autres ? Découvrez nos conseils.

Qu'est-ce qu'un glucide ?

Les glucides sont des **macronutriments**, au même titre que les lipides et les protéines.

On distingue deux catégories de glucides[1] :

- Les **glucides simples** (des sucres comme par exemple le glucose, le fructose, le lactose, le saccharose ou le galactose) considérés comme des sucres rapides ;
- Et les **glucides complexes**, composés de plusieurs glucides simples et d'amidon. On parle alors de sucres lents : on les retrouve essentiellement dans les féculents, les céréales et les légumes secs.

Apporter suffisamment de glucides à l'organisme est vital puisqu'ils sont la **principale source d'énergie des cellules**[2]. Cependant, consommés en excès, ils sont métabolisés puis stockés sous forme de graisse. Et cela concerne aussi bien les glucides simples que complexes car ces derniers, une fois digérés et fragmentés au niveau de l'intestin, sont absorbés en grande majorité sous forme de glucose… donc de sucre.

Rassurez-vous, il est tout à fait possible de continuer à consommer des glucides bien que vous poursuiviez un objectif minceur. Leur quantité et leur index glycémique sont des critères à bien garder en tête.

Comment distinguer sucres rapides et sucres lents ?

L'index glycémique, aussi appelé **indice glycémique ou IG**, permet de classer les aliments en fonction de leur effet sur la glycémie, taux de glucose mesuré dans le sang[3]. La référence est l'IG du glucose, qui est de 100. Dire qu'un aliment a un IG de 80 revient à dire que l'augmentation de glycémie suite à sa consommation correspond à 80 % de celle engendrée par le glucose.
Cet index glycémique donne des indications sur la rapidité à laquelle les glucides sont **absorbés par l'organisme**. C'est la raison pour laquelle on parle communément de sucres rapides, absorbés rapidement et dont l'IG est élevé, et de sucres lents, à IG bas. Globalement, on peut dire que les **sucres rapides correspondent aux glucides simples, et les sucres lents aux glucides complexes**.

D'autres facteurs entrent en compte dans l'indice glycémique d'un aliment, comme sa teneur en fibres. Plus le taux de fibres est élevé et plus les sucres sont absorbés lentement. Ainsi, un jus de fruit - dépourvu de fibres - présente un index glycémique bien plus élevé qu'un fruit entier. Pourquoi cet effet sur la glycémie est-il aussi important ? L'augmentation du taux de glucose sanguin stimule la production d'insuline, hormone destinée à favoriser la lipogenèse (la fabrication de graisse). Les pics d'insuline à répétition favorisent aussi le diabète de type 2, les inflammations chroniques et la prise de poids.

Qui dit IG faible, inférieur à 50, dit production d'insuline limitée et réduction du stockage des graisses. **Les alliés parfaits pour mincir ou tout simplement éviter de prendre des kilos superflus sont donc les fameux aliments à IG bas.**

Comment réduire les sucres rapides ?

Pour mincir durablement tout en restant en bonne santé, c'est à dire en continuant à **fournir suffisamment d'énergie à l'organisme**, il faut bien évidemment continuer de manger des glucides. Combien de glucides par jour sont conseillés pour maigrir ? Cette quantité est très variable, selon votre âge, votre poids, votre sexe, votre niveau d'activité physique... En règle générale, les nutritionnistes recommandent de ne pas descendre en dessous de 100g par jour. Tout en ciblant, bien évidemment, les bonnes sources.

Dans un premier temps, identifiez les aliments que vous consommez qui apportent **beaucoup de sucres et quasiment aucun nutriment intéressant** : jus de fruits, sodas et boissons sucrées, confiseries, viennoiseries, pâtisseries, biscuits... Ceux-là seront à éviter dans votre nouvelle routine alimentaire ou alors de manière très occasionnelle pour se faire plaisir.
Tous les produits raffinés présentent généralement un **IG élevé et sont considérés comme des sucres rapides**. On retrouve dans cette catégorie les aliments fabriqués à partir de farine blanche, comme le pain blanc et les pâtes blanches. Substituez-les par leur version « complète » pour réduire l'indice glycémique. L'amidon étant rapidement digéré, il est susceptible également de jouer fortement sur la glycémie. Pommes de terre, pois chiches, semoule ou encore maïs, très riches en amidon, sont eux-aussi à limiter.
Les fruits, même s'ils sont riches en sucres, restent souvent acceptables s'ils sont consommés avec leur chair et non sous forme de jus. Sachez tout de même que l'indice glycémique peut varier fortement d'un fruit à l'autre. Ceux qui présentent les IG les plus élevés sont les dattes, la pastèque, l'abricot, le melon, la banane bien mûre, l'ananas... A contrario, privilégiez ceux à IG bas tels que la pomme, le pamplemousse, le raisin, le kiwi, l'orange ou la poire.

Opter pour les bons glucides tout en surveillant vos apports en graisses vous aidera à perdre du poids. Des compléments alimentaires peuvent également vous permettre d'optimiser vos résultats et atteindre votre objectif minceur plus rapidement.

La **nouvelle gamme minceur AMINCIL du Laboratoire Lescuyer** propose un complément alimentaire à base d'actifs d'origine naturelle qui contribue à réduire l'assimilation des graisses et des sucres : **AMINCIL ACTION MINCEUR**. Son actif phare est l'**ID-alG**, issu d'un extrait d'algue brune récoltée en Bretagne de **manière durable**. Ses effets sur la perte masse grasse ont été scientifiquement démontrés*. Le + produit : Son action sur le bien-être physique et mental grâce à la mélisse. La mélisse aide à maintenir une humeur positive et possède des vertus **calmantes et apaisantes**. De quoi vous aider mentalement tout au long de votre programme minceur ! Le déstockage des amas graisseux peut être accéléré avec l'utilisation en complément, de la **CRÈME MINCEUR AMINCIL**, qui cible la cellulite disgracieuse.
Enfin pour préparer votre organisme et rendre le programme minceur encore plus efficace, le draineur minceur **AMINCIL DRAINEUR VENTRE PLAT** est votre meilleur allié.

Quelques idées recettes à faible teneur en glucides

Petit déjeuner : pancakes « low carb »

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 œufs
- 60g de fromage blanc
- 20g de farine de coco
- 1 cuillère à café de sucre muscovado (sucre roux)
- 1/2 cuillère à café de levure chimique

Dans un bol, mélangez la farine et la levure. Ajoutez ensuite le mascarpone, puis les œufs un à un. Terminez par le sucre et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Laissez reposer une demi-heure. Dans une poêle, déposez des petits ronds de préparation et laissez cuire à feu moyen 3-4 minutes de chaque côté.

Déjeuner : poulet à la tomate façon « bruschetta »

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de poulet coupés en tranches minces
- sel et poivre
- 2 cuillères à café d'ail en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 tomates moyennes, coupées en dés
- 1/2 oignon rouge, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- du basilic frais haché, plus quelques feuilles entières pour la garniture
- vinaigre balsamique
- parmesan râpé

Assaisonnez le poulet des deux côtés avec du sel, du poivre et de la poudre d'ail. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les tranches de poulet dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés et entièrement cuites (8 à 10 minutes). Pendant la cuisson, mélangez la cuillère à soupe d'huile d'olive restante, les tomates, l'oignon rouge, l'ail et le basilic. Répartissez le mélange de tomates sur les filets de poulet. Ajoutez quelques feuilles de basilic supplémentaire, un trait de vinaigre balsamique et saupoudrez de parmesan juste avant de servir.

Dîner : tortillas complètes au saumon grillé

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de paprika
- 500 g de filet de saumon
- 200 ml de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de sauce piquante
- le jus d'1 citron vert
- 8 petites tortillas au blé complet
- 1/4 de petit chou vert, finement émincé
- un petit bouquet de coriandre
- des quartiers de citrons verts

Assaisonnez les filets de saumon avec le sel et le paprika. Placez-les sur une plaque tapissée de papier d'aluminium et placez au four en fonction grill, côté peau vers le bas, pendant 7 à 8 minutes. Retirez du grill, retirez la peau et émiettez. Pendant la cuisson, mélangez ensemble le yogourt, la sauce piquante et le jus de citron vert dans un bol avec un peu d'assaisonnement. Servez avec les tortillas réchauffées. Chacun prépare ses tortillas à son goût, avec la sauce au yaourt, le chou, le saumon, la coriandre et le citron vert.

Découvrez notre gamme Foie et détoxification !

Sources :

**Étude clinique (2006) : Étude bi-centrique en double aveugle randomisée contre placebo de 16 semaines pour évaluer les bénéfices et l'acceptabilité de ID-alG® (400mg par jour) sur la gestion du poids.*

1. Fédération Française de Cardiologie : Ce qu'il faut savoir sur les glucides
2. Vidal : Les glucides : de l'énergie facilement utilisable.
3. Fédération Française de Cardiologie : Qu'est-ce que l'index glycémique ?

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

1.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Comment garder la ligne ?

14/05/2020
2 minutes de lecture

Après un régime, votre préoccupation première est de garder la ligne. Améliorer votre hygiène de vie en trouvant le bon équilibre alimentaire : ça commence par là.

Lire la suite

2.
Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Quelles sont les meilleures sources de protéines maigres pour mincir ?

07/11/2023
2 minutes de lecture

Protéines maigres : Retrouvez nos conseils pour perdre du poids et garder la forme

Lire la suite