

Les glucides, la santé et la perte de poids

Songez-vous à réduire votre consommation de glucides pour perdre du poids? Vous avez peut-être entendu dire qu'il n'est pas bon pour vous de consommer trop de glucides et que cela peut entraîner un gain de poids.

La présente fiche d'information fournit des renseignements sur les glucides et les régimes pauvres en glucides et leur rôle dans la perte de poids et la santé. Voyez les Ressources supplémentaires à la fin de la présente fiche d'information pour trouver des renseignements sur la façon de gérer sainement votre poids.

À propos des glucides

Il existe trois types de glucides principaux dans les aliments et certains aliments contiennent plus d'un type de glucides :

Sucre – Le sucre est un glucide « simple » qui permet à votre organisme d'accéder rapidement à une source d'énergie. Il est présent à l'état naturel dans certains aliments mais peut également être ajouté en quantités variables pendant la transformation ou la préparation.

- Les aliments qui contiennent du sucre présent à l'état naturel comprennent :
 - Fruits et jus de fruit purs à 100 %
 - Lait, yogourt et kéfir naturels
 - Sucres blanc et brun, miel, maïs, sirop d'érable et nectars.
- Les aliments qui contiennent du sucre ajouté comprennent :
 - Les céréales prêtes à manger sucrées
 - Les yogourts et les laits aromatisés
 - Les cafés et les boissons de soya sucrés
 - Les gâteaux, les biscuits, les tartes et les autres produits de boulangerie
 - Les confitures, les gelées et les bonbons.

Amidon – L'amidon est un glucide « complexe » qui provient des plantes et libère son énergie dans votre organisme plus lentement que les sucres. Les sources alimentaires d'amidon comprennent :

- | Les grains entiers comme le quinoa, l'avoine, le riz brun et le pain, y compris les variétés au blé, à l'orge et au seigle
- | Les légumineuses comme les pois, les haricots et les lentilles
- | Les légumes féculents comme le maïs, le panais, l'igname et la patate douce.

Fibres – Les fibres se trouvent dans les aliments d'origine végétale et ne fournissent pas d'énergie car elles ne sont pas absorbées par votre organisme. Les fibres peuvent contribuer à faire baisser le taux de cholestérol sanguin, à régulariser la glycémie (le taux de sucre) ainsi que le transit intestinal. Les sources alimentaires de fibres comprennent :

- | Les fruits et légumes, en particulier les pommes de terre, le brocoli, les pois, les épinards, les pommes, les poires et les baies
- | Les grains, en particulier grains entiers comme l'avoine, l'orge, le boulgour (aussi appelé blé concassé), le riz brun et le quinoa
- | Les légumineuses, y compris les haricots rouges, les pois chiches et les lentilles.

À propos des régimes pauvres en glucides

Les régimes pauvres en glucides consistent souvent à restreindre la quantité de glucides en limitant la consommation de certains ou de plusieurs des aliments énumérés ci-dessus.

Les régimes pauvres en glucides ne sont pas tous équivalents. Ces régimes peuvent différer sur les points suivants :

- | Les teneurs ou les quantités de glucides, de protéines et de lipides. Certains régimes peuvent être très pauvres en glucides et plus riches en gras ou en protéines que d'autres.
- | Les types d'aliments autorisés. Les régimes peuvent être axés sur la qualité des aliments et pas seulement sur la teneur en glucides.
 - | Certains régimes peuvent être axés sur des aliments sains comme la viande maigre, le poisson, les noix, les graines, les légumineuses, le canola et l'huile d'olive, divers fruits et légumes et les grains entiers (lorsqu'ils sont autorisés).
 - | D'autres régimes peuvent être axés sur des aliments moins sains tels que les viandes grasses et les graisses saturées comme le beurre et ne permettent de consommer que certains types de légumes ou de fruits.

À ce jour, il n'y a pas de consensus sur la façon de définir un « régime pauvre en glucides ». La quantité minimale recommandée de glucides est de 130 g par jour pour les adultes. La plus grande partie de ces glucides est utilisée pour alimenter le cerveau. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous êtes enceinte, si vous envisagez de devenir enceinte ou si vous allaitez et que vous songez à suivre un régime pauvre en glucides. Vous pourriez avoir des besoins particuliers.

Santé Canada vous suggère de tirer 45 à 65 % de vos calories des glucides pour vous aider à combler vos besoins en énergie et en éléments nutritifs. Cela équivaut à 225-325 g de glucides par jour si vous suivez un régime de 2 000 calories. Cette recommandation permet de consommer des aliments nutritifs riches en glucides variés, y compris les légumes, les fruits, le lait et les produits laitiers, les légumineuses et les grains.

Certains chercheurs utilisent les définitions suivantes pour décrire différents niveaux de restriction de la consommation des glucides pour un apport quotidien de 2 000 calories :

Régime très pauvre en glucides ou cétogène

- | Apporte de 20 à 50 g de glucides par jour ou moins de 10 % de calories provenant des glucides.
- | Consiste à faire des légumes-feuilles la principale source de glucides et à éviter la plupart des autres aliments qui contiennent des glucides tels que le lait et les produits laitiers, les produits céréaliers, les légumineuses et les autres fruits et légumes.
- | Comprend de grandes quantités de gras ou de protéines et peut être axé sur les aliments riches en graisses saturées (malsaines) comme le beurre, les viandes marbrées et le bacon.
- | Le régime Atkins[®], qui apporte moins de 50 g de glucides au cours de certaines de ses phases, est un exemple de régime très pauvre en glucides.

Régime pauvre en glucides

- | Apporte moins de 130 g de glucides par jour ou moins de 26 % de calories provenant des glucides.
- | Cette consommation de glucides légèrement plus élevée permet d'inclure dans l'alimentation une plus grande variété d'aliments

contenant des glucides comme les légumes, les fruits, les légumineuses, le lait et les produits laitiers.

Régime à apport modéré en glucides

- 1 Apporte au moins 130 g de glucides par jour ou plus de 26 % de calories provenant des glucides.
- 1 Ce régime permet de consommer une plus grande variété d'aliments qui contiennent des glucides comme les légumes, les fruits, le lait et les produits laitiers, les légumineuses et les produits céréaliers.
- 1 La Zone[®], qui fournit environ 200 g de glucides par jour, soit 40 % de calories provenant des glucides, est un exemple de régime à apport modéré en glucides.

Les régimes pauvres en glucides et la perte de poids

Les régimes qui consistent à restreindre la consommation de glucides sont généralement aussi des régimes à apport restreint en calories, ce qui peut vous aider à perdre du poids à court terme. C'est souvent parce que vous consommez moins de calories parce que vous réduisez la taille des portions et éliminez les desserts riches en glucides, les collations sucrées, les boissons gazeuses et les boissons aux fruits ou pour sportifs. Indépendamment de votre objectif en matière de santé, tout le monde peut bénéficier de la restriction de la consommation de ces aliments qui sont riches en sucres ajoutés et pauvres en éléments nutritifs essentiels.

Les effets à long terme sur la santé des régimes pauvres en glucides ne sont pas connus. Lorsque vous suivez un régime pauvre en glucides, en particulier s'il s'agit d'un régime très pauvre en glucides, vous risquez de vous priver des bienfaits pour la santé des légumineuses, des légumes, des fruits et des grains entiers. Ces aliments fournissent des vitamines, des minéraux, des fibres alimentaires et des antioxydants et contribuent à prévenir les maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies du cœur et le cancer de l'intestin.

La recherche montre qu'à long terme, les personnes qui suivent un régime à teneur réduite en calories perdent la même quantité de poids, qu'il s'agisse d'un régime alimentaire à apport en glucides faible ou modéré. Ce qui importe, c'est de choisir un régime alimentaire que vous pouvez respecter. Il est nécessaire d'apporter à l'alimentation et à l'activité physique des modifications qui durent toute la vie pour atteindre et maintenir un poids santé.

Fr: Carbohydrates, Health and Weight Loss (Les glucides, la santé et la perte de poids)

© 2018 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Consultez une diététiste professionnelle si vous songez à suivre un régime pauvre ou très pauvre en glucides. Une diététiste peut vous aider à élaborer un plan d'alimentation qui vous permettra d'atteindre vos objectifs et de combler vos besoins en éléments nutritifs tout en réduisant les risques pour votre santé à long terme.



Pour aller plus loin

- | Comment vous fixer objectifs <SMART>
<http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8XnXQE=&PreviewHandout=bA==>
- | Faire le suivi de votre alimentation et activité physique
<http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8TtUAO=&PreviewHandout=bA==>
- | Modifications du style de vie pour perdre du poids en santé : Pour commencer <http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMfoWgc=&PreviewHandout=bA==>
- | Bien manger <http://www.canadiensensante.gc.ca/alt/pdf/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-fra.pdf>
- | Directives Canadiennes en matière d'activité physique
http://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2018/04/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

