

NUTRITION : Les glucides : carences et excès

Types de glucides à favoriser : **les glucides complexes**

→ car fournissent à notre corps une source d'énergie plus longtemps mobilisable

⇒ **alors que les glucides simples** sont stockés sous forme de graisse s'ils ne sont pas utilisés.

F. Carences et excès en glucides :

CARENCE Un régime cétogène (pauvre en glucides) est souvent utilisé pour perdre du poids mais...	EXCÈS Une consommation trop importante de glucides, surtout sucres simples...
... peut entraîner <ul style="list-style-type: none">- <i>un état d'hypoglycémie*</i> qui se traduit par des malaises (tremblements, troubles de l'humeur, fringales...) Et donc aussi un état de faiblesse générale- <i>Une fonte musculaire</i> car l'organisme fabrique alors des glucides à partir des protéines des muscles <p><small>*La glycémie est le taux de sucre dans le sang. On peut calculer ce taux par une prise de sang ou grâce à un appareil avec une goutte de sang prélevée au bout du doigt</small></p>	Peut <ul style="list-style-type: none">- Augmenter l'apport calorique journalier- Transformer les sucres en graisse et les stocker dans les cellules graisseuses (si pas d'activité physique) ⇒ Entraîner une prise de poids et un risque d'obésité

CONCLUSION :

Tout est question d'équilibre :

Si trop de sucres simples (rapides), nécessité de diminuer tout en gardant un apport de glucides complexes adaptés.

Quand on parle de carences en glucides, on parle de glucides complexes qui sont à privilégier dans notre alimentation.