

Glucides, lipides et compagnie...



Glucides, lipides, protides. Ces trois grandes catégories de nutriments sont partout, de l'étiquette de nos produits quotidiens aux pubs à la télévision. Ce dossier est donc l'occasion d'une petite mise au point !

Les glucides

Le mot en lui-même n'a rien d'appétissant et pourtant... Pêché mignon quasi universel, les glucides, ce sont [les sucres](#). Le plus connu est le saccharose. C'est celui qu'on appelle aussi sucre blanc, roux, cristallisé, et qu'on retrouve également dans les bonbons. Mais il existe bien d'autres « sucres » ou glucides, par exemple le fructose contenu dans les fruits, ou le lactose dans les produits laitiers...

Les glucides servent de *carburant à nos cellules*. Ils sont indispensables, tout comme l'essence à une voiture ! C'est d'ailleurs pour ça que si on n'en consomme trop l'organisme ne va pas jeter l'excès mais le conserver dans nos réserves (de [graisses](#) !!) au cas où il en aurait besoin par la suite.

Le glucose est la molécule de sucre la plus simple, les autres glucides sont plus ou moins compliqués au niveau moléculaire. Il existe donc des glucides simples et d'autres dits complexes.

Suivant leur type, ils passent plus ou moins vite dans le

sang. C'est pour ça, par exemple, qu'une barre chocolatée après un effort va requinquer plus vite qu'un gros plat de flageolets ! Par contre, avant un [effort physique](#), il faudra mieux prendre des glucides qui s'assimilent plus lentement et qui vont se diffuser peu à peu dans l'organisme durant tout le temps de la compét' d'athlétisme.

Les lipides

Alors ça toutes les filles sont au courant ! Les lipides, c'est l'ennemi numéro un des régimes amaigrissants et il faut les bannir à tout prix ! **NON NON et NON**. Les lipides, comme les glucides et protides, notre corps en a besoin ! Et pourquoi ? Parce que ce sont les seuls fournisseurs *des acides gras essentiels* qui ont un rôle fondamental ! Par exemple, les fameux oméga 3 (dans l'huile de colza, les poissons gras) ou 6 (dans l'huile de tournesol ou de maïs) interviennent *dans la construction cellulaire et préviennent des maladies cardiovasculaires* tout comme les acides gras mono-insaturés de l'huile d'olive. Consommées en petite quantité, les huiles peuvent donc être bonnes pour la santé. Et le beurre alors ?? Les acides gras qu'il apporte qu'on appelle acides gras « saturés » sont moins intéressants, voire plus dangereux en cas d'excès. Cependant, le beurre est l'une des principales source de vitamine A indispensable pour avoir une bonne vision et une belle peau.

Finalement, les lipides les plus « dangereux » ne sont pas ceux qu'on peut doser soi-même, comme l'huile et le beurre, mais ceux auxquels on ne pense pas. Par exemple les lipides contenus dans [le chocolat](#), ceux qui servent à cuire les aliments, *ceux qui se cachent* dans les biscuits, le fromage, la viande, les plats cuisinés, etc... Alors si on n'y est pas un peu attentif, notre dose quotidienne de lipides peut très vite exploser, et là c'est le surpoids et les maladies cardiovasculaires qui nous guettent.

Les protides ou protéines

Les protéines, c'est plus le truc des garçons, manger un bon gros steak saignant, ça c'est sur ça fait viril !! Et pourquoi donc cette ségrégation, les filles n'auraient-elles pas besoin elles aussi des protéines animales ? Parce que ce sont elles qui vont permettre la *croissance musculaire et osseuse*, les protéines sont indispensables aux garçons comme aux filles. On ne les trouve pas que dans les steaks, mais dans toutes les viandes, rouges ou blanches, les poissons, les œufs et aussi dans le lait. Ce « groupe » des protéines animales est très riches en *acides aminés essentiels*. Ces petits éléments constitutifs des protéines sont absolument indispensables pour l'organisme, car il ne peut ni les fabriquer, ni les trouver ailleurs. En effet, l'autre groupe de protéines (végétales), que l'on trouve dans les fruits et légumes, sont beaucoup plus pauvres en acides aminés, d'où les risques de carences et de perturbations de la croissance liés au [régime végétalien](#) (qui exclut tout produit d'origine animal).

En conclusion, le bon équilibre alimentaire consisterait à répartir au mieux nos apports de ces trois nutriments en fonction de notre âge, de nos besoins et de notre activité. Sans oublier bien-sûr, les sels minéraux, les vitamines et l'eau qui sont eux aussi indispensables !