



À quoi servent les glucides ? De l'énergie pour votre grossesse !

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

AOÛT 23, 2016

3 MINS

Certains « sucres » vous veulent du bien. Découvrez comment les reconnaître et comment les intégrer dans votre alimentation.

Les glucides sont indispensables pendant la grossesse car ils vous fournissent de l'énergie. Mais attention, tous les aliments glucidiques ne se valent pas. Découvrez comment les reconnaître et comment les intégrer dans votre alimentation. **A quoi servent les glucides ?**

Les glucides sont, avec les lipides, les principaux fournisseurs d'énergie pour vous et votre bébé. En quantité insuffisante, coups de pompe, fatigue, et petits creux sont possibles tout au long de la grossesse.

Pendant les deuxième et troisième trimestres de votre grossesse, les besoins en insuline sont deux à trois fois plus importants qu'en temps normal, sous l'influence des hormones de la grossesse qui créent une certaine résistance. Or l'insuline joue un rôle essentiel : c'est elle qui permet au corps d'utiliser les glucides, notamment en les transformant pour les stocker dans la masse graisseuse, et donc de maintenir la glycémie à un niveau raisonnable. Quand le pancréas ne peut pas produire ce surplus d'insuline, cela déclenche un diabète qui ne dure que le temps de la grossesse : le diabète gestationnel ou diabète gravidique. Un régime particulier est alors imposé.

Où trouver les glucides ?

Il existe deux types de glucides :

- **les produits au goût sucré** : sucre, miel, confitures, chocolat, bonbons, pâtisseries mais aussi fruits... Ils contiennent majoritairement des sucres simples qui sont plutôt rapidement absorbés par l'organisme.
- **les féculents** (pâtes, riz, pommes de terre...), les **céréales** (blé, boulghour,...) et les **légumes secs** (lentilles, haricots rouges, pois chiches...), eux, apportent davantage de sucres complexes, qui contribuent à la satiété car ils sont assimilés plus lentement.

Quelques conseils pratiques

- Privilégiez les glucides complexes qui vous apportent une énergie durable. Les glucides doivent représenter la moitié de la ration calorique. Pensez aussi à votre apport en fibres en favorisant pain et céréales complètes, à intégrer à différents moments de la journée. Voici quelques exemples qui vous apporteront la bonne énergie dont vous avez besoin :
 - Au petit-déjeuner : 80 g de pain complet ou 60 g de céréales complètes + 1 laitage + 1 fruit et 1 boisson.
 - Au déjeuner : crudités + 1 assiette de légumes + viande ou poisson + 1 laitage + 1 fruit + 50 g de pain complet.
 - Au goûter : une petite barre de céréales + 1 laitage + 1 fruit et 1 boisson.

- Au dîner : 1 assiette de pâtes complètes accompagnées de légumes + 1 laitage + 1 fruit.
- La consommation de produits sucrés doit plutôt être modérée, en fin de repas, pour le plaisir. Ou ponctuellement si vous ressentez une sensation de vertige.
- Répartissez votre consommation de glucides tout au long de la journée. N'oubliez pas d'en prendre le matin, pour éviter fatigue, vertiges et grignotages dans la matinée.

Ce qu'il faut retenir

Les glucides : céréales et féculents

Les glucides sont indispensables pendant la grossesse car ils fournissent de l'énergie. Apprenez à les distinguer, et à bien les intégrer dans votre alimentation quotidienne.

Glucides ne veut pas dire manger des bonbons

Privilégiez les féculents, les légumes secs et les céréales car ils vous apportent une énergie durable. Les glucides doivent représenter la moitié de la ration calorique.

Des glucides, oui mais avec modération

La consommation de produits sucrés doit plutôt être modérée et si possible en fin de repas, pour le plaisir.