



LES DOSSIERS NUTRITION

---

## ET SI L'ÉTÉ ÉTAIT L'OCCASION D'APPRENDRE À MIEUX CONNAITRE LES GLUCIDES ?!





## INTRODUCTION

L'été est synonyme de détente, de fraîcheur et de douceurs sucrées : fruits à profusion, glaces, sorbets, jus de fruits, cocktails... **Mais sans que l'on s'en rende compte, cette saison peut rapidement faire grimper notre consommation de sucres.** Pourtant, tous les sucres ne se valent pas, et mieux les comprendre permet de garder énergie, équilibre et plaisir dans son assiette.

Ce dossier vous propose de faire le point : à quoi servent les glucides ? Comment repérer les excès ? Et surtout, comment profiter pleinement des plaisirs de l'été sans tomber dans les pièges sucrés ?

### SOMMAIRE :

1. Les glucides : carburant essentiel, mais pas illimité
2. L'été, saison des sucres cachés ?
3. Le sucre, l'humeur et le corps : comprendre les effets
4. Garder le plaisir sans les excès : stratégies concrètes
5. Conclusion



## LES GLUCIDES : CARBURANT ESSENTIEL, MAIS PAS ILLIMITÉS!

Les glucides sont souvent mal compris. On les soupçonne de faire grossir, de provoquer des pics de glycémie, d'être inutiles... Pourtant, ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

### À QUOI SERVENT LES GLUCIDES ?

Les glucides sont **le carburant principal de nos cellules**, notamment pour :

- **Le cerveau**, qui consomme à lui seul près de 20 % de l'énergie du corps au repos.
- **Les muscles**, en particulier lors d'un effort physique, qui puisent dans les réserves de glucose pour se contracter efficacement.
- **Le système nerveux**, qui dépend du glucose pour transmettre correctement les messages entre les neurones.

Il existe deux grandes familles de glucides :

- **Les glucides simples** (ou sucres rapides) : comme le glucose, le fructose (présent dans les fruits), le lactose (dans les produits laitiers), ou encore le saccharose (sucre de table). Ces sucres sont rapidement assimilés par l'organisme.
- **Les glucides complexes** (ou sucres lents) : présents dans les féculents (pâtes, riz, pommes de terre), les légumineuses (lentilles, pois chiches), et les céréales complètes. Ils sont digérés plus lentement et fournissent une énergie durable.

## POURQUOI NE FAUT-IL PAS LES DIABOLISER ?

- Parce que **les glucides sont notre principale source d'énergie** : s'en priver conduit à une baisse de vitalité, de concentration et de performances physiques.
- Parce qu'ils jouent un rôle important dans le **bien-être mental** : certains glucides stimulent la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui régule l'humeur et le sommeil.

## POURQUOI FAUT-IL TOUT DE MÊME LES CONTRÔLER ?

Tout est une question de dosage. Un excès de glucides simples, surtout **en dehors des repas** ou **dans des aliments ultra-transformés**, peut :

- Provoquer des pics de glycémie (suivi de chutes brutales d'énergie).
- Stimuler une sécrétion excessive d'insuline, favorisant le stockage de graisses.
- Perturber l'appétit et augmenter le risque de grignotages.
- Déséquilibrer la flore intestinale en nourrissant les mauvaises bactéries.

En résumé : les glucides sont essentiels, mais leur qualité, leur quantité et leur moment de consommation font toute la différence.





## L'ÉTÉ, SAISON DES SUCRES CACHÉS ?

L'été multiplie les occasions de consommation de sucre sans que l'on s'en rende compte : on croit bien faire, mais les habitudes estivales sont souvent **trompeusement sucrées**.

### Zoom sur les grands classiques :

- **Les fruits d'été** : Melon, pastèque, cerises, raisins... Ils sont naturellement riches en fructose. Le fructose est certes naturel, mais en grande quantité, il peut être stocké sous forme de graisses.
- **Les glaces et sorbets** : Même les versions « fruitées » contiennent souvent beaucoup de sucre ajouté (jusqu'à 25-30 g par portion).
- **Les jus de fruits, smoothies et boissons glacées** : Considérés comme « healthy », ils sont souvent des bombes sucrées liquides sans fibres pour ralentir l'absorption.
- **Les sauces prêtes à l'emploi** : Vinaigrettes industrielles, sauces asiatiques ou barbecue... Un petit filet peut facilement ajouter 5 à 10 g de sucre dans l'assiette sans qu'on s'en rende compte.

Ex: 1 verre de jus d'orange : 20g, 1 boule de sorbet : 18g, 1 part de pastèque (200g) : 15g, 1 smoothie industriel : 25-30g, 1 cocktail type mojito : 15-20g.

### Le vrai piège : l'accumulation

Ce n'est pas une boule de glace ou un verre de smoothie qui posent problème. **Le piège est dans la répétition de ces apports sucrés** tout au long de la journée, sans que l'on ne pense vraiment à « manger sucré ».

**Ce qu'on vise ici ? Une prise de conscience, pas une culpabilité.** On peut savourer tous ces aliments – à condition d'avoir conscience de leur impact et de les intégrer dans un ensemble équilibré.



## LE SUCRE, L'HUMEUR ET LE CORPS : COMPRENDRE LES EFFETS

Le sucre a un **effet immédiat sur le corps et le cerveau**, ce qui explique à la fois son attrait et ses risques lorsqu'il est consommé en excès.

### Énergie en dents de scie

Lorsque vous consommez un aliment riche en sucres simples, la glycémie augmente rapidement. Le corps réagit en sécrétant de l'insuline, ce qui fait chuter la glycémie tout aussi vite : résultat, **on se sent fatigué, irritable, affamé**, ce qui peut mener à un nouveau grignotage.

### Impact sur l'humeur

Le sucre stimule la libération de **dopamine**, l'hormone du plaisir, ce qui procure une sensation de bien-être immédiate. Mais cet effet est de **courte durée**, et l'alternance plaisir/chute peut accentuer l'instabilité émotionnelle chez les personnes sensibles.

### Microbiote et inflammations

Une alimentation trop riche en sucres simples peut nourrir des **bactéries pro-inflammatoires** dans l'intestin, déséquilibrer la flore, provoquer des ballonnements ou une fatigue chronique.

### Résultat : un cercle vicieux

**Plus on consomme de sucre, plus le corps s'y habitue, plus on en a envie... d'où l'intérêt de repenser sa consommation pour sortir de cette boucle sans tomber dans l'interdiction.**



## GARDER LE PLAISIR SANS LES EXCÈS : STRATÉGIES CONCRÈTES

Rien n'empêche de savourer l'été... à condition d'adopter quelques **bons réflexes** :

- **Intégrez les fruits dans un repas complet plutôt qu'en grignotage isolé** (le sucre est mieux absorbé avec des fibres, des lipides et des protéines).
- **Variez les types de fruits** : fruits rouges, abricots, nectarines sont moins sucrés que melon, raisin ou cerise.
- **Faites vos glaces maison** : yaourt nature, fruits mixés, un peu de menthe = plaisir express et sain.
- **Buvez autrement** : eaux infusées maison, thés froids non sucrés, citron + menthe dans de l'eau plate.
- **Lisez les étiquettes** : privilégiez les produits bruts ou peu transformés. Une sauce maison vaut souvent mieux qu'une version allégée industrielle.

### CHALLENGE 7 JOURS ANTI-SUCRES CACHÉS

Un petit jeu d'expérimentation, sans pression, pour gagner en conscience et en énergie !

- **Jour 1** : Remplacez un jus de fruit par une eau infusée maison (ex. : eau + rondelles de citron + menthe).
- **Jour 2** : Troquez la glace du goûter contre une version maison (ex. : banane mixée + cacao + noisettes).
- **Jour 3** : Faites une salade de fruits frais non sucrée, avec des fruits de saison peu sucrés (ex. : fraises + nectarines).
- **Jour 4** : Remplacez une sauce du commerce par une vinaigrette maison avec huile d'olive, citron, moutarde et herbes.
- **Jour 5** : Évitez les biscuits sucrés à l'apéritif, et proposez des bâtonnets de légumes + houmous ou guacamole.
- **Jour 6** : Testez un dessert complet : yaourt nature, fruits rouges, amandes effilées.
- **Jour 7** : Faites un point sur vos sensations de la semaine : digestion, énergie, moral...  
Et gardez ce qui vous a plu !

Aucune restriction ici : juste une invitation à explorer ce qui vous fait du bien.



## CONCLUSION

**Conclusion : L'été, c'est aussi savourer, se faire plaisir et profiter !**

Ce dossier n'est **pas là pour vous faire culpabiliser**, ni pour vous interdire la moindre glace ou tranche de pastèque. Le but, c'est de **mieux comprendre le rôle des glucides**, d'observer ses habitudes estivales, et d'avoir les bons outils pour **naviguer entre plaisir et équilibre**.

Parce qu'une **relation sereine avec l'alimentation passe d'abord par la connaissance**, l'expérimentation et un peu de curiosité.

Alors, sucre d'été ?

Oui, avec modération, conscience... et sans prise de tête!

Bel été,

*MC Coach*