

Classification des glucides (*Document du Cedus, coll. Sucre et santé, 2012*)

Les glucides sont des nutriments énergétiques de composition chimique hétérogène. Ils sont généralement classés en fonction de leur degré de polymérisation (DP) (*Tableau 1*). On distingue les glucides digestibles et les glucides non digestibles.

▼ Tableau 1 - Les principaux glucides de nos aliments

| | Sous-Groupes | Principaux composés |
|--------------------------------------|------------------------------|--|
| Glucides digestibles | | |
| Sucres (DP*1 et 2) | Monosaccharides (1) | Glucose, galactose, fructose, tagatose |
| | Disaccharides | Saccharose (2), lactose, tréhalose, maltose, isomaltulose |
| Oligosaccharides (DP 3 à 9) | Malto-oligosaccharides | Maltodextrines |
| Polysaccharides (> 9) | Amidon (3) | Amylose, amylopectine, amidons modifiés |
| Sucres alcools ou polyols (4) | De type monosaccharidique | Sorbitol, mannitol, xylitol, érythritol |
| | De type disaccharidique | Isomalt, lactitol, maltitol |
| Glucides non digestibles | | |
| Oligosaccharides (DP 3-9) | Autres oligosaccharides | Raffinose, stachyose, verbascose, Ajugose (α -galactosides), fructo-oligosaccharides, galacto-oligosaccharides |
| Polysaccharides (> 9) | Polysaccharides non amylacés | Cellulose, hémicellulose (ex : galactanes, arabinoxylanes), pectines, inuline, hydrocolloïdes (ex : guar) |

*DP : degré de polymérisation.

1. Monosaccharides ou oses.

2. Saccharose (glucose+fructose) : correspond au « sucre » dans le langage commun (sucrose chez les Anglo-Saxons).

3. Amidons : polymères de glucose.

4. Sucres alcools ou polyols sont des glucides hydrogénés ; présents en faible quantité dans la nature, ils sont surtout produits et utilisés dans l'industrie agroalimentaire. Ce sont des édulcorants nutritifs. Leur valeur énergétique est inférieure à celle du saccharose (2,4 g/kcal), ils sont moins cariogènes et augmentent moins la glycémie et l'insulinémie post-prandiales. Ils ont un pouvoir sucrant plus faible que le saccharose mais sont responsables de diarrhées osmotiques et de flatulences au-delà de 20 à 40 g/j.