



LES GLUCIDES



Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



✨ INTRODUCTION

Comprends tes glucides,
Maîtrise ton énergie,
Retrouve ton poids naturel.

Les glucides ont mauvaise réputation. On te dit de les supprimer, de les réduire au maximum, d'avoir peur du pain, des pâtes, des fruits.

Résultat : tu te privas, tu tiens quelques semaines, puis tu craques. Et tu culpabilises.

La vérité ?

Ce ne sont pas les glucides le problème. C'est le type de glucides, la quantité, et le moment où tu les consommes. Ce guide est là pour t'aider à faire le tri, sans régime, sans frustration, avec des choix simples et durables.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 1

Qu'est-ce qu'un glucide ?

Les glucides sont le carburant principal de ton corps et de ton cerveau. Sans eux, tu te sens fatiguée, irritable, concentrée à moitié. Mais tous les glucides ne se valent pas, et c'est là que tout se joue.

Il existe trois grandes familles :

- Les sucres simples : glucose, fructose, saccharose. Ils passent rapidement dans le sang. On les trouve dans les fruits, le miel, le sucre blanc, les bonbons, les sodas.
- Les sucres complexes : amidon, glycogène. Ils sont composés de longues chaînes de glucose qui se digèrent plus lentement. On les trouve dans les céréales, les légumineuses, les tubercules.
- Les fibres : techniquement des glucides, mais non digestibles. Elles ralentissent l'absorption des sucres, nourrissent ton microbiote intestinal et régulent ton transit. Des recherches publiées dans *Frontiers in Microbiology* en 2025 confirment que les fibres alimentaires sont aujourd'hui reconnues comme le levier nutritionnel le plus efficace pour maintenir la diversité du microbiote et améliorer la sensibilité à l'insuline.

Comprendre ces trois familles, c'est déjà avoir les clés pour manger différemment.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 2

Index et charge glycémique

L'index glycémique (IG) mesure la vitesse à laquelle un glucide fait monter ta glycémie après ingestion. Plus la montée est rapide, plus ton pancréas sécrète de l'insuline en urgence — et plus la chute est brutale. Cette chute déclenche la fringale, la fatigue et le stockage des graisses.

IG bas (moins de 55) : lentilles, patate douce, flocons d'avoine, pomme, riz basmati complet. Énergie stable, satiété durable.

IG moyen (55 à 70) : riz blanc, pain complet, banane mûre. À consommer avec modération.

IG élevé (plus de 70) : pain blanc, pomme de terre cuite au four, riz soufflé, sucre blanc, sodas. Montée glycémique rapide, stockage favorisé.

Mais l'IG seul ne suffit pas. La charge glycémique (CG) tient compte de la quantité réelle de glucides dans une portion. Une pastèque a un IG élevé, mais une portion raisonnable a une charge glycémique faible. C'est ce chiffre qui compte vraiment dans la vie réelle.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 2

Index et charge glycémique

Des études publiées dans l'American Journal of Clinical Nutrition et Diabetes Care — régulièrement mises à jour, dont des révisions récentes en 2025 — confirment qu'une alimentation basée sur l'IG et la CG réduit de façon significative le risque de diabète de type 2 et favorise une perte de poids durable.

Astuce :

associer un glucide à des fibres, des protéines ou des graisses saines abaisse automatiquement l'IG du repas.

Exemple :

- Une pomme avec des amandes, c'est bien plus intéressant qu'une pomme seule.
- Du riz complet avec du saumon et des courgettes, c'est bien plus intéressant que du riz blanc seul.
- Des flocons d'avoine avec des graines de chia et une cuillère de purée d'amande, c'est bien plus intéressant que des flocons d'avoine avec du lait sucré.
- De la patate douce avec du poulet et une poignée de roquette arrosée d'huile d'olive, c'est bien plus intéressant que de la patate douce seule.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 3

Glucides et Hormones après 40 ans

À partir de 40 ans, ton corps change en profondeur. La production d'œstrogènes et de progestérone diminue progressivement, et cela modifie directement ta façon de métaboliser les glucides.

Insuline et résistance à l'insuline La baisse hormonale rend les cellules moins sensibles à l'insuline. Une étude de Vatier et al. publiée dans Médecine des Maladies Métaboliques, et confirmée par des données récentes de 2024-2025, montre que chez les femmes en périménopause, même une quantité modérée de glucides rapides peut provoquer un stockage sous forme de graisse abdominale accéléré par rapport aux femmes préménopausées.

Index insulinique : le marqueur que tu ne connais peut-être pas encore Au-delà de l'IG, des recherches révisées en 2025 mettent en avant l'index insulinique — c'est-à-dire la réponse insulinique réelle d'un aliment, qui ne correspond pas toujours à son IG.

Certains aliments à IG bas (comme les produits laitiers) provoquent une réponse insulinique aussi forte que le pain blanc.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 3

Glucides et Hormones après 40 ans

À la périménopause et à la ménopause, réduire la charge insulinique globale des repas est un levier majeur pour préserver la santé métabolique.

Cortisol et glucides Le stress chronique élève le cortisol, qui stimule l'appétit pour les glucides sucrés et favorise leur stockage abdominal. Un cercle vicieux que l'on peut briser en choisissant les bons glucides.

Sérotonine et envies de sucre

La sérotonine est en partie régulée par les glucides. Un apport trop faible peut provoquer des baisses de moral, de l'irritabilité et des envies incontrôlables de sucre. Des données publiées dans npj Digital Medicine en 2024 confirment que supprimer totalement les glucides entraîne des déséquilibres hormonaux, des troubles du sommeil et une augmentation du stress chronique.

La bonne stratégie : des glucides complexes, à IG et index insulinique bas, bien choisis et bien répartis dans la journée pour stabiliser la glycémie, soutenir la sérotonine et limiter le stockage.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 4

Bons vs Mauvais glucides

Ce n'est pas la quantité qui compte en premier lieu, c'est la qualité. Voici comment distinguer les uns des autres.

Les glucides à privilégier :

- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, pois cassés. Riches en fibres, en protéines végétales et à IG très bas. Elles rassasient durablement et régulent la glycémie.
- Patate douce : IG modéré, riche en fibres, en bêta-carotène et en vitamines.
- Flocons d'avoine : riches en bêta-glucanes, des fibres solubles qui ralentissent l'absorption du sucre, réduisent le cholestérol et, selon une étude de Nature Communications publiée en décembre 2025, favorisent un microbiote intestinal associé à une meilleure sensibilité à l'insuline.
- Riz complet, riz basmati : plus riches en fibres que le riz blanc, IG plus bas, meilleure satiété.
- Quinoa : pseudo-céréale complète en acides aminés, IG bas, sans gluten.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 4

Bons vs Mauvais glucides

Ce n'est pas la quantité qui compte en premier lieu, c'est la qualité. Voici comment distinguer les uns des autres.

Les glucides à privilégier :

- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, pois cassés. Riches en fibres, en protéines végétales et à IG très bas. Elles rassasient durablement et régulent la glycémie.
- Patate douce : IG modéré, riche en fibres, en bêta-carotène et en vitamines.
- Flocons d'avoine : riches en bêta-glucanes, des fibres solubles qui ralentissent l'absorption du sucre, réduisent le cholestérol et, selon une étude de Nature Communications publiée en décembre 2025, favorisent un microbiote intestinal associé à une meilleure sensibilité à l'insuline.
- Riz complet, riz basmati : plus riches en fibres que le riz blanc, IG plus bas, meilleure satiété.
- Quinoa : pseudo-céréale complète en acides aminés, IG bas, sans gluten.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 4

Bons vs Mauvais glucides

- Fruits entiers : à consommer entiers plutôt qu'en jus. Les fibres présentes dans le fruit entier freinent l'absorption du fructose. Des recherches de 2025 publiées dans Cell Metabolism confirment que les boissons sucrées et jus industriels perturbent directement le microbiote intestinal et augmentent le risque de diabète.
- Pain au levain, pain complet : le processus de fermentation du levain abaisse l'IG du pain.

Les glucides à limiter ou éviter :

- Pain blanc, baguette classique, viennoiseries industrielles
- Céréales du petit-déjeuner sucrées
- Sodas, jus de fruits industriels, smoothies sucrés
- Gâteaux, biscuits, confiseries
- Riz soufflé, galettes de riz nature (IG très élevé malgré leur apparence diététique)

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 4

Bons vs Mauvais glucides

-
- Aliments ultra-transformés (UPF) : une étude contrôlée de 2024 menée sur des adultes de 40 à 65 ans démontre qu'une alimentation riche en produits ultra-transformés dégrade significativement la sensibilité à l'insuline et altère la composition du microbiote intestinal en quelques semaines.

Les maladies qui découlent naturellement de la consommation de mauvais glucides :

- **Diabète de type 2** — ton pancréas s'épuise, ton corps ne gère plus son sucre.
- **Foie gras** — le fructose des sodas et jus se stocke directement dans ton foie.
- **Maladies cardiovasculaires** — les sucres raffinés enflamment tes artères de l'intérieur.
- **Ostéoporose** — les sucres rapides pillent tes os. Encore plus dévastateur après 40 ans.
- **Inflammation chronique** — douleurs, fatigue, vieillissement accéléré. Le sucre en est souvent la cause silencieuse.
- **Alzheimer** — certains scientifiques l'appellent désormais le "diabète de type 3".
- **Cancer** — les cellules cancéreuses se nourrissent de glucose. Un excès de sucre leur crée un terrain favorable.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 5

Combien de glucides /jour après 40 ans ?

Il n'existe pas de chiffre universel, mais des repères concrets adaptés à ton profil.

Les recommandations générales :

- Femme sédentaire de 40 ans et plus : 150 à 180 g de glucides par jour
- Femme modérément active : 180 à 220 g de glucides par jour
- Femme sportive régulière : 220 à 260 g de glucides par jour

Ces glucides doivent provenir en priorité de sources à IG bas ou modéré, et être répartis sur les trois repas de la journée.

Une donnée importante issue de recherches récentes (ScienceDirect, 2024) : la réponse glycémique aux glucides est personnalisée.

Deux femmes mangeant exactement le même repas peuvent avoir des réponses glycémiques radicalement différentes selon leur profil métabolique et leur microbiote intestinal. C'est pourquoi observer ses propres signaux est aussi important que suivre des chiffres généraux.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 5

Combien de glucides /jour après 40 ans ?

Les signes que tu consommes trop de glucides :

- Fatigue après les repas
- Ventre gonflé régulièrement
- Fringales 2 heures après avoir mangé
- Prise de poids abdominale progressive
- Difficultés à te concentrer l'après-midi
- Envies incontrôlables de sucre en soirée

Les signes que tu n'en consommes pas assez :

- Fatigue chronique et manque d'énergie
- Irritabilité, sautes d'humeur
- Difficultés à dormir
- Performances sportives en baisse
- Manque de concentration et brouillard mental
- Fringales intenses compensées par des excès

La règle simple : ni trop, ni trop peu.

L'objectif est de trouver ta zone d'équilibre personnelle en observant ton énergie, ta digestion et ton humeur.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 6

Astuces - glucides

Pas besoin de tout révolutionner du jour au lendemain. Ces réflexes simples, intégrés progressivement, font toute la différence.

Astuce 1 — Toujours associer tes glucides Ne mange jamais un glucide seul. Associe-le systématiquement à des protéines, des fibres ou des bonnes graisses. Cela abaisse l'IG global du repas, ralentit l'absorption et prolonge la satiété. Exemple : riz complet + poisson + légumes verts + filet d'huile d'olive.

Astuce 2 — Choisis le bon moment Le matin et le midi sont les meilleurs moments pour consommer tes glucides complexes. Ton corps est plus sensible à l'insuline en début de journée. Le soir, allège en glucides et mise sur les protéines et les légumes.

Astuce 3 — Refroidis tes féculents Les pâtes, le riz et la pomme de terre ont un IG plus bas une fois cuits et refroidis. La cuisson puis le refroidissement transforme une partie de l'amidon en amidon résistant, qui se comporte comme une fibre et nourrit les bonnes bactéries de ton microbiote — un bénéfice confirmé par les dernières recherches sur le microbiome publiées en 2025.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 6

Astuces - glucides

Astuce 4 — Privilégie le complet et l'entier Toujours préférer la version complète : pain complet plutôt que blanc, riz complet plutôt que blanc, fruit entier plutôt que jus. Plus il y a de fibres, plus l'absorption est lente et l'IG bas.

Astuce 5 — Lis les étiquettes Sur les produits emballés, repère le chiffre « dont sucres » dans le tableau nutritionnel. En dessous de 5 g pour 100 g, c'est acceptable. Au-dessus de 10 g, c'est à éviter au quotidien. Méfie-toi des produits « allégés en graisses » : ils compensent souvent avec du sucre ajouté.

Astuce 6 — Commence le repas par les légumes Manger tes légumes en premier ralentit l'absorption des glucides qui suivent. Les fibres des légumes forment une barrière dans l'intestin qui freine le passage du sucre dans le sang. Une astuce simple, validée par la science.

Astuce 7 — Hydrate-toi correctement La déshydratation est souvent confondue avec une fringale de sucre. Avant de craquer sur quelque chose de sucré, bois un grand verre d'eau et attends 10 minutes. Dans la majorité des cas, l'envie disparaît.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 6

Astuces - glucides

Astuce 8 — Prends soin de ton microbiote Les dernières recherches de 2025 (Frontiers in Microbiology, Nature Communications) sont formelles : un microbiote intestinal diversifié améliore directement la sensibilité à l'insuline et la tolérance aux glucides. Pour le nourrir : mange varié, consomme régulièrement des aliments fermentés (kéfir, kombucha, choucroute), et augmente progressivement ton apport en fibres.

Sources :

Frontiers in Microbiology (2025) ; Cell Metabolism (2025) ; Nature Communications (2025) ; Digital Medicine (2024) ; ScienceDirect – controlled feeding trial adults 40-65(2024) ; Vatie C. et al. – Médecine des Maladies Métaboliques; AJCN & Diabetes Care (révisions 2024-2025)

Merci d'avoir lu, j'espère que ce guide t'a apporté de la clarté et de la confiance. Tu n'es pas seule dans cette aventure. Chaque femme que j'accompagne repart avec une chose essentielle : la certitude qu'elle peut prendre soin d'elle, à son rythme, sans se battre contre son corps.

Tu trouves utile d'aller plus loin, de découvrir ma méthode ou simplement d'échanger.

Je suis là, et je réponds personnellement :

➡ **Nathalie Mourier Coach Nutrition — Déclic Femme**

☎ **06.33.91.33.08** 📱 **@nathalie_declic_femme**

À très vite ! 🌸

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?