

Sucre

**Quelle place dans
l'alimentation ?**



Les réponses à vos questions.

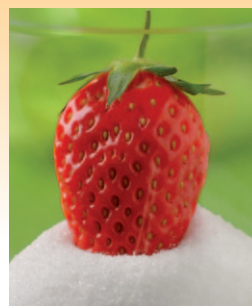
Santé

Quoi ?

Le sucre ou les sucres ?

Le sucre (sans s) désigne exclusivement le saccharose, extrait de la canne ou de la betterave à sucre.

Les sucres (avec un s) évoquent tous les glucides simples qui donnent un goût sucré aux aliments : glucose, fructose (dans les fruits), lactose (dans les produits laitiers) et bien sûr saccharose.



Les sucres dans notre alimentation

Les sucres dans notre alimentation sont, d'une part, les sucres **naturellement présents** dans les fruits, les jus, le lait et, d'autres part, les **sucres ajoutés** soit à domicile soit par l'artisan ou l'industriel pour la confection de confitures, chocolat, biscuits et pâtisseries, etc.

En plus d'apporter sa saveur, le sucre remplit de **multiples fonctions** : il conserve, colore, apporte de la texture, parfume, etc.

LE SUCRE

Saccharose

Extractions de

Canne à sucre ou Betterave à sucre

ET RIEN D'AUTRE !

LES SUCRES

Glucose

Fructose Lactose Saccharose

LES SUCRES AJOUTÉS
Ils sont utilisés dans des préparations pour leurs propriétés (texture, conservation, goût...)



LES SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
Dans les fruits par exemple !

Pourquoi ?

... en ajouter dans les produits ?

Le sucre rehausse le goût, équilibre les saveurs et révèle les arômes des aliments. Il permet la consommation d'aliments variés, en rééquilibrant par exemple l'acidité d'un fruit ou d'un yaourt. Apprécié de façon innée dès la naissance, il contribue au plaisir alimentaire.

On ajoute du sucre pour **conserver** les aliments (dans les confitures par exemple) mais aussi pour leur donner de la **texture** ou de l'**onctuosité** (biscuits, mousses). Il peut apporter du **croquant**, du **moelleux**, du **croustillant**, de la **tenue**... Et en prime, le sucre **colore** naturellement et ajoute une touche d'arôme caramel.

... trouve-t-on du sucre dans les produits salés ?

Les sucres sont parfois présents dans certains aliments salés et plats cuisinés. Ils peuvent être **naturellement présents** dans les ingrédients (sucres des légumes par exemple) ou être **ajoutés pour apporter des qualités particulières**.

En France, 95 % du sucre est utilisé dans les produits sucrés et les quantités de sucres ajoutés aux produits salés est faible, de l'ordre de **0,5 % à 2 %**, à l'exception du ketchup qui est un aliment sucré-salé. La contribution de ces sucres des produits salés à nos apports caloriques n'est donc pas significative.

Ces sucres ajoutés sont le saccharose (sucre) mais aussi des sucres moins sucrants tels que dextrose, lactose, sirops de glucose. Ils sont ajoutés dans un but sensoriel et/ou technologique, suivant les catégories de produits (texture, densité, coloration, support d'arômes, fermentation, etc.).



Sous quelle forme ?

Quelles sont les variétés de sucre ?

En cuisine, on distingue le sucre **glace** pour les gaufres, **crystallisé** ou **en poudre** pour les gâteaux, **en morceaux** pour les boissons chaudes, **candi** pour les liqueurs, **cassonade** (sucre roux de canne) pour la crème brûlée, **vergeoise** (sucre roux de betterave) pour les spéculoos et **sucre pour confitures** (additionné de pectine).

Le sucre roux est-il meilleur pour la santé ?

Avec la **canne**, on obtient directement du **sucre roux**, la **cassonade**. Il peut être raffiné en **sucre blanc de canne**. La **betterave** donne naturellement du **sucre blanc** ; en recuisant le jus sucré, on obtient un **sucre roux** la **vergeoise**.

En France, 92 % du sucre vendu est du sucre blanc de betterave. **Seul le sucre blanc de canne (4 % des ventes) est du sucre raffiné.**

Les sucres blancs renferment plus de 99 % de saccharose contre 85 à 99 % pour les sucres roux (le reste est composé de colorants type caramel et de minéraux). Les quantités de minéraux sont faibles donc le choix d'un sucre roux est **affaire de goût, pas de diététique !**

Qu'est-ce que l'index glycémique ?

Aujourd'hui, on ne parle plus de « sucres lents » / « sucres rapides ». L'index glycémique est un indicateur pour quantifier l'effet d'un glucide sur la glycémie. Par définition, l'index glycémique du glucose est de 100 (celui du sucre est de 65).

Il dépend de l'aliment, de son mode de préparation (temps de cuisson, forme liquide/solide) et du repas dans son ensemble, car les fibres et les matières grasses ralentissent l'absorption des glucides.



Combien ?

Que disent les recommandations... ... de l'Organisation Mondiale de la Santé ?

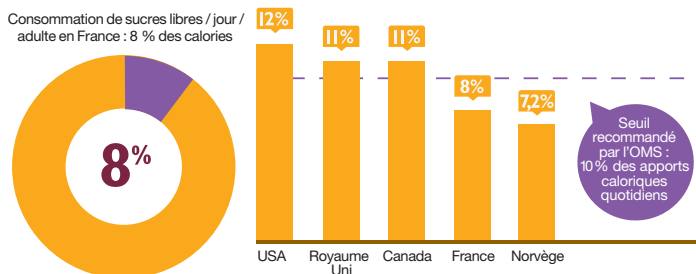
Début 2015, l'OMS a publié ses recommandations sur les sucres qui s'adressent à la population générale, dans un objectif de prévention de l'obésité et de la carie dentaire. Il s'agit de limiter les apports en sucres libres (sucres ajoutés ainsi que sucres du miel, des sirops, des jus de fruits) à **moins de 10 % de la ration énergétique totale, soit environ 50 g de sucres ajoutés** pour 2 000 kcal/jour. L'OMS suggère qu'abaisser ce seuil à 5 % pourrait avoir des bénéfices supplémentaires notamment sur la formation de caries dentaires.

... du Programme National Nutrition Santé ?

Le PNNS recommande « de **limiter la consommation de produits sucrés**, de ne pas valoriser ces aliments comme produit de « récompense » ou objet de chantage (« privé de dessert »), tout en veillant à ne pas favoriser la « diabolisation » de ces aliments. Consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec un bon équilibre nutritionnel : de la confiture sur les tartines au petit-déjeuner, quelques biscuits pour le goûter, etc. »

Est-ce qu'on en consomme de plus en plus ?

Les Français consomment en moyenne **22 kg de sucre par an** et par habitant. On n'en consomme pas plus aujourd'hui que par le passé : les quantités vendues sont **stables depuis 50 ans**. Seule la répartition a changé : moins utilisé à domicile, il est aujourd'hui majoritairement consommé via les produits alimentaires manufacturés. En raison de leur alimentation plus « lacto-sucrée », les enfants consomment plus de sucres que les adultes en proportion de leur énergie quotidienne. **Cette consommation diminue après l'adolescence**. Selon l'étude Crédoc CCAF 2013, **72 % des adultes respectent le seuil de consommation de l'OMS de 10 %**.

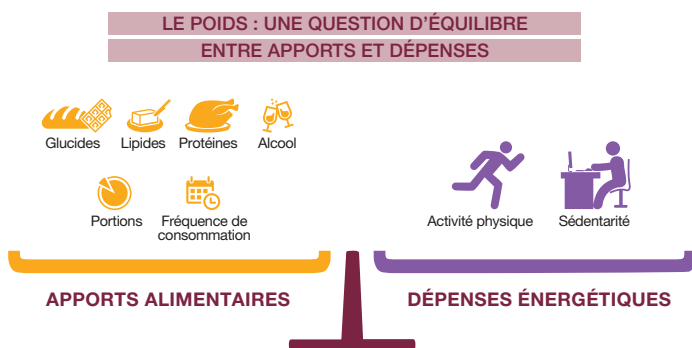


Calories et poids ?

Le sucre fait-il grossir ?

Aucun aliment ni aucun nutriment n'est à lui seul responsable d'une prise de poids. En revanche, toutes les calories consommées en excès et de façon durable entraînent un gain de poids s'il y a un déséquilibre prolongé entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques.

À ce jour les études scientifiques ne permettent pas de prouver que **les « allégés »** à eux seuls font maigrir, ni même qu'ils contribuent à contrôler son poids à long terme.



Combien de calories dans un morceau de sucre ?

Le morceau de sucre le plus courant est le « calibre 4 » qui pèse environ **6 grammes** et apporte **24 kcal**. En effet, **1 g de glucides apporte 4 kcal**. Par comparaison, 1 g de protéines apporte 4 kcal, 1 g d'alcool 7 kcal et 1 g de lipides 9 kcal.



Et la santé ?

Le sucre donne-t-il le diabète ?

Le **diabète de type 1** est une maladie auto-immune sans aucun lien avec la consommation de sucre. Quant au **diabète de type 2**, il est influencé d'une part, par une forte prédisposition familiale, et d'autre part, par l'hygiène de vie (alimentation déséquilibrée et sédentarité favorisant le surpoids). La surconsommation de calories, qu'elles viennent des sucres ou non, peut favoriser la survenue d'un diabète de type 2. C'est une question d'équilibre entre apports et besoins.

Peut-on consommer du sucre si l'on est diabétique ?



Le sucre et les produits sucrés ont leur place au sein d'une alimentation variée et raisonnable, que l'on soit diabétique ou non. Cependant, chez les personnes diabétiques, il est préférable de consommer les produits sucrés en fin de repas, en dessert, plutôt qu'en prise isolée. Ainsi, les personnes diabétiques peuvent également savourer une part de tarte ou de gâteau de temps en temps en dessert, en diminuant la quantité de féculents durant le reste du repas.

Peut-on être accro au sucre ?

Des études récentes montrent que l'on peut déclencher chez des rats en cage une dépendance au sucre mais aussi aux édulcorants, aux produits gras et sucrés et même salés !

Ces résultats ne sont pas extrapolables à l'Homme. Certes, les drogues empruntent les mêmes circuits cérébraux de la récompense et du plaisir mais selon l'OMS, **on n'observe pas chez l'homme une addiction à une substance alimentaire**, qui impliquerait une augmentation systématique des consommations et des symptômes de sevrage.

Dans des contextes particuliers, il existe chez certaines personnes prédisposées des **comportements addictifs** vers les aliments gras et sucrés (mais rarement vers le seul sucre). Ces comportements peuvent être déclenchés ou amplifiés par les régimes restrictifs.

COMPORTEMENT COMPULSIF N'EST PAS ADDICTION	
ENVIES COMPULSIVES	DROGUES / ADDICTIONS
Symptômes physiques de manque NON	Symptômes physiques de manque OUI
Accoutumance NON	Accoutumance OUI
Comportements à risque NON	Comportements à risque OUI
	



LE SUCRE

CENTRE D'ÉTUDES
ET DE DOCUMENTATION DU SUCRE

e-mail : standard@cedus.fr

www.lesucre.com

LA MEILLEURE SOURCE D'INFORMATION SUR LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

• Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés frais, surgelés ou en conserve ;

• Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;

• Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromage) en privilégiant la variété ;

• Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;

• Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc.) ;

• Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.) ;

• Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;

• Boire de l'eau à volonté au cours et en dehors des repas ;

• Ne pas dépasser, par jour 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort) ;

• Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).