

NutriFacts Sucres



NutriFacts

Editeur:
Nestlé Suisse S.A.
Service Nutrition

Case postale 352, 1800 Vevey
Fax: 021 924 51 13
service.nutrition@ch.nestle.com
www.nestle.ch

Décembre 2014



Les dix questions les plus fréquentes

Le sucre, une douce tentation ! Qui n'a pas rêvé de chocolat, de bonbons, de gâteaux et d'autres douceurs ? Pourtant nous savons tous qu'il ne faut pas en abuser, que le sucre a ses mauvais côtés. On l'accuse notamment d'être responsable du surpoids, du diabète et des caries : «le sucre fait grossir, élimine les vitamines et les sels minéraux et abîme les dents», tels sont les reproches habituellement faits au sucre. Par conséquent, nous sommes nombreux à consommer le sucre et les sucreries avec mauvaise conscience. Or, nous n'y sommes pour rien : notre prédilection pour le goût sucré est innée.

Mais, qu'est-ce que le sucre au juste ? Est-il vraiment mauvais pour la santé ? Existe-t-il des alternatives au sucre ?

10 questions pour en savoir plus sur cet aliment qui nous rend la vie un peu «plus douce».

1. Qu'est-ce que le «sucre» ?

Lorsqu'on parle de sucre, on désigne généralement le sucre de table blanc (saccharose) extrait de la betterave sucrière ou de la canne à sucre. Toutefois, le terme «sucre» n'englobe pas seulement le sucre blanc, mais aussi d'autres sucres comme le sucre de raisin (glucose), le sucre de fruit (fructose) ou le sucre du lait (lactose). Tous ces types de sucres font partie de l'important groupe de nutriments appelé les glucides.

Autrefois, le sucre était un produit de luxe que seules les personnes fortunées pouvaient s'offrir. Depuis, sa fabrication est devenue industrielle et il est littéralement «dans toutes les bouches». Il est généralement consommé sous forme de produits transformés : gâteaux, bonbons ou chocolat. Pour nous, sa douceur est irremplaçable. On trouve de façon naturelle du fructose dans les fruits et du lactose dans le lait.



Sucres simples

Les plus petites molécules des glucides sont les sucres simples. On les connaît sous les noms de sucre de fruit (fructose) et sucre de raisin (glucose).

Sucres doubles

Le sucre double est composé de deux sucres simples. Par exemple, le sucre blanc (saccharose) est composé d'une molécule de fructose et d'une molécule de glucose. Le lactose et le maltose sont également des sucres doubles.

Sucres complexes

Lorsque plusieurs centaines de molécules de sucre sont rattachées les unes aux autres, elles forment des sucres complexes (ou « glucides complexes »). Nous les connaissons sous forme de fibres alimentaires ou d'amidon présents dans les céréales, le pain, les légumes et les pommes de terre.

2. A partir de quelle quantité consommons-nous trop de sucre ?

Pouvez-vous vous imaginer manger 26 morceaux de sucre par jour ? Non ? C'est pourtant ce que vous faites, du moins d'un point de vue statistique. Un morceau de sucre pèse environ 4.5 grammes et, en Suisse, nous consommons près de 117 g de sucre en moyenne par jour, soit ces fameux 26 morceaux de sucre.

Mais à partir de quelle quantité consommons-nous trop de sucre ? Selon la Société Suisse de Nutrition SSN, 10% maximum de l'énergie

quotidienne doit être apportée sous forme de sucre, soit environ 11 morceaux de sucre par jour pour une consommation moyenne de 2000 kcal.

Comment trouver le sucre caché ?

Le sucre est partout. Vérifiez la teneur en sucre des petits gâteaux, des plats cuisinés, des sauces et des produits laitiers. Un exemple: une canette de cola ou de limonade (3.3 dl) contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre ! Le tableau suivant récapitule la teneur en sucre d'autres aliments.

Teneur en sucre de divers aliments :

Aliment	Teneur en sucre totale (Grammes par 100 g)	Teneur en sucre totale (Grammes par portion)	Morceaux de sucre (par portion)
30 g de bâtons aux noisettes (3 à 4 pièces)	33 g	9.9 g	2
1 barre de chocolat au lait (20 g)	53 g	10.6 g	2
1 cuillère à soupe de confiture (20 g)	56 g	11.2 g	2
1 yogourt aux fruits (180 g)	11 g	19.8 g	4
1 coupe de crème à la vanille (1.5 dl)	18.6 g	27.9 g	6
1 canette de cola (3.3 dl)	10 g	33.0 g	7

3. Quelles sont les effets du sucre sur les dents ?

«Le sucre donne des caries», voilà un reproche que l'on entend souvent à son encontre. Toutefois, le sucre, les sucreries et le miel ne sont pas l'unique cause des caries. Les fruits et les aliments riches en glucides mais sans saveur sucrée, comme le pain complet, les pommes de terre ou les chips, peuvent également favoriser les caries. Les aliments les plus néfastes sont essentiellement ceux qui adhèrent fortement aux dents comme les bonbons mous, le caramel ou les bananes, car ils restent longtemps collés ou se logent dans les espaces entre les dents. Le thé froid, les jus de fruits, le cola et autres limonades gazeuses sont également à consommer avec modération puisque l'acidité de ces boissons et le sucre qu'elles contiennent attaquent l'émail des dents.

Que pouvez-vous faire ? Une bonne hygiène bucco-dentaire est la méthode la plus efficace pour éviter les caries. Il est indispensable de se laver les dents après avoir consommé du sucre, car les bactéries responsables des caries l'apprécient tout autant que nous. Par conséquent, lavez-vous régulièrement les dents après avoir mangé et évitez de grignoter entre les repas.

Qu'est-ce qu'une carie ?

Une carie est une maladie de la dent causée par des bactéries qui transforment les sucres et l'amidon en acides. Ces acides attaquent alors l'émail des dents. En cas d'hygiène bucco-dentaire insuffisante, elles peuvent provoquer des «cavités», c'est-à-dire des lésions de l'émail. Une bonne hygiène bucco-dentaire et l'utilisation d'un dentifrice aident à prévenir l'apparition des caries dentaires.



4. Les diabétiques peuvent-ils manger du sucre ?

Plus familièrement, le diabète est appelé la «maladie du sucre». Ses causes sont pourtant complexes : outre une prédisposition génétique, un rôle essentiel est joué par une alimentation mal équilibrée, le manque d'exercice physique et le surpoids.

Pendant longtemps, il était interdit aux diabétiques de consommer du sucre. De nouvelles découvertes ont toutefois démontré que les diabétiques peuvent consommer des sucreries, dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Certains produits normalement sucrés, tel que le chocolat, peuvent parfois même être privilégiés par rapport à certains produits destinés aux diabétiques, car ces derniers présentent souvent une teneur élevée en matières grasses.

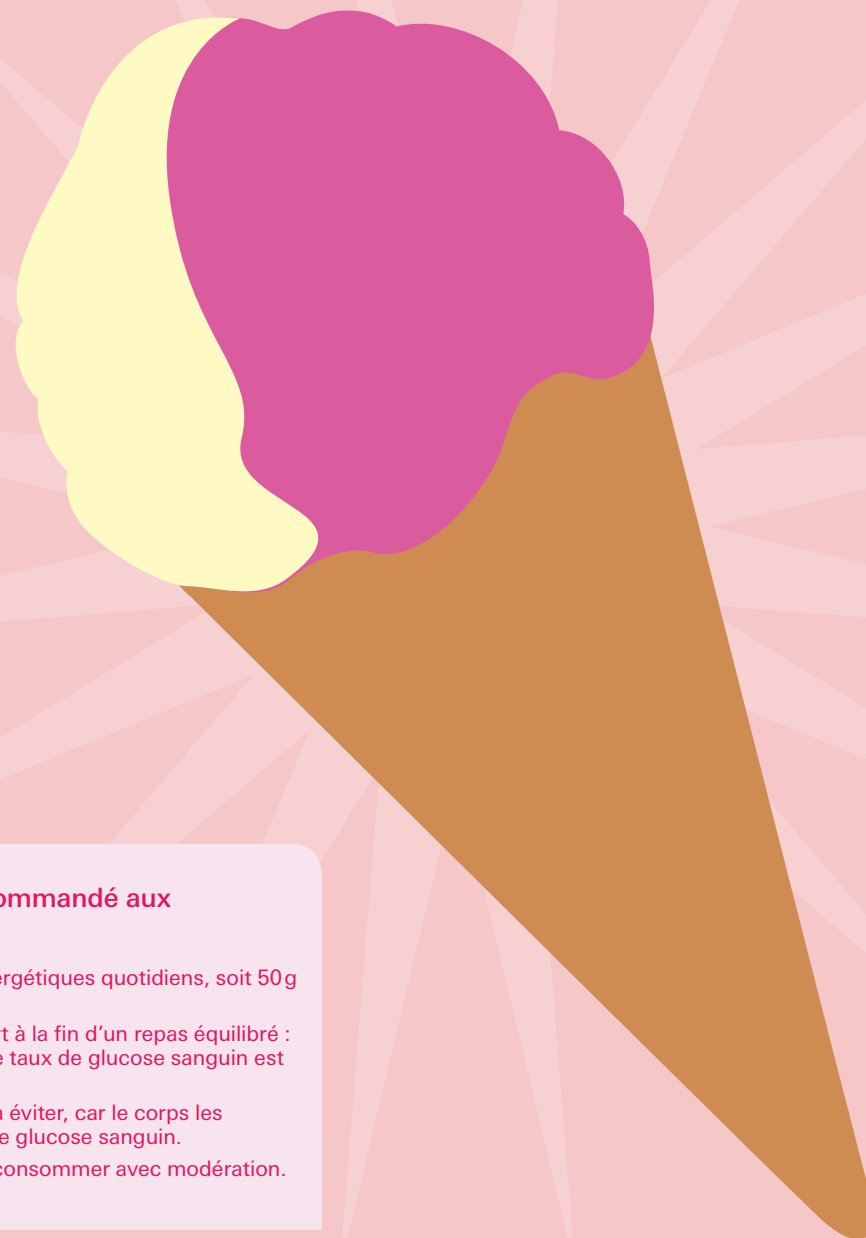
Afin de profiter sainement du sucre, il est recommandé aux diabétiques d'observer les règles suivantes :

- Le sucre doit couvrir au maximum 10% des besoins énergétiques quotidiens, soit 50g de sucre pour un besoin quotidien de 2000 kcal.
- Le mieux est de déguster le sucre sous forme de dessert à la fin d'un repas équilibré : le sucre passe ainsi moins rapidement dans le sang et le taux de glucose sanguin est mieux régulé.
- Les boissons sucrées et les glaces à l'eau/sorbets sont à éviter, car le corps les absorbe très rapidement et ils font vite monter le taux de glucose sanguin.
- Privilégier les produits sucrés artificiellement, mais les consommer avec modération.

5. Le sucre fait-il grossir ?

Le sucre est souvent tenu pour responsable du surpoids. Cependant, le sucre en soi ne fait pas grossir ! Le surpoids apparaît lorsque l'on absorbe plus d'énergie que l'on en consomme. Les aliments riches en sucre ont une faible teneur en fibres alimentaires et ne calment guère la faim; ils peuvent donc entraîner facilement un apport excessif de calories. Cependant, les calories provenant du sucre ne vous feront grossir que si vous mangez beaucoup dans l'ensemble. Ajoutez à cela le manque d'exercice et les kilos s'accumuleront rapidement.

A noter que la majorité des confiseries ne fournit pas seulement des glucides, mais aussi des graisses. Prenons l'exemple du chocolat ou des gâteaux; ce n'est pas seulement le sucre qui fait grossir mais surtout la graisse qu'ils contiennent. Veillez à avoir une alimentation équilibrée et un style de vie actif. Ainsi, vous pourrez tout à fait vous permettre d'intégrer une petite friandise à votre menu quotidien.



6. Vous avez une envie irrésistible de sucreries : que faire ?

Un morceau de chocolat, une glace ou un gâteau... on connaît tous ce genre d'envies. Nous craquons trop facilement pour le sucré. Le plus frustrant, c'est que plus on essaie de résister à la tentation, plus celle-ci devient grande. Dans le pire des cas, on engloutit alors une quantité bien plus importante de ces «aliments caloriques» en culpabilisant. Mais que faire quand l'envie de sucreries devient trop forte ? Si vous êtes pris d'une envie de sucreries, ne vous acharnez pas à lutter contre vous-même. Tant que cela vous arrive de temps en temps, accordez-vous une douceur sucrée et savourez-la avec plaisir. De cette façon, vous éviterez les fringales subites.

Astuce :

Si vous êtes pris d'une fringale, essayez de privilégier les collations pauvres en matières grasses. C'est notamment le cas des fruits, des fruits secs, des compotes de fruits, du pain avec de la confiture ou du miel, des glaces aux fruits ou des sorbets.



7. Le sucre des fruits est-il meilleur pour la santé ?

La publicité vante souvent le fructose en le présentant comme un sucre naturel et donc meilleur pour la santé. Longtemps il a aussi été recommandé pour les diabétiques, car il n'influence pas autant le taux de glucose dans le sang que le sucre blanc. Le fructose tel qu'on le trouve dans les fruits et les légumes est effectivement sain. Sous forme isolée, utilisé comme substitut du sucre dans les produits industriels (ex : certains petits suisses aromatisés), il est en revanche moins bon pour la santé que le sucre cristallisé. Des études scientifiques montrent même que le fructose isolé, consommé en grande quantité, peut avoir des effets négatifs sur notre santé. Les produits sucrants alternatifs comme le miel, le sirop d'érable ou le jus de poires concentré ne sont pas mieux classés que le sucre ; leur choix est une simple question de goût.

Le sucre roux est-il meilleur pour la santé que le sucre blanc ?

Le sucre roux et le miel sont généralement considérés comme des produits sucrants «plus sains» que le sucre de table blanc. Cependant, le sucre roux, ou sucre de canne, n'est rien d'autre que du sucre non purifié. Il contient des vitamines et de sels minéraux mais en petites quantités ; il n'est donc pas «meilleur pour la santé» que le sucre blanc raffiné.

8. Qu'entend-on par succédanés de sucre et édulcorants ?

Au cours des siècles, de nombreux aliments comme le miel ou le sucre ont été utilisés pour sucrer les aliments. Aujourd'hui, nous disposons de toute une gamme de nouveaux produits sucrants qui peuvent remplacer le sucre. Ils donnent un goût sucré aux aliments, mais n'apportent pratiquement aucune calorie. Ces édulcorants ont un pouvoir sucrant jusqu'à plusieurs centaines de fois plus puissant que le sucre. Étant donné qu'il suffit d'une infime quantité de ces produits pour sucrer, leur teneur énergétique est généralement négligeable par rapport à celle du sucre. Contrairement aux autres édulcorants, la stévia* offre l'avantage supplémentaire d'être, comme le sucre, d'origine entièrement végétale.

Tout comme le sucre, les produits sucrants font l'objet de nombreuses rumeurs négatives : effets cancérigènes, stimulation de la sensation de faim... Or, jusqu'à présent, aucun effet négatif n'a pu être démontré. Ils constituent donc une alternative au sucre pour les personnes qui souhaitent maigrir ou surveiller leur poids sans pour autant renoncer aux sucreries. Une consommation excessive (20 à 30 g par jour) peut toutefois avoir un effet laxatif.

*La stévia: un édulcorant naturel

La *Stevia rebaudiana* Bertoni, ou plus simplement la « stévia », est une plante sud-américaine qui compte parmi les édulcorants naturels. Depuis des siècles déjà, les indigènes d'Amérique du Sud utilisent ses feuilles sucrées comme produit sucrant traditionnel. En Suisse, elle est autorisée comme produit sucrant sur le marché depuis début 2010. Les feuilles de stévia renferment des édulcorants naturels dont le pouvoir sucrant est jusqu'à 300 fois supérieur à celui du sucre. Néanmoins, le sucre et la stévia ne partagent que le goût sucré puisque la stévia ne contient aucune calorie et ne favorise pas les caries.

Les produits sucrants sont répartis selon deux groupes: les édulcorants et les succédanés de sucre.

Succédané de sucre

(produit sucrant ayant une valeur énergétique de 2,4 kcal par gramme)

Lactitol

Maltitol

Sorbitol

Xylitol

Isomalt

Mannitol

Edulcorant

(produit sucrant non calorique)

Acésulfame-K

Aspartame

Cyclamate

Saccharine

Stévia



9. Pourquoi les enfants aiment-ils le sucre?

Même les bébés aiment le sucré! Notre attirance pour le sucré se manifeste dès le berceau; le lait maternel a déjà une saveur légèrement sucrée. D'un point de vue biologique, l'envie de sucré est rationnelle. Les enfants ont besoin de beaucoup d'énergie pour grandir. Il est donc naturel qu'ils se dirigent intuitivement vers des aliments qui leur fournissent rapidement de l'énergie. Les sucreries en font partie.

Si les enfants ont une alimentation équilibrée et sont très actifs, il n'y a pas d'objection à ce qu'ils mangent des produits sucrés (avec modération). Les interdits ne font que renforcer leur intérêt pour le sucre et l'envie devient encore plus forte. Par conséquent, accordez de temps en temps des friandises à vos enfants tant qu'ils les consomment modérément. Pensez que les gâteaux, la pâte à tartiner aux noisettes, la confiture ou le miel contiennent du sucre. Il est particulièrement important de ne pas laisser vos enfants grignoter constamment entre les repas, mais de leur proposer des produits sucrés en guise de dessert ou pour le goûter. N'oubliez pas non plus le lavage des dents après chaque repas ou grignotage.

Comment apprendre à vos enfants à bien consommer les sucreries:

- Montrez à votre enfant que les fruits ont aussi une saveur sucrée et peuvent être un délicieux dessert ou goûter.
- Pour les petits, il peut être utile d'avoir recours à une boîte à gourmandises qui accueillera toutes les friandises de la semaine complète. Lorsque votre enfant en aura envie, il pourra se servir et prendre quotidiennement une friandise (de préférence après le repas). Il apprendra ainsi à répartir les quantités.
- Veillez à ce que votre enfant consomme les produits sucrés calmement et consciemment. Ne le laissez pas grignoter en dehors des heures convenues (devant la télé par exemple).
- Etablissez avec votre enfant un «moment de gourmandise» fixe, au mieux pour le dessert du repas de midi ou au cours de l'après-midi. Ne pas oublier de se laver les dents après!

10. Sucre et alimentation équilibrée, une contradiction absolue ?

Sûrement pas ! Le sucre et les aliments sucrés sont tout à fait compatibles avec une alimentation équilibrée si consommés avec modération. Une alimentation saine et équilibrée est variée et comprend les groupes suivants: boissons/légumes et fruits/produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses/produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu/huiles, matières grasses & fruits à coque/sucreries, snacks salés & alcool. Certains de ces aliments, comme les fruits, contiennent déjà naturellement du sucre. Pour d'autres produits en revanche, le sucre est ajouté; c'est le cas notamment des biscuits, des yogourts ou des sucreries. Si l'on consomme de tous les groupes d'aliments dans de bonnes proportions, le

sucré a également sa place dans une alimentation équilibrée (voir la pyramide alimentaire suisse). En définitive, l'alimentation doit être source de plaisir et de goût. Il est toutefois important de consommer ces «délices» raisonnablement. Savourez-les en restant fidèle à la devise: «le moins est l'ami du mieux».



Consommer le sucre intelligemment:

- Ne vous interdisez pas de manger des sucreries et du chocolat ou de boire des boissons sucrées. **Savourez-les avec modération!** Ils vous apportent de l'énergie rapide et, parfois, sont simplement bons pour le moral.
- Faites un usage modéré du sucre! Si vous aviez l'habitude de mettre du sucre dans votre thé ou votre café, essayez d'en utiliser moins, voire même de le supprimer complètement.
- Il vaut mieux que vous mangiez moins mais que vous savouriez votre nourriture en ayant bonne conscience.
- Essayez de remplacer les sucreries et les boissons sucrées par des fruits et par des jus de fruit dilués. Ils ont une saveur sucrée naturelle, mais contiennent aussi de nombreux minéraux et vitamines essentiels.