

LE SAVIEZ-VOUS?



Les Canadiens consomment environ 11 % de leur énergie des sucres ajoutés, ce qui est bien inférieur au maximum de 25 % suggéré par l'Institut de médecine.

LE SAVIEZ-VOUS?

La consommation de sucre au Canada est en déclin depuis un trentaine d'années.

En moyenne, les adultes canadiens consomment près de trois fois moins de sucres ajoutés que les adultes aux États-Unis.

LE SAVIEZ-VOUS?

A person wearing a teal shirt and dark shorts is riding a mountain bike on a dirt trail. The background shows a forest of trees under a bright sky. The text is overlaid on the image.

Il est important de consommer suffisamment de glucides pour répondre à nos besoins nutritionnels quotidiens ainsi que pour optimiser les performances chez les gens qui sont actifs physiquement.

LE SAVIEZ-VOUS?

**Toutes les plantes
vertes produisent du
sucre (saccharose) par
la photosynthèse.**

LE SAVIEZ-VOUS?

A top-down view of a variety of fresh vegetables arranged on a dark, rustic wooden surface. The vegetables include several red and yellow bell peppers, green cucumbers, a purple onion, a yellow onion, a head of broccoli, several cherry tomatoes, a red chili pepper, and a head of garlic. The lighting is bright, highlighting the natural colors and textures of the produce.

Que le sucre soit ajouté aux aliments ou consommé dans les fruits et légumes, il est transformé par le corps de la même façon.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le sucre est un glucide et comme tous les glucides, il donne 4 calories par gramme, comparativement au gras qui donne 9 calories par gramme.

LE SAVIEZ-VOUS?

A woman with long brown hair, wearing a pink top, is shown in profile, looking down at a white product box she is holding. She is in a grocery store aisle, with shelves of various products blurred in the background. The lighting is bright, typical of a supermarket.

Le terme « sucres » sur les étiquettes des emballages d'aliment indiquent tous les sucres ainsi que les sucres d'origine naturelle comme le lactose dans le lait, les sucres dans les fruits et les sucres ajoutés.

LE SAVIEZ-VOUS?



Le terme « sucre » dans la liste d'ingrédients peut indiquer seulement le sucre venant de la canne à sucre ou de la betterave à sucre.

LE SAVIEZ-VOUS?



Le sucre granulé est fait de saccharose à plus de 99,8 %.

Le processus de raffinage du sucre élimine les impuretés et nettoie les cristaux de sucre.

LE SAVIEZ-VOUS?




Le saccharose pur est blanc à l'état naturel. Le processus de purification enlève les impuretés pour dévoiler les cristaux de sucre blanc à l'état naturel.



LE SAVIEZ-VOUS?

**La plupart des gens surestiment
les calories dans le sucre :
1 c. à thé de sucre contient
seulement 16 calories!**

LE SAVIEZ-VOUS?

A top-down view of four different sweeteners arranged on a dark, textured wooden surface. In the top right is a clear glass bowl filled with golden honey. In the bottom center is a small wooden bowl filled with white granulated sugar, with a wooden spoon resting inside. In the top left is a larger wooden bowl filled with light brown cassonade (brown sugar). In the bottom left is a wooden bowl filled with light brown granulated sugar, with a wooden spoon resting inside. A semi-transparent white text box is overlaid in the center of the image.

Le sucre granulé, la cassonade, le miel et le sirop d'érable contiennent tous 4 calories par gramme et ont une valeur nutritive semblable.

LE SAVIEZ-VOUS?



Les régimes faibles en glucides peuvent ne pas être efficaces pour vous faire perdre du poids puisqu'ils peuvent contenir plus de matières grasses et de calories.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les produits étiquetés « réduits en sucre » ou « plus faibles en sucre » peuvent être trompeurs car ces produits n'ont pas nécessairement une teneur réduite en glucides ou calories.



LE SAVIEZ-VOUS?

The background image shows a plate of several square, golden-brown whole grain crackers. One cracker in the foreground has a thick dollop of white cream or butter spread on it. To the right, there is a small black bowl filled with a smooth, pinkish yogurt. In the bottom right corner, a silver spoon lies on the dark surface. The overall scene is set against a dark, textured background.

Une petite quantité de sucre permet d'améliorer le goût de plusieurs aliments nutritifs, comme les pains de grains entiers et des yogourts sucrés.

LE SAVIEZ-VOUS?

A collection of various breads and wheat stalks on a wooden surface. The breads include a round golden-brown loaf, a long braided loaf, a large round white loaf, and a stack of dark brown slices. Wheat stalks are scattered around the breads.

Le sucre joue un rôle important pour attendrir et fait apparaître la couleur jaune-brun agréable dans les aliments comme les produits de boulangerie.


LE SAVIEZ-VOUS?



Le sucre est un agent de conservation naturel dans les confitures et gelées, et permet de ralentir la croissance des microorganismes pouvant gâter les aliments.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le sucre est très important dans la fabrication du pain, il aide la levure à faire monter le pain.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les recherches scientifiques ont montré que le sucre n'est pas lié à l'hyperactivité chez les enfants ni ceux qui souffrent du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA).

LE SAVIEZ-VOUS?



La consommation de sucre n'a pas de corrélation directe avec le gain de poids.

Pour perdre du poids, on suggère de diminuer un peu la consommation de calories et de faire plus d'activité physique.