Testez vos connaissances sur le sucre!

Visitez le site Web de l'ICS au www.sugar.ca pour vous renseigner sur le service d'information sur la nutrition, le rôle du sucre et des glucides dans la santé ainsi que pour consulter les dernières nouvelles sur la nutrition et dans le domaine de la santé!

1. Qu'est-ce que le sucre?
a) un glucide
b) du saccharose
c) un produit de la photosynthèse
d) toutes ces réponses

2. Combien y a-t-il de calories dans une cuillerée à thé (4 g) de sucre?
a) 9
b) 16
c) 25
d) 40

3. Les régimes alimentaires faibles en glucides sont plus efficaces que les autres régimes.
a) Vrai
b) Faux
c) Ça dépend de nombreux facteurs

4. Quels aliments sont des sources de glucides et de sucres?
a) Produits céréaliers
b) Produits laitiers
c) Fruits et légumes
d) Toutes ces réponses

5. En moyenne, quel % des calories totales est-ce que les Canadiens consomment-ils à partir des sucres ajoutés dans les aliments?
a) 5 %
b) 10 %
c) 20 %
d) 30 %

6. Sur une étiquette d'aliment, la mention « sans sucre ajouté » doit respecter lequel de ces critères:
a) pas de sucre (p. ex., sucre, miel, jus de fruit) ajouté au produit
b) pas d'édulcorant (p. ex., aspartame, alcool de sucre) ajouté au produit
c) pas de sucre dans le produit

7. Le sucre est ajouté aux aliments seulement pour leur donner un petit goût sucré. Vrai / Faux

8. Quelle est la source d'énergie principale normalement utilisée par le cerveau?
a) Le glucose
b) Les acides gras
c) Le fructose
d) Les cétones
e) Pas sûr

9. L'indice glycémique permet de classer les aliments contenant des glucides selon d'augmentation du niveau de glycémie qu'ils povoquent. Quel indice glycémique de ces ingrédients est le plus élevé?

a) Pain blanc
b) Sucre de table
c) Miel
d) Jus de pomme
e) Riz brun

10. Lesquels des éléments suivants considérés comme des sucres dans le tableau des indications nutritionelles sur les aliments emballés. Cochez les réponses qui, selon vous, sont CORRECTES.

11. Le sucre de table (saccharose)
12. Le lactose dans les produits laitiers
13. Le fructose dans le miel
14. Le saccharose dans le sucre d'érable
15. le sirop de maïs riche en fructose
16. f) Le stévia (c.-à-d. glycoside de stéviol)
17. g) Le fructose dans les pommes et pois sucrés

11. Les sucres naturels dans les fruits et les légumes comprennent_____. Cochez toutes les réponses qui, selon vous, sont CORRECTES.

a) Du glucose
b) Du fructose
c) Du saccharose
d) Du lactose

12. La consommation de sucres ajoutés au Canada a _____ au cours des 20 dernières années.

a) Augmenté
b) Été stable (pas d'augmentation ni de déclin)
c) Décliné

13. Les sucres ajoutés ont plus tendances à contribuer à la prise de poids que les autres glucides dans le régime.

a) D'accord
b) Indécis
c) Pas d'accord

14. Les créent une dépendance et poussent les gens à vouloir plus d'aliments qui en contiennent, ce qui entraîne une surconsommation et une prise de poids.

a) D'accord
b) Indécis
c) Pas d'accord

15. En plus des sucres, les autres glucides fermentables (comme les féculents) contribuent également à la formation des caries dentaires.

a) D'accord
b) Indécis
c) Pas d'accord

Réponses:

1. d) Toutes ces réponses. Le «sucre» est l'équivalent du saccharose, un glucide qui se trouve à l'état naturel dans les fruits et légumes. Le saccharose est le produit principal de la photosynthèse, un processus naturel qui transforme l'énergie du soleil en sucre et libère de l'oxygène dans l'air. Le saccharose est le sucre le plus courant dans la nature et se trouve surtout dans la canne à sucre et la betterave à sucre. Même si le terme «sucre» est synonyme de saccharose, le terme «sucres» peut aussi décrire le saccharose, ainsi que d'autres types de sucre trouvés dans la nature comme le glucose, le fructose et le lactose.

2. b) 16. Il y a 16 calories dans une cuillerée de sucre rase (1c. à thé = 5 ml ou 4 g). Par contre, il y a 36 calories dans la même quantité (4 g) de matières grasses ou d'huile (p. ex., beurre, margarine, huile de canola).

3. Faux. Les régimes faibles en glucides ont été popularisés sans preuves détaillées concernant leur efficacité ou sécurité. Parmi les études publiées, la perte de poids obtenue à l'aide de régimes faibles en glucides a été principalement associée à une diminution de l'apport calorique et une augmentation de la durée du régime. Une bonne partie de la perte de poids initiale provient de la perte d'eau lorsque les glucides emmagasinés (glycogène) sont utilisés comme énergie. En fait, il y a de nombreux facteurs qui contribuent au poids corporel ou à la graisse corporelle; l'excès de calories consommées par rapport à la quantité dépensée grâce aux activités quotidiennes est l'un des facteurs.

4. d) Toutes ces réponses. Les aliments dans chacun de ces groupes alimentaires contiennent naturellement des glucides, y compris des sucres et des féculents. Lorsqu'un aliment contenant du sucre est consommé, le corps ne peut pas savoir si le sucre provient d'un fruit ou d'un légume ou s'il a été prélevé dans un bol. Le sucre, quelle que soit sa source, est dégradé de la même manière par le corps.

5. b) 10 %. Environ 10 % de l'apport énergétique (calories) des Canadiens est sous forme de sucres ajoutés, ce qui équivaut à environ 50 g de sucres ajoutés par personne par jour. Les « Sucres ajoutés » comprennent tout sucre, sirop de maïs, miel et sirop d'érable ajouté aux aliments. Ils ne comprennent pas les sucres présents naturellement dans les fruits, les légumes et les produits laitiers. Cette estimation se base sur les données sur la disparition d'aliments (tous les sucres, sirops et miels
« disponibles pour consommation »). Les données sur la disparition d'aliments sont plus élevées que les véritables apports, car elles ne prennent pas en compte les sucres perdus dans la transformation alimentaire (p. ex. pain, vin), les pertes et ceux utilisés à des fins non alimentaires.

6. a) Pas de sucre ajouté au produit. «Aucun sucre ajouté» signifie que le produit ne peut contenir de saccharose ajouté ni d'autres sucres comme le miel, le sirop d'érable, le jus de fruit, le fructose, etc. dans les ingrédients. Cependant, l'aliment en question peut comprendre des édulcorants artificiels comme le sucralose et l'aspartame ou autres alcools de sucre. Ces derniers sont des glucides partiellement digérés et absorbés qui donnent des calories. La mention «sans sucre ajouté»
n'empêche pas l'aliment de contenir des sucres naturels (p. ex., des fruits, du lait).

7. Faux. Le sucre sert à diverses choses dans les produits alimentaires en plus de lui donner un goût sucré et de rehausser son goût. Par exemple, c'est un agent de conservation naturel puisque le sucre attire l'eau, ce qui empêchera les aliments de se gaspiller. Le sucre est aussi ajouté dans les céréales prêtes à consommer à cause de ses capacités de liant et pour le brunissage. Dans les produits de boulangerie, le sucre contribue à faire croître la levure, ce qui aide les aliments à lever. Les sucres et autres glucides (sauf le lactose) peuvent aussi servir à produire des alcools par fermentation.

8. Glucose. Le cerveau humain utilise une grande quantité d'énergie et utilise généralement du glucose (une composante du saccharose [sucre]) comme unique source d'énergie pour fonctionner. Le glucose peut être dérivé des glucides alimentaires, synthétisés dans le corps à partir d'autres substrats, comme les acides aminés, ou libérés du stock de glycogène dans le foie et les muscles. Le cerveau peut aussi utiliser les cétones comme source d'énergie alternative lorsque l'approvisionnement en glucides (glucose) est faible; les cétones sont générées par le métabolisme des acides gras. Le cerveau humain ne représente qu'environ 2 % du poids d'un corps adulte, mais ils requièrent près de 20 % de l'énergie totale exigée pour le corps.

9. Pain blanc. L'indice glycémique permet de classer les aliments contenant des glucides selon l'augmentation du niveau de glycémie qu'ils provoquent. Le pain blanc se compose principalement de féculents qui sont dégradés en glucose dans le corps. Le sucre de table, le miel et le sucre de pomme contiennent du glucose et du fructose en différentes proportions. Le riz brun (grains entiers) renferme une plus grande quantité de fibres que le riz blanc. Par conséquent, lorsqu'on compare des quantités égales, la quantité de glucose est plus élevée dans le riz blanc, ce qui entraîne une augmentation plus rapide et plus élevée des niveaux glycémiques.

10. **Tous sauf le stévia.** Les termes « Sucres » ou « Sucres totaux » se rapportent à tous les mono- et disaccharides naturellement présents ou ajoutés aux aliments. Le glucose et le fructose sont des exemples de monosaccharides, et le sa, le lactose et le maltose sont des exemples de disaccharides. Les sucres sont naturellement présents dans les aliments comme le lait (lactose) les fruits et les légumes (glucose, fructose et saccharose). Les sucres, comme le saccharose, le miel, le glucose et bien d'autres sont aussi ajoutés aux aliments pour sucrer et fournir d'autres propriétés fonctionnelles importantes. Le stévia est un type d'édulcorant non calorique dérivé des feuilles de l'espèce de plantes Stevia rebaudiana, originaire du Brésil et du Paraguay. Les composés actifs sont les glycosides de stéviol qui ont une structure différente de celle des sucres.

11. **Glucose, fructose et saccharose.** Presque tous les fruits et légumes contiennent naturellement du saccharose, du glucose et du fructose, en quantités différentes. Par exemple, les bananes, les pois sucrés et les pêches contiennent majoritairement du saccharose, tandis que le glucose et le fructose sont les sucres principaux dans les poires et les tomates. Bien que l'on trouve du saccharose dans presque toutes les plantes, ce sont le sucre de canne et le sucre de betterave qui les stockent en quantité plus importante; ce sont donc ces dernières qui sont récoltées en tant que source commerciale de sucre.

12. **c) Décliné.** La meilleure estimation de la consommation alimentaire nous provient des données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). L'enquête la plus récente (2015) nous indique qu'en moyenne, 18,8 % de l'apport énergétique moyen (86,9 g/jour) des adultes canadiens provenait des sucres totaux; 9,9 % des sucres libres (47,5 g/jour) et 8,6 % des sucres ajoutés (41,7 g/jour). Dans l'enquête précédente menée en 2004, l'apport en sucres totaux représentait une moyenne quotidienne de 20,0 % de l'énergie chez les adultes, où 11,4 % de l'énergie provenait des sucres libres et 9,9 % provenait des sucres ajoutés. Cependant, il faut noter que les différences dans les données démographiques (p. ex., âge plus avancé), la méthodologie de l'enquête et les sous-déclarations entre l'ESCC de 2004 et celle de 2015 pourraient avoir influencé ces observations.

13. **c) Pas d'accord.** Toutes les sources de boissons et d'aliments de protéines, glucides (sucres et féculents), graisses et alcool apportent des calories. Les études suggèrent qu'une consommation trop importante de calories toutes sources confondues (sucres, féculents, graisses, protéines et alcool) peuvent contribuer à la prise de poids, car l'excès de calories de ces nutriments n'est pas utilisé, mais, au lieu de cela stocké sous forme de graisses. Un certain nombre de méta-analyses et d'examens ont conclu que lorsque la quantité de sucres dans le régime est remplacée par la même quantité de féculents (un autre type de glucide), il n'y a pas de changement dans l'apport calorique total ou dans le poids du corps. Lorsque les sucres sont ajoutés à un régime, on observe souvent une prise de poids. Lorsqu'on retire les sucres, on observe une perte de poids, ce qui démontre l'impact de l'ajout et du retrait des calories provenant des sucres sur le poids du corps; mais, lorsque l'apport calorique total est contrôlé, le poids du corps est identique.

14. **c) Pas d'accord.** La croyance populaire veut que la consommation de sucre puisse entraîner une dépendance similaire à celle provoquée par les drogues ou l'alcool. Cette notion se basait sur le niveau de dopamine lié aux sensations de plaisir qui est activé non seulement par le sucre, mais aussi par d'autres aliments agréables, des activités physiques ou des événements sociaux. Les preuves sont actuellement insuffisantes pour soutenir l'idée d'une dépendance au sucre chez les humains. L'étude des préférences alimentaires et les envies ne soutiennent pas un rôle particulier du saccharose ou du goût sucré pour augmenter les fringales alimentaires, comme un modèle d'addiction pourrait le prédire; une préférence pour le goût sucré ou les aliments appétissants ne doit pas être confondue avec une dépendance.

15. **a) D'accord.** Les aliments cariogènes sont ceux produisant ou encourageant le développement des caries dentaires. Ces aliments qui contiennent des glucides hautement fermentables, pourraient avoir une consistance collante et sont dégradés en sucres dans la bouche, par les enzymes d'amylase dans la salive qui peut être encore plus fermentée par les bactéries orales dans les acides organiques. Exemples d'aliments et de boissons cariogènes :

1. Aliments sucrés et riches en amidon, comme le pain, le riz, les nouilles, les craquelins, les gâteaux, les céréales sucrées et les bonbons durs à mâcher;
2. Les aliments collants comme les fruits secs, les collations à base de fruits, les biscuits et les bonbons à mâcher (caramels);
3. Les boissons, comme les sodas sucrés, les boissons aux fruits, les jus de fruits et d'autres boissons sucrées (y compris les sodas sans sucre qui contiennent de l'acide qui détruit l'émail des dents)