

clips sur les sucres

POUR DES RENSEIGNEMENTS À JOUR SUR LES SUCRES ET LA SAINE ALIMENTATION

Faits sur le sucre

Le sucre fait partie de l'alimentation humaine depuis des siècles, mais il a fait récemment les grands titres des médias surtout en ce qui concerne le poids et la santé. Souvent, ces renseignements ne reposent pas sur des faits scientifiques et certains messages sont trompeurs et incomplets. Il peut donc être difficile de faire la distinction entre les faits et la fiction.

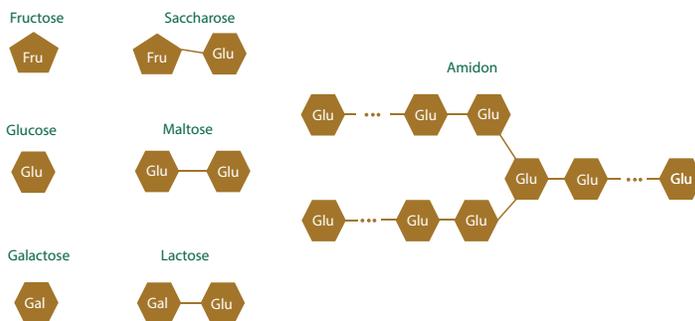
Cette ressource vous :

- aidera à mieux comprendre comment les sucres sont dégradés et utilisés dans le corps
- permettra de comparer entre les sucres qui se trouvent à l'état naturel dans les aliments et les sucres ajoutés
- les fonctions du sucre dans les aliments
- une meilleure compréhension de la teneur en sucres totaux sur le Tableau de la valeur nutritive.

Que sont les sucres?

Les types les plus simples de sucres comprennent le fructose, le glucose et le galactose¹. Lorsqu'un glucose et un fructose sont joints ensemble, ils deviennent du saccharose (sucre de table) et lorsqu'un glucose et un galactose sont joints ensemble, ils deviennent du lactose, qui existe dans le lait et les produits laitiers. Le maltose, que l'on trouve souvent dans les pommes de terre et les produits céréaliers, est formé de deux unités de glucose jointes ensemble. Bien que le terme « sucre » réfère spécifiquement au saccharose, le terme « sucres » est utilisé pour décrire le saccharose plus les autres types de sucres trouvés dans la nature comme le glucose, le fructose et le lactose. Des milliers d'unités de glucose jointes ensemble s'appellent l'amidon (Figure 1). Les sucres et les amidons font partie de la famille des glucides.

Figure 1. Composition de différents glucides



Comment le sucre est-il utilisé dans le corps?

Les sucres et les amidons sont des types courants de glucides dans l'alimentation. Quand on les consomme, ils passent dans l'intestin et continuent d'être dégradés en leur forme la plus simple (p. e.x., glucose, fructose et galactose) et sont prêts à être absorbés et utilisés par l'organisme¹. Le glucose est la source principale de carburant pour tous les organes et tissus. Certaines cellules comme les globules rouges (qui amènent l'oxygène au corps) dépendent uniquement du glucose pour leurs besoins en énergie. Lorsque les niveaux de glycémie sont faibles, le glucose est formé par le biais de la dégradation des glucides dans l'alimentation, tiré des réserves de glucose dans le foie et les muscles, ou produit à partir d'autres sources d'énergie dont le fructose, galactose et même les protéines.

Les macronutriments comprennent les glucides, les protéines et matières grasses, qui procurent des Calories. Tous les glucides fournissent des Calories: les sucres et l'amidon fournissent 4 Calories par gramme et les fibres fournissent 2 Calories par gramme (Tableau 1). N'oubliez pas que l'équilibre total des « Calories consommées » par des aliments et boissons et des « Calories utilisées » par l'activité physique et l'exercice est une méthode importante pour contrôler le poids.

Tableau 1. Sources de calories²

Source de Calories	Calories par gramme
Sucres, amidons	4
Fibre	2
Matières grasses	9
Protéine	4
Alcool	7

Quelle est la différence entre le sucre à l'état naturel et le sucre ajouté?

Le « sucre » est du saccharose pur, un produit naturel de photosynthèse et se produit dans presque tous les fruits et légumes ainsi que d'autres sucres comme le fructose et le glucose. Le sucre de table que nous achetons à l'épicerie est obtenu à partir de la canne à sucre ou de la betterave à sucre. On pense souvent qu'il y a une différence entre le sucre à l'état naturel et le sucre ajouté aux aliments, cependant, une fois absorbé, l'organisme utilise le sucre (saccharose) de la canne à sucre et des betteraves à sucre de la même façon qu'il utilise le sucre (saccharose) des fruits et légumes. Par exemple, le saccharose d'une banane est le même que le saccharose trouvé dans le sucre de table; les deux sont dégradés en glucose et fructose pour être utilisés par l'organisme. Peu importe sa source, chaque gramme de sucre procure 4 Calories. Le même principe s'applique à d'autres types de sucres.

Est-il possible de développer une « dépendance » envers certains aliments?

Le plaisir de manger certains aliments n'est pas la même chose que la « dépendance ». Les hommes préfèrent naturellement le goût sucré. En fait, la préférence pour un goût sucré est présente dès la naissance; le lait maternel est sucré en raison de son contenu en lactose (Figure 1).

Les aliments, comme les autres activités agréables (faire de l'exercice et rire) peuvent stimuler une réaction de récompense dans le cerveau. La réponse n'est pas spécifique aux sucres et n'est pas la même qu'une toxicomanie³. Les preuves montrent que le sucre ne cause pas de dépendance physique ni des effets de tolérance et de sevrage, qui sont caractéristiques d'une toxicomanie aux drogues³.

LE SAVIEZ-VOUS?

La consommation de sucres ajoutés au Canada a baissé au cours des vingt dernières années. Diminuer la consommation de sucre à des niveaux très faibles peut faire que certains nutriments seront absents de notre alimentation, parce que des groupes alimentaires complets peuvent être éliminés puisque le sucre se trouve en petite quantité dans plusieurs aliments pour le goût et l'aspect fonctionnel. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande de manger une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires pour avoir une alimentation équilibrée. La bonne santé et la gestion du poids consistent à avoir une alimentation équilibrée, à contrôler la grosseur des portions et la quantité d'aliments consommés, à dormir suffisamment et à faire de l'activité physique régulièrement.

Pourquoi ajoute-t-on les sucres aux aliments?

Le sucre joue de nombreux rôles dans les aliments. Voici certains de ces rôles⁴.

- Le sucre sert de produit de conservation naturelle pour les confitures et gelées en absorbant l'humidité afin de prévenir la croissance des bactéries;
- Lorsqu'exposé à la chaleur, la réaction de brunissement du sucre donne du goût et de la couleur à la croûte du pain et aux biscuits;
- Le sucre est utilisé pour garder les produits de boulangerie humides et peut retarder leur durée;
- Le sucre nourrit les levures dans la fermentation lors de la fabrication du pain;
- Il donne une texture légère typique au gâteau des anges; et
- Le sucre donne de la douceur aux produits laitiers surgelés comme la crème glacée.

Un peu de sucre peut améliorer le goût des aliments. Les aliments comme le lait au chocolat, le yogourt aromatisé, les céréales sucrées et les produits céréaliers contiennent des sucres ajoutés pour améliorer leur goût, ainsi que fournir à l'organisme plusieurs nutriments essentiels (fibre, calcium, vitamine D, folate, etc.). Ceci nous aide à atteindre nos besoins quotidiens en éléments nutritifs.

Lorsque les aliments ne contiennent pas de sucre, on ajoute d'autres ingrédients pour obtenir les mêmes types de texture, saveur ou couleur. Souvent, le sucre est remplacé par des amidons, édulcorants artificiels ou additifs alimentaires qui ont la même quantité de Calories (p. ex., amidons) ou nécessitent des étiquettes supplémentaires sur les emballages d'aliments (p. ex., additifs alimentaires).

LE SAVIEZ-VOUS?

Les produits emballés indiquant qu'ils sont « réduits en sucre », « plus faibles en sucre » ou « sans sucre ajouté » ne sont pas nécessairement plus faibles en glucides ou Calories totales. Il est important de regarder le tableau de valeur nutritive pour comparer les produits et comprendre les Calories totales d'un aliment (Figure 2).

RÉFÉRENCES

1. Carbohydrates in Human Nutrition, Report of a Joint FAO/WHO Consultation, 1997
2. FAO. Food energy-methods of analysis and conversion factors. 2003.
3. Hebebrand J et al. Neurosci Biobehav Rev. 2014 Nov;47:295-306
4. Clarke M. Int Sugar J. 1997;99:114-126.
5. Wolever TMS. Can J Diab. 2002;26:356.

Figure 2. Tableau de valeur nutritive de deux aliments emballés semblables. La crème glacée « sans sucre ajouté » contient 60 % moins de sucre, et un peu plus de matières grasses et de calories totales comparée à la crème glacée de référence. À partir de son étiquette nutritionnelle, la crème glacée « sans sucre ajouté » est sucrée avec de l'alcool de sucre (maltitol, 8 grammes par ½ tasse de crème glacée).

La crème glacée de référence				La crème glacée « sans sucre ajouté »			
Valeur nutritive				Valeur nutritive			
Par ½ tasse (125 mL)				Par ½ tasse (125 mL)			
Teneur	% valeur quotidienne			Teneur	% valeur quotidienne		
Calories	120			Calories	130		
Lipides	5 g			Lipides	10 g		
Saturés	3 g			Saturés	3 g		
+ Trans	0.2 g			+ Trans	0.2 g		
Cholestérol	20 mg			Cholestérol	15 mg		
Sodium	65 mg			Sodium	75 mg		
Glucides	19 g			Glucides	11 g		
Fibres	1 g			Fibres	1 g		
Sucres	14 g			Sucres	5 g		
Protéines	1 g			Alcool de sucre	8 g		
Vitamine A	8 %	Vitamine C	0 %	Protéines	2 g		
Calcium	2 %	Fer	0 %	Vitamine A	4 %	Vitamine C	0 %
				Calcium	6 %	Fer	0 %

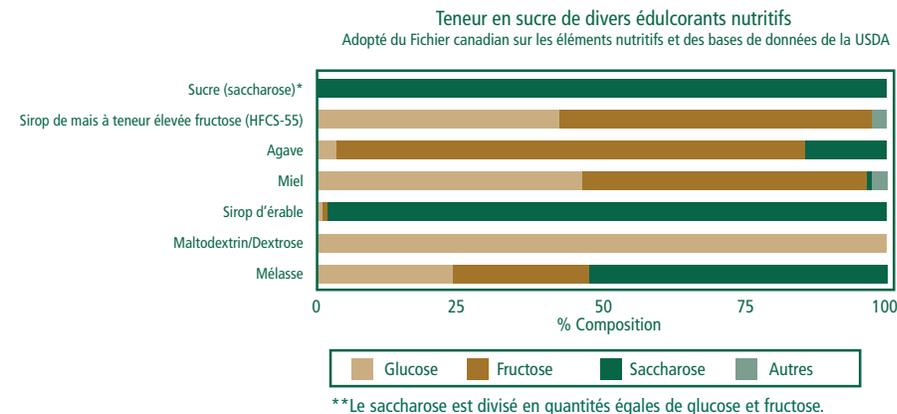
*Puisque les sucres ajoutés et ceux à l'état naturel sont identiques du point de vue chimique, l'organisme ne peut établir de distinction. Par conséquent, les sucres totaux (comprenant les sucres à l'état naturel et les sucres ajoutés) sont indiqués sur le tableau de valeur nutritive.

L'alcool de sucre n'est pas du sucre ou de l'alcool. Il est composé de glucides dont la structure chimique ressemble un peu à celle du sucre et de l'alcool. Il contient moins de calories que les sucres, comprend de 0 à 3 Calories par gramme et est considéré un édulcorant à faible teneur en calorie, souvent utilisé dans la gomme à mâcher. Une trop grande consommation d'alcool de sucre peut entraîner des effets laxatifs et d'autres problèmes intestinaux chez certaines personnes parce qu'il n'est pas absorbé par l'organisme.⁵

Le sucre de table est-il différent des autres édulcorants caloriques?

Le miel, le sirop d'érable, l'agave et le sirop de maïs à haute teneur en fructose sont d'autres exemples d'édulcorants caloriques. Ils comprennent tous du glucose, du fructose et/ou du saccharose en diverses quantités (Figure 3), donnent la même quantité d'énergie (environ 4 Calories par gramme), et contiennent des vitamines et minéraux en très petites quantités. Bien que certains soient utilisés dans les produits de boulangerie, ils ne peuvent jouer toutes les fonctions du sucre. Par exemple, le sucre empêche les beignes de devenir rigides et durs. Le sucre aide aussi les œufs battus à rester stables. Ces fonctions ne peuvent être remplacées avec du sirop.

Figure 3. Contenu en sucre de divers édulcorants



Ce feuillet d'information, préparé en collaboration avec des diététistes professionnels et des chercheurs en nutrition, est une publication de l'Institut canadien du sucre. Si vous avez des questions sur le sucre ou sur la nutrition et la santé,

n'hésitez pas à communiquer avec nous :
Institut canadien du sucre
10, rue Bay, bureau 620
Toronto Ontario M5J 2R8
Tél. : (416) 368-8091
Télééc. : (416) 368-6426
Courriel : info@sugar.ca
www.sugar.ca