

DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE : LA CONSOMMATION

Mythe : Les Canadiens consomment de plus en plus de sucre

VÉRITÉ:
En moyenne, les Canadiens consomment 11 % de leur énergie à partir de sucres ajoutés, et la consommation est en déclin

Trois faits surprenants sur la consommation de sucres ajoutés au Canada :

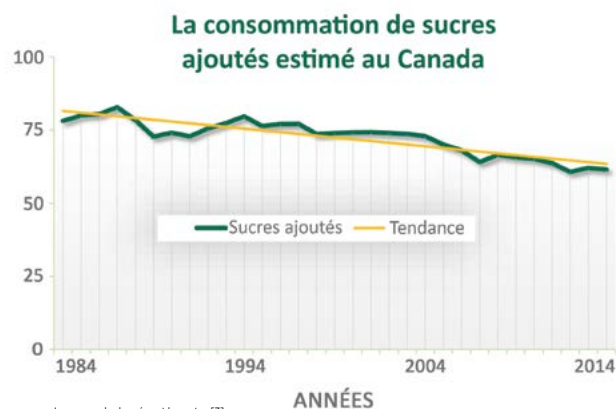
1. Alors que de nombreux articles suggèrent que la consommation de sucres ajoutés chez les Canadiens augmente, les tendances en matière de disponibilité de sucres ajoutés suggèrent que la consommation au Canada est en déclin depuis les 20 dernières années [1].

La consommation de sucres ajoutés au Canada est en déclin depuis les 20 dernières années.

2. Selon une analyse des données sur l'apport alimentaire de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), en 2004, la consommation de sucres ajoutés chez les Canadiens représentait environ 11 % de l'apport en calories quotidiennes (53 g ou 13 c. à c. par jour) [1]. L'apport moyen variait de 9,9% de l'énergie chez les adultes de 19 ans et plus à 14,1% de l'énergie chez les adolescents âgés de 9 à 18 ans; cependant, cette moyenne ne prend pas en compte la différence de consommation entre les personnes.
3. La consommation des sucres ajoutés au Canada représente environ 1/3 de moins que celle aux É.-U., lorsqu'on compare les données d'enquête sur l'alimentation sur une période de temps similaire [1]. Une grande partie de cette différence peut s'expliquer par le fait que la consommation de boissons gazeuses des Canadiens représente environ la moitié de celle des Américains.

Le saviez-vous?

- Des tendances à la baisse dans la consommation des sucres ajoutés ont également été observées dans des pays comme l'Australie [2].
- Les « sucres ajoutés » comprennent tous les sucres ajoutés aux aliments (p.ex. sucre de table, miel) et aux boissons (p.ex. sirop de maïs à haute teneur en fructose).
- Une fois disponibles, les données sur les sucres de l'ESCC 2015 permettront d'avoir une estimation des changements alimentaires depuis 2004.
- En moyenne, les sucres ajoutés représentent environ la moitié de la totalité des sucres consommés



Références :

1. Brisbois TD, Marsden SL, Anderson GH, Sievenpiper JL. Estimated intakes and sources of total and added sugars in the Canadian diet. *Nutrients*. 2014; 6 (5):1899-912.
2. Brand-Miller J.C. & Barclay A.W. Declining consumption of added sugars and sugar-sweetened beverages in Australia: a challenge for obesity prevention. *Am J Clin Nutr* 2017 doi:10.3945/ajcn.116.145318
3. Source des données : Statistique Canada, CANSIM. Corrigée des déchets à l'aide mis à jour USDA Perte - ajusté Disponibilité alimentaire ([http://www.scs.usda.gov/data-products/food-availability-\(par-habitant\)-data-systeme/.aspx#26705](http://www.scs.usda.gov/data-products/food-availability-(par-habitant)-data-systeme/.aspx#26705)). Comprend le sucre raffiné, érable à sucre, le miel et les sucres dans les boissons gazeuses. Note: Variabilité en sucres et sirops reflète la substitution avec du sirop de maïs à haute teneur en fructose dans les boissons gazeuses afin sucres totaux, des sirops et des boissons gazeuses est une surestimation dans quelques années. Les sucres dans les boissons gazeuses est une surestimation en tant que données de boisson gazeuse comprend des boissons gazeuses non caloriques

DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE: L'OBÉSITÉ

Mythe : Le sucre vous fait grossir et il est la cause principale de l'obésité

VÉRITÉ:
Le sucre ne provoque pas l'obésité; trop de calories provenant de toutes les sources d'aliments, y compris des sucres, peut entraîner la prise de poids



Trois faits concernant la prise de poids et l'obésité :

1. L'obésité est complexe. Il existe de nombreux facteurs de risque différents comprenant les habitudes alimentaires, le niveau d'activité physique, santé intestinale (microflore), les facteurs environnementaux, les habitudes de sommeil, le stress et la génétique.
2. Vous présentez un risque plus élevé de prendre du poids lorsque l'énergie (calories) de la nourriture que vous ingérez est plus importante que l'énergie que vous utilisez habituellement pour effectuer des activités corporelles normales, comme la respiration, la digestion, le pompage du sang, le lecture, et les mouvements quotidiens ainsi que l'activité physique.
3. Les recherches suggèrent que le fait de consommer trop de calories provenant des différentes sources – sucres, amidons, graisses, protéines, alcool – peut contribuer à la prise de poids, car les calories en excès sont stockées comme des graisses [4].

Le sucre (sucrose) est un type de glucide. Les autres glucides comprennent les amidons, les fibres et les autres sucres.

Tous les sucres procurent 4 calories d'énergie par gramme, ce qui représente la même chose que tous les amidons et les protéines.

Les graisses donnent 9 calories d'énergie par gramme; l'alcool en procure 7 et les fibres 2.

Les piliers d'un bon poids santé :

- Vous essayez de perdre du poids? Réduisez le nombre total de calories que vous consommez (aliments et boissons) en choisissant une variété d'aliments riches en nutriments provenant des quatre groupes alimentaires et modérez la taille des portions.
- Dormir suffisamment et accroître le nombre de calories que vous brûlez en ayant une activité physique au quotidien vous aidera aussi à maintenir un poids idéal.
- Une habitude alimentaire saine se caractérise par une quantité de calories nécessaires; c'est-à-dire un ratio équilibré de glucides, de lipides et de protéines. Elle compte aussi assez de vitamines essentielles, de minéraux et d'autres nutriments requis par le corps.

L'équilibre énergétique est la clé pour maintenir un poids santé

Énergie entrante: un apport calorique équilibré Énergie sortante: comment sont utilisées les calories




Référence :

4. Te Morenga L et al. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. BMJ.2012; 346:e749

DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE: **LES SOURCES DE SACCHAROSE**

Mythe : Notre corps utilise les sucres ajoutés différemment des autres sources de sucres




VÉRITÉ:
Le saccharose ajouté et naturel est utilisé de la même manière par le corps – comme une source d'énergie

Sucres ajoutés et sucres présents à l'état naturel :

- Le glucose, le fructose, et le saccharose sont fabriqués naturellement dans toutes les plantes vertes grâce à la photosynthèse, un processus qui convertit l'énergie des rayons du soleil en énergie alimentaire sous forme de sucres et d'amidons.
- On trouve du saccharose dans le sucre de table à la maison. Il peut être ajouté aux aliments. Il s'agit du même saccharose que l'on trouve naturellement dans les fruits et les légumes avec les autres sucres simples, le glucose et le fructose.
- Les fruits et les légumes sont également bourrés de nutriments importants qui sont nécessaires pour le corps, comme les vitamines, les minéraux, et la fibre.
- Une petite quantité de sucre peut aussi améliorer la saveur de nombreux aliments nutritifs comme les grains entiers, les céréales du petit-déjeuner et les yaourts aromatisés.
- Qu'il soit présent à l'état naturel (dans les fruits ou les légumes), ajouté aux aliments, ou qu'il s'agisse de sucre de table, notre corps utilise le saccharose de la même manière — comme une source d'énergie. Tout excès de glucides ou de sucres consommés est stocké pour une utilisation ultérieure sous forme de glycogène ou de graisse.

Faits essentiels au sujet du sucre (saccharose) :

- Le saccharose que l'on trouve dans le sucre de table à la maison et celui ajouté dans les aliments proviennent de deux mêmes sources naturelles : de la canne à sucre ou de la betterave sucrière.
- Le saccharose ajouté aux aliments pourrait être extrait des fruits comme les bananes et les mangues, mais la canne à sucre et les betteraves sucrières sont les sources de sucre les plus économiques à cause de leur teneur élevée en saccharose.
- La majorité du sucre au Canada est purifié dans des raffineries à partir de canne à sucre brute. Celle-ci n'est pas sécuritaire pour la consommation. Ce processus permet d'enlever les impuretés du sucre naturel pour révéler naturellement des cristaux de sucre blanc. Rien n'est modifié dans le saccharose naturel.
- La réglementation canadienne exige que le sucre granulé purifié provenant de la canne ou de la betterave à sucre soit du saccharose pur à au moins 99,8 %.



Le sucre (saccharose) est fabriqué naturellement dans toutes les plantes grâce à la photosynthèse

DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE : **LES MALADIES CHRONIQUES**

Mythe : Le sucre provoque des maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiovasculaires

VÉRITÉ:

L'excès de calories provenant de tous les aliments et de toutes les boissons, y compris des sucres, augmente le risque d'obésité, un facteur de risque pour les autres maladies chroniques



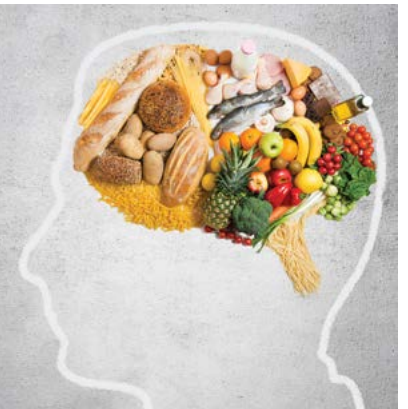
Réduire le risque de maladies chroniques :

- La consommation excessive de calories provenant de diverses sources, notamment les sucres, les graisses, les glucides, les protéines et l'alcool peut augmenter le risque d'obésité : un facteur de risque pour les maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, et plusieurs types de cancer [5]. Votre niveau d'activité physique quotidien ainsi qu'un certain nombre d'autres facteurs génétiques et de style de vie peuvent aussi influencer le risque d'obésité.
- Les aliments et les boissons contenant plus de sucres et de graisses peuvent être des sources importantes d'excès de calories. Les personnes qui souhaitent réduire le nombre total de calories tireraient avantage à réduire la fréquence de leur consommation ou la taille des portions, et tireraient avantage à accroître la consommation d'aliments riches en nutriments, comme les fruits et les légumes.
- Garder une alimentation saine, un poids santé et gérer sa tension artérielle peut aider à réduire le risque de développer du diabète et des maladies cardiovasculaires [6].
- Des recherches de plus haute qualité sont nécessaires pour déterminer si le sucre contribue aux maladies chroniques au-delà de sa contribution aux calories.

Comment le corps utilise-t-il les sucres pour l'énergie :

- Tous les glucides (sucres et amidons) sont tôt ou tard transformés en glucose par le corps, sa source d'énergie principale.
- Des organes, comme le cerveau et les globules rouges, dépendent principalement du glucose pour fonctionner.
- Le glucose constitue également l'apport énergétique préféré en cas d'activité physique intense.
- Si vous consommez des calories provenant des sucres et d'amidons de manière excessive, votre corps stocke l'énergie en trop sous forme de glycogène ou de graisse, pour une utilisation ultérieure. Les calories en excès provenant des graisses et des protéines sont conservées sous forme de graisse dans le corps.

LE CORPS DISPOSE DE PLUSIEURS MÉCANISMES POUR ASSURER UN APPORT EN GLUCOSE CONSTANT ET ADÉQUAT POUR LE CERVEAU ET SOUTENIR LE TRAVAIL INTELLECTUEL.



Référence :

5. Institute of Medicine. Dietary Reference Intake for energy, carbohydrates, fiber, fat, protein and amino acids. National Academic Press. Washington. 2005.
6. Public Health Agency of Canada. Healthy living can prevent disease. http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/healthy_living-vie_saine-eng.php

DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE : LES RÔLES FONCTIONNELS

Mythe : Le sucre se cache dans les aliments et donne des « calories vides »



VÉRITÉ:

Le sucre joue de nombreux rôles, bien plus que donner un goût sucré et les calories

Six rôles joués par le sucre (hormis la suavité) :

- **Aide à équilibrer les saveurs** : un peu de sucre équilibre l'acidité des produits à base de tomates et de vinaigre, comme les vinaigrettes et les sauces.
- **Aide à améliorer le goût des aliments à haute teneur en fibres** : une petite quantité de sucre peut améliorer la saveur des sources à haute teneur en fibres, comme les céréales de son et le gruau au naturel.
- **Aide à ajouter de la couleur aux aliments cuits au four** : lorsqu'il est chauffé, le sucre caramélise et brunit la surface des gâteaux, des pains et des biscuits, tout en dégageant un arôme agréable.
- **Aide à donner de la texture et une bonne sensation en bouche** : le sucre aide à donner la structure tendre des aliments cuits au four et de la douceur aux produits laitiers congelés.
- **Aide à préserver les confitures de manière naturelle** : le sucre absorbe l'humidité en excès pour prévenir la prolifération des bactéries dans les confitures et les conserves.
- **Aide la pâte à pain à lever** : le sucre nourrit les levures dans les aliments fermentés : une étape essentielle pour faire du pain et d'autres plats cuits au four.



Le sucre aide à équilibrer la saveur des sauces à base de tomates.

Des fonctions sont uniques au sucre granulé, tandis que d'autres peuvent être obtenues au moyen d'édulcorants. Cela peut rendre plus difficile de réduire ou de supprimer la quantité de sucre présente dans certaines recettes, comme les produits de pâtisserie. Si l'on essaie de réduire la quantité de sucre dans une recette, il est mieux de le faire en diminuant la quantité utilisée par petites doses et vérifier si le goût, la texture et la couleur continuent de vous plaire.

Lire les informations sur la teneur en sucre dans les boissons et les aliments :

- Le tableau des valeurs nutritives liste les « Sucres » comme faisant partie des glucides (comprennent les sucres, les amidons et les fibres).
- Les « Sucres » se rapportent à tous les sucres présents naturellement (comme dans les produits laitiers, les fruits et les légumes) ainsi qu'aux sucres ajoutés aux aliments (p.ex. le sucre de table, le miel et le sirop d'érable) et les boissons (p.ex. sirop de maïs à haute teneur en fructose, l'édulcorant principal dans les boissons gazeuses).
- La liste d'ingrédients vous indique quels ingrédients sont présents dans un aliment ou une boisson. Ils sont classés par poids (descendant). Exemples d'ingrédients se rapportant à différents types de sucres :

Sucres figurant dans la liste d'ingrédients	Source de sucre
Saccharose, sucre, sucre liquide, sucre inverti, sucre brun, sucre à glacer, sirop de table, sucre turbiné, molasses	Canne à sucre ou betterave sucrière
Glucose-fructose (sirop de maïs à haute teneur en fructose), dextrose, glucose, extrait sec de sirop de maïs	Fécule de maïs
Sirop d'agave, sucre de noix de coco, miel, sirop d'érable, jus de fruits concentré, sirop de riz, sirop de sorgho	Autre

Valeur nutritive	
Pour ½ tasse (125 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Graisses 4,5 g	7 %
saturés 2,5 g + trans 0 g	13 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 280 mg	12 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %