

LE SUCRE

Pour une alimentation équilibrée et afin de faciliter le maintien d'un poids stable, il est recommandé d'apporter la moitié (50 à 55%) environ des calories quotidiennes sous forme de Glucides (sucres ou hydrates de carbone).





Pour un bon fonctionnement, notre corps utilise comme carburant l'énergie chimique qui provient des nutriments (éléments nutritifs) que sont les glucides (sucres ou hydrates de carbone), les lipides (matières grasses), les protéines (protides) qui sont contenus dans les aliments que nous consommons.



Pour une alimentation équilibrée et afin de faciliter le maintien d'un poids stable, il est recommandé d'apporter la moitié (50 à 55%) environ des calories quotidiennes sous forme de Glucides (sucres ou hydrates de carbone).

Qu'est-ce que le sucre ?

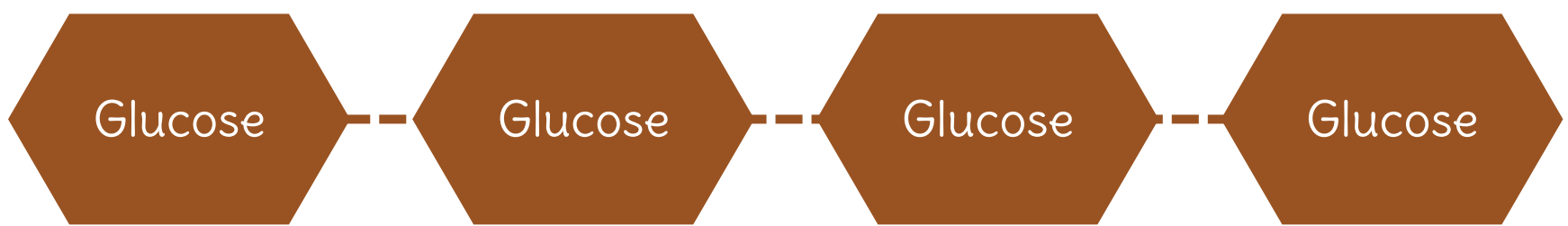
Le terme « Sucre » est employé de façon générale pour désigner la grande famille des glucides (hydrates de carbone) qui regroupe deux catégories :

- Les sucres composés ou complexes dont le plus répandu et connu est l'amidon, que l'on retrouve dans les végétaux comme le maïs, le riz, les haricots secs, etc.
- Les sucres simples que l'on retrouve dans les aliments sous forme d'un sucre (monosaccharides) ou de deux sucres (disaccharides); ils possèdent une saveur sucrée qu'ils peuvent transmettre aux aliments et on les appelle « les sucres ».

Le sucre désigne couramment dans un sens plus restreint le Saccharose (sucre de table) en morceaux ou en poudre. Il est le plus connu.

MONOSACCHARIDE 01 sucre			DISACCHARIDE 02 sucres		
Glucose	Fructose	Galactose	Saccharose = Glucose + Fructose	Lactose = Glucose + Galactose	Tréhalose = Glucose + Glucose

L'amidon est une longue chaîne de glucose :



Il n'existe pas un sucre, mais des sucres et pour notre consommation il peut se présenter en poudre, en morceaux, sous forme liquide ou encore en pain de sucre.

- **Le sucre blanc** : constitué de 99,8% de saccharose cristallisé, appelé couramment sucre cristallisé ou sucre semoule s'obtient à partir de la betterave sucrière (il est naturellement blanc) ou de la canne à sucre (il est alors raffiné).
- **Le sucre roux** : contient 91 à 96% de saccharose, cela peut être du sucre de canne incomplètement raffiné (**c'est la cassonade**) ou du sucre de betterave auquel l'on a ajouté une couleur ou des arômes artificiels.
- **Le sucre de canne blond ou brun** est un sucre incomplètement raffiné.
- **La vergeoise** est un sucre blond ou brun provenant d'un sirop de betterave recuit.
- **Le sucre glace** est un sucre blanc pulvérisé auquel on a ajouté de la fécule de maïs.
- **Les sirops de glucose** sont obtenus à partir de l'amidon de maïs ou de blé.
- **Les sirops de glucose – fructose** sont préparés à partir de sirops de glucose (une partie du glucose est transformée en fructose).

<< Un sucre complet est un sucre brut non raffiné >>

Dans quels aliments peut-on rencontrer le goût sucré ?

	01 sucre			02 sucres		
	GLUCOSE	FRUCTOSE	GALACTOSE	SACCHAROSE	LACTOSE	TREHALOSE
SUCRE SIMPLE				Glucose + Fructose	Glucose + Galactose	Glucose + Glucose
PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES NATURELLES	- Fruits - Légumes - Céréales - Tubercules - Banane plantain - Laits et ses Dérivés - Miel	- Fruits - Légumes - Miel	- Laits et ses Dérivés (Yaourts, fromages)	- Betterave sucrière - Canne à sucre	- Laits et ses Dérivés (Yaourts, fromages)	- Champignons - Algues
ALIMENTS PREPARES PRÊTS A ETRE CONSOMMES	- Glaces - Bonbons - Fruits confits - Pâtisseries - Condiments - Boissons de l'effort - ...	- Sorbets - Viennoiseries - Pâtisseries - ...		- Glaces - Boissons sucrées - Fruits confits - Viennoiseries - Pâtisseries - Chocolats - Confiseries - ...	- Desserts lactés - Barres chocolatées - ...	

Quel est le rôle du sucre apporté par notre alimentation ?

Le goût sucré est l'un des composants essentiels du plaisir de la bouche. L'attrance pour le sucre est innée, même chez le nouveau-né avant l'apprentissage du goût.

Un rôle de structure : les sucres entrent dans la constitution de plusieurs tissus du corps humain.

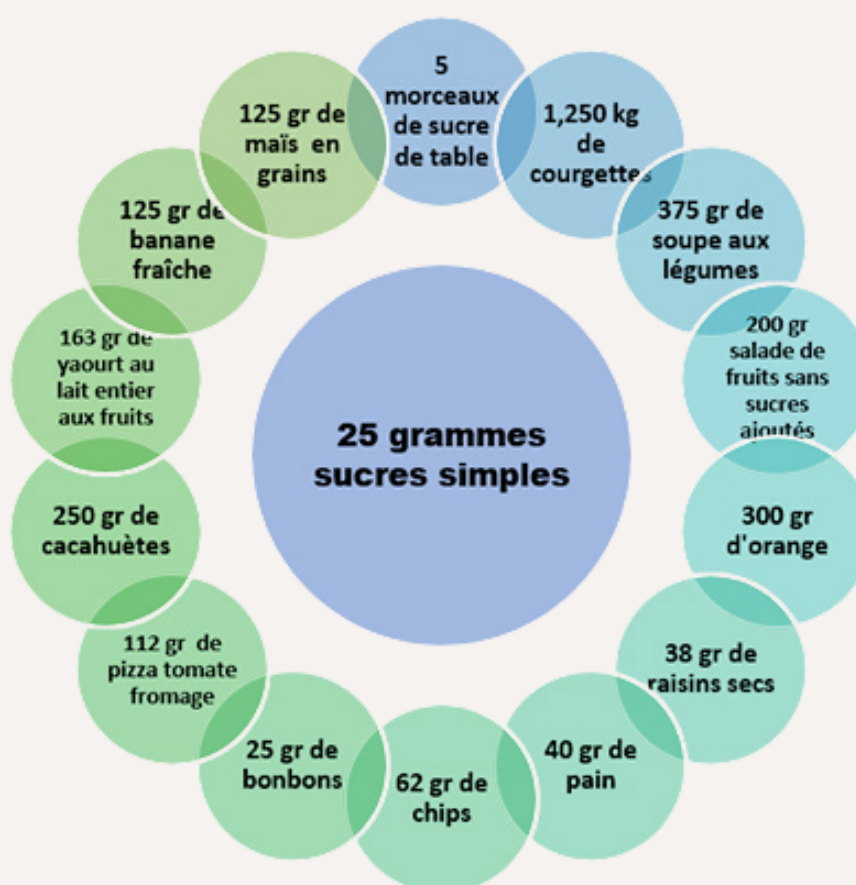
Un rôle de régulation : lorsqu'ils sont inclus dans une diète équilibrée, ils permettent une meilleure utilisation des autres éléments nutritifs énergétiques que sont les protéines et les lipides.

Un rôle énergétique : qu'ils soient simples ou complexes, les sucres fournissent sous forme de glucose l'essentiel de l'énergie indispensable au bon fonctionnement des cellules de notre corps, il est l'aliment privilégié de certains organes comme les muscles et le cerveau.

Tous les sucres ont la même valeur calorique : **01 gramme de sucre (simples ou complexes) fournit 04 kcal.**

Cependant les sucres complexes ont généralement un pouvoir satiétogène plus fort et, ils sont accompagnés dans les aliments d'autres éléments nutritifs (**vitamines, minéraux, oligoéléments, protéines végétales**), de fibres et d'eau, ils contribuent à un régime sain et équilibré.

Prenons conscience de notre consommation de sucre et de produits sucrés



Il est recommandé qu'environ 05% des calories totales journalières soient fournies par les produits au goût sucré, il s'agit de sucres simples, représentés par les sucres «visibles» (**sucres ajoutés au moment de la consommation**) d'une part et d'autre part par les sucres «invisibles» (**sucres cachés dans les aliments et surtout dans les produits de l'industrie agroalimentaire**).

Une cuillère à café de sucre pèse 5 grammes et apporte 20kcal.

Pour un apport journalier de 2000 kcal, les glucides totaux devraient représenter environ 50% de cet apport soit 1000kcal; les glucides au goût sucré environ 5% soit 100 kcal ce qui correspond à 25 grammes de sucre.

Pourtant la consommation abusive de produits transformés, l'ajout de sucre dans de nombreuses compositions alimentaires, les prises de boissons sucrées majorient les apports conseillés. En général, les 25 grammes de sucre sont très vite atteints et même dépassés !



Quelles sont les conséquences d'une consommation abusive de sucre ou de produits sucrés ?

Le sucre et les aliments sucrés sont surtout un facteur de risque connu pour les caries, surtout le saccharose. L'association amidon cuit-saccharose serait particulièrement cariogène.

Le sucre et les aliments sucrés sont associés à la notion de plaisir et sont susceptibles de favoriser la consommation alimentaire qui pourrait entraîner la prise de poids, l'obésité.

L'excès de sucre pourrait être impliqué dans le développement du diabète de type 2 chez les sujets prédisposés lorsque leur alimentation est pauvre en fibres, lesquelles nous sont apportées par les fruits, les légumes, les féculents surtout les céréales complètes.

Le saccharose et le fructose au-delà d'un certain seuil provoquent une augmentation des triglycérides sanguins chez les personnes génétiquement prédisposées.

Certains facteurs comme le sexe masculin, la ménopause, l'excès d'apport énergétique, l'âge plus élevé, l'obésité peuvent favoriser cet effet hypertriglycéridémiant.

Agissons pour préserver notre santé

Consommés en quantités requises, le sucre et les produits sucrés ont leur place au sein d'une alimentation équilibrée. Ne cédon pas à la pression croissante de notre environnement qui nous pousse toujours à plus de consommation.

Évitons de manger trop sucré :

- Diversifions les glucides alimentaires.
- Limitons l'achat des aliments prêts à être consommés que nous trouvons dans le commerce. Préférons les plats confectionnés chez nous, dans lesquels les quantités de sucres ajoutés peuvent être maîtrisées.

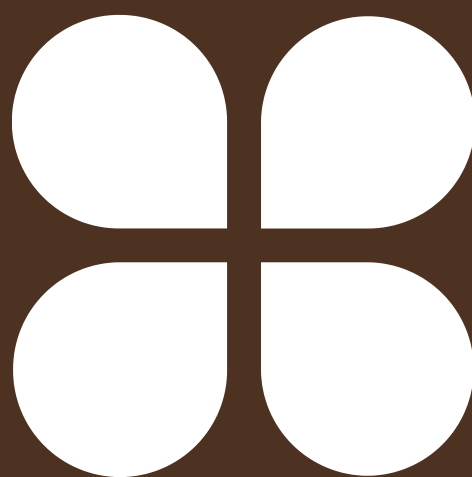
S'il est possible et selon nos goûts, choisissons des alternatives naturelles au sucre blanc raffiné qui pourraient présenter un moindre pouvoir glycémiant et apporter en plus des vitamines, des minéraux, par exemple le sucre de coco, le sirop d'érable, le sucre de palme, le miel cru.

Il ne s'agit pas de remplacer systématiquement le sucre par un édulcorant qui sucre sans faire culpabiliser. Les produits dits << lights >> en sucre apportent certes moins de calories en glucides, cependant ils conservent le goût sucré et peuvent avoir une composition qui limiterait leur recommandation à volonté.



“

*N'oublions pas la pratique
quotidienne de l'exercice physique.*



NUTRITION
INFORMER POUR PRÉVENIR

drmargueritepany.com
nutrition.cm

© Dr Marguerite PANY
Juillet 2015