

Sucre et produits sucrés

1. Définition

Le sucre est une substance édulcorante, c'est-à-dire qui donne une saveur sucrée à un aliment ou à une préparation. Le sucre fait partie de la grande famille des glucides.

Il existe différents types de glucides : les sucres simples (anciennement dits « rapides »), les sucres complexes (« lents ») et les autres molécules.

Les principaux sucres simples sont :

- ✓ Le saccharose : sucre blanc, sucre de canne, sirop de sucre de fleur de coco
- ...
- ✓ Le fructose : sucre des fruits, du miel, sirop d'agave et sirop d'érable
- ✓ Le lactose : le sucre du lait
- ✓ Le maltose : qui assemble deux molécules de glucose

Les sucres complexes sont :

- ✓ L'amidon : céréales et féculents comme le blé, le riz, l'avoine, les légumineuses, ...
- ✓ Les autres : fibres alimentaires (ex : les fructo-oligosaccharides)

Les autres molécules sont :

- ✓ Les édulcorants naturels : le tagatose, la stévia
- ✓ Les édulcorants synthétiques : ils sont issus de la transformation en laboratoire de différents composés chimiques (Acésulfame K, aspartam, cyclamates, le maltitol, les polyols ...)

2. Avantages/inconvénients et informations nutritionnelles

Le principal rôle du sucre est de fournir à l'organisme l'énergie nécessaire à son fonctionnement. C'est en quelque sorte le carburant de nos cellules. Il faut savoir qu'un gramme de glucides apporte 4 kcal/g. Pour les autres types de sucre ou édulcorant, l'apport peut varier de 0 à 4 kcal/g.

L'index glycémique

L'index glycémique est la capacité d'un aliment à faire augmenter le taux de sucre dans le sang. (= la glycémie).

Les glucides complexes ont l'avantage de se diffuser progressivement dans l'organisme. On dit qu'ils ont un index glycémique plus faible. Ceci permet de maintenir un état de non faim plus longtemps et peut éviter une prise de poids.

En revanche, les sucres simples ou sucres rapides n'ont pas cette propriété . On dit qu'ils ont un index glycémique plus important et consommés en trop grande quantité, ils font prendre du poids.

Les édulcorants naturels ou synthétiques n'ont pas ou peu d'influence sur la glycémie. On les propose en général pour certaines personnes en surcharge pondérale ou diabétiques.

3. Critères de choix

- ✓ Privilégier les aliments à index glycémique bas plutôt qu'élevé : pain complet à la place du pain blanc
- ✓ Préférer les aliments les moins transformés possibles où le sucre est présent naturellement : fruits frais, yaourt nature, flocons d'avoine...
- ✓ Utiliser des produits naturels pour « sucrer » une préparation : du miel, des fruits frais, des fruits secs, des céréales complètes...

4. Quantité recommandée, répartitions sur la journée et fréquence de consommation

Les recommandations de l'OMS conseillent d'avoir au moins 55% de son apport énergétique sous forme de glucides totaux. Parmi ces derniers, on retrouve les glucides apportés par les céréales, les féculents, les fruits, les légumes et certains produits laitiers (liquides). Concernant les sucres ajoutés, les nouvelles recommandations tendent à viser un apport de maximum 5% des calories totales de la journée.

En pratique, cela correspond à :

- ✓ Glucides complexes : maximum 6 tranches de pain (180g, en plusieurs prises) et entre 80 et 100g de pâtes ou de riz (cru) sur toute la journée.
- ✓ Un apport en fruits de 300 à 400g par jour et un minimum de 400g de légumes.
- ✓ Maximum 25g de sucre libre ajouté sur la journée. Il faut tenir compte qu'il est déjà présent dans les garnitures sucrées (confiture, choco, miel...), les produits et desserts lactés, les biscuits, les céréales « petit déjeuner » sucrées, le sucre en morceaux, etc.

5. Bonnes et mauvaises associations

- ✓ Positionner les glucides complexes au repas principaux, c'est-à-dire, au petit déjeuner, au dîner et au souper.
- ✓ Pour les collations et les desserts, favoriser les fruits et produits laitiers.
- ✓ Utiliser le sucre libre dont vous disposez avec modération pour garnir une tartine, sucrer un produit laitier ou pour réaliser une préparation maison.

😊 Exemples de bonnes associations

Pain complet garni de miel/ confiture/sirop de Liège ...

Yaourt nature + fruits frais ou fruits secs ou muesli sans sucres ajoutés

Desserts lactés maison peu sucrés : pudding vanille, riz au lait, smoothies...

Lait ½ écrémé + cacao non sucré
Eau + rondelles de citron ou feuilles de menthe ...
Thé + jus de citron, café noir ou avec tagatose...

☹ Exemples de mauvaises associations

Thé ou café + sucre blanc
Lait + poudre de cacao sucrée
Crêpes déjà sucrées garnies de sucre

Croissant + confiture
Fruits frais + sucre (ou sirop de fruits)
Glace + coulis sucré
Galette de riz + chocolat

- ...

6. Exemples de produits

☺ **Privilégier** : Quinoa, blé (Ebly), pain gris ou aux céréales, riz complet, pâtes complètes, riz sauvage, semoule, PDT en robe des champs, boulgour
Fruits frais, lait ½ écrémé, yaourt ou fromage blanc nature pas ou peu sucré, pudding maison, poudre de cacao non sucrée

☺ **Modérer** : pain blanc nature ou sucré (Craquelin), Purée de PDT, pâte/ riz blanc, fruits séchés (Abricots secs, raisins secs...)
Miel, confiture, poudre de cacao sucrée.

☹ **Eviter** : frites, biscottes, cracottes, coulis de fruits du commerce, sirop de fruits (Grenadine...), sucre blanc, barres chocolatées, pâte à tartiner chocolatée, bonbons...

Liste non exhaustive, le sucre est présent dans beaucoup de produits.