

clips sur les sucres

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

Les sucres et la santé

Le sucre a eu un impact plus important sur l'histoire de l'Occident que n'importe quel autre aliment. Le sucre a d'abord servi de médicament puis est devenu un ingrédient de cuisine pour les Européens à l'époque médiévale. À ce moment, c'était un produit très apprécié et qui était seulement accessible aux nobles. Lorsque le sucre est devenu plus abondant et moins coûteux, tous les citoyens y avaient accès. Avec la transition d'un produit luxueux pour les riches à un ingrédient de base consommé par toute la population, la perception que les gens avaient du sucre a changé, surtout pour ce qui est de la santé. Depuis ce temps, la relation entre le sucre et de la santé fait souvent l'objet de mythes et de confusion qui ne sont pas basés sur des faits scientifiques.

Le sucre est un produit naturel.

Le sucre présent dans le sucrier contient la même substance (le saccharose) que l'on trouve à l'état naturel dans la canne à sucre, la betterave à sucre, les pommes, les oranges, les carottes et les autres fruits et légumes que nous mangeons. Peu importe d'où viennent les sucres dans notre alimentation, une fois digérés, tous les sucres sont utilisés aux mêmes fins. Même si les sources de saccharose venant des fruits et légumes contiennent des fibres ainsi que plusieurs vitamines et minéraux, la plupart des aliments contenant du sucre ajouté font partie des quatre groupes alimentaires, et assurent une saine alimentation tout en donnant bon goût.

Contenu en sucre d'aliments renfermant du sucre naturel ou du sucre ajouté.

Aliment*	Portion**	Quantité totale de sucre (g)
Muffin aux bleuets	1/2 muffin (28 g)	5,6
Gaufrettes Graham	3 gaufrettes (21 g)	6,5
Bran Flakes avec raisins secs	1/2 tasse (30 g)	8,4
Biscuits au beurre d'arachide	2 biscuits (30 g)	9,6
Frosted Flake	4/5 de tasse (30 g)	12,0
Yogourt nature avec 1 % ou 2 % M.G.	175 g	12,3
Lait, non gras	1 tasse	13,2
Banane	1 moyenne (118 g)	14,4
Pomme	1 moyenne (138 g)	14,4
Barres aux figues	2 biscuits (32 g)	14,8
Raisins	20 raisins (100 g)	15,5
Barres granola (avoine, fruits, noix)	1 barre (43 g)	18,7
Crème glacée à la vanille	1 tasse	32,3

* Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007

** Une portion du Guide alimentaire, Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Le sucre joue un rôle important pour notre santé.

Le sucre, comme tous les autres glucides, est une source de calories dans l'alimentation (quatre calories par gramme). Cependant, les sucres ne font pas que contribuer aux calories supplémentaires ou au gain de poids. De nombreuses études montrent que les gens qui mangent plus de sucre ont moins tendance à avoir du surpoids ou à être obèses que ceux qui mangent moins de sucre. Ce lien peut s'expliquer par le fait qu'en général, les régimes riches en glucides et en sucres ont tendance à com-



prendre moins de matières grasses; et le gras est plus riche en calories (neuf calories par gramme). Il ne faut pas oublier que le gain de poids est un processus très complexe et que diminuer la consommation de certains aliments ou nutriments ou les éviter complètement ne permettra pas de réduire le poids. Plutôt que d'éliminer certains aliments, il est préférable de faire correspondre la quantité d'énergie consommée venant des aliments avec la quantité d'énergie utilisée, ce que l'on peut contrôler avec l'activité physique.

Les sucres sont une bonne source de carburant pour l'activité physique.

Une alimentation bien équilibrée et nutritive est importante pour rester en santé et avoir de l'énergie. Les glucides sont probablement le meilleur carburant pour faire de l'activité physique.

Lorsque l'on mange les glucides sous forme de féculents (dans les céréales, le pain, les pâtes, etc.) ou sous forme de sucre (dans les fruits, le lait, le sucre de table, le miel, etc.) notre corps les transforme éventuellement en glucose. Le glucose servira ensuite à fournir de l'énergie rapidement accessible aux cellules du corps, principalement celles du cerveau et des muscles ou encore, il peut être emmagasiné pour une utilisation



ultérieure. Cette forme de glucose emmagasiné, que l'on trouve dans le foie et les muscles, s'appelle le glycogène. Le glycogène peut être transformé en glucose en tout temps lorsque le corps a besoin d'énergie ou lorsque le taux de glucose sanguin est faible. Pour la plupart d'entre nous, les réserves de glycogène sont suffisantes pour nous donner assez d'énergie pour faire de l'exercice. Mais si vos activités durent plus d'une heure, vos réserves en glycogène seront presque vides et il faudra peut-être avoir recours à des aliments ou boissons riches en glucides pour continuer à faire de l'exercice.

Les sucres ne causent pas le diabète.

Le diabète est une maladie complexe qui est reliée à un certain nombre de facteurs génétiques et de style de vie. Les scientifiques croient que les changements au style de vie, y compris le contrôle du poids, une saine alimentation et l'activité physique peuvent aider à prévenir ou à retarder l'apparition du diabète de type 2, la forme la plus courante. Le contrôle de la glycémie (glucose) est un élément essentiel de la gestion du diabète; toutefois, la consommation de sucre et d'autres glucides ne cause pas le diabète.

Des recherches récentes montrent que c'est la quantité de tous les glucides (sous forme de féculents et de sucres) consommée et la vitesse à laquelle on les digère qui sont les facteurs les plus importants pour le contrôle de la glycémie. Selon l'Association canadienne du diabète, les sucres peuvent faire partie d'une saine alimentation en autant que les repas soient soigneusement planifiés. Tous les glucides, y compris les sucres, doivent être répartis uniformément dans le courant de la journée, et pris à l'intérieur de repas à digestion lente. Si vous vous préoccupez des calories, il est important de vérifier le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage. N'oubliez pas, les matières grasses donnent neuf calories par gramme, ce qui est plus de deux fois la quantité fournie par les glucides, (y compris tous les sucres) et les protéines.



Les sucres ne causent pas une dépendance.

Le terme « dépendance » fait référence à des comportements reliés à des dépendances psychologiques ou physiques avec des substances comme l'alcool ou les drogues. On parle de dépendance psychologique lorsqu'une substance est nécessaire pour que l'on se sente bien ou pour arriver à affronter les défis de tous les jours. On suggère que certains aliments, et plus particulièrement les sucres, correspondent à ce critère. Par contre, si on se base sur cette définition, tous les aliments seraient considérés comme causant une « dépendance ».

La deuxième sorte est la dépendance physique, qui implique la tolérance à une substance et les symptômes de sevrage si on arrête de la consommer. Contrairement aux drogues et à l'alcool, les aliments comme le sucre ne produisent pas d'effet de tolérance ni de sevrage qui sont typiques des substances entraînant une dépendance. Notre préférence pour les goûts sucrés apparaît à la naissance, mais cette préférence ne doit pas être confondue avec la toxicomanie.

Les sucres ne causent pas l'hyperactivité.

Les recherches montrent que la consommation de sucre n'est pas reliée à l'hyperactivité chez les enfants ou ceux qui ont le problème de trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA). Les chercheurs sont d'avis que des moments occasionnels d'excès d'énergie chez les enfants en santé s'expliquent par la joie de prendre part à des activités spéciales comme les fêtes, les célébrations de Noël et les récréations, mais pas par la consommation de sucreries ou autres aliments servis à ces activités.

Pour garder des dents saines, il faut bien les brosser et passer le fil de soie dentaire.

Les sucres et les féculents des aliments tel que le pain, les fruits, les légumes, le lait et les céréales à déjeuner peuvent favoriser les caries. Cependant, ce n'est pas la quantité totale de sucres et de féculents consommés qui contribue à la formation de caries, mais la fréquence de consommation des glucides, la durée pendant laquelle



ils restent dans la bouche et s'ils restent collés sur les dents. Plus le temps de contact entre les dents et les glucides de ces aliments est long, plus il y a risque de caries. La bonne nouvelle est que l'apparition des caries a connu une forte diminution au cours des 20 dernières années grâce à l'eau fluorée. De plus, se brosser les dents avec du dentifrice fluoré après les repas et utiliser la soie dentaire au moins une fois par jour aide à prévenir ces problèmes.

Les sucres ne remplacent pas les vitamines et minéraux importants.

Les vitamines et minéraux sont nécessaires pour rester en santé puisqu'ils ont un rôle essentiel à jouer dans de nombreux processus, y compris la croissance des os, la vision et le maintien d'une peau saine. On s'inquiète du fait que le sucre contient des « calories vides »; c'est-à-dire qu'il contient des calories sans fournir des nutriments comme les vitamines et les minéraux. Cependant, la plupart des sucres que l'on consomme proviennent d'aliments des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*. Ceci comprend aussi des aliments qui sont de grandes sources de vitamines et minéraux comme les fruits et les légumes. Il ne faut pas oublier que le sucre est rarement consommé seul, mais plutôt mangé comme ingrédient dans un aliment qui peut être riche en vitamines et minéraux comme par exemple un muffin au son.

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
Télec. : (416) 368-6426
Courriel : info@sugar.ca
www.sugar.ca



INSTITUT
CANADIEN DU
SUCRE

service d'information sur la nutrition