

Testez vos connaissances sur le sucre!



Visitez le site Web de l'ICS au www.sugar.ca pour vous renseigner sur le service d'information sur la nutrition, le rôle du sucre et des glucides dans la santé ainsi que pour consulter les dernières nouvelles sur la nutrition et dans le domaine de la santé!

- 1. Qu'est-ce que le sucre?**
 - a) un glucide
 - b) du saccharose
 - c) un produit de la photosynthèse
 - d) toutes ces réponses
- 2. Consommer des aliments sucrés n'entraîne pas l'hyperactivité ou d'autres problèmes de comportement chez les enfants. Vrai / Faux**
- 3. Combien y a-t-il de calories dans une cuillerée à thé (4 g) de sucre?**
 - a) 9
 - b) 16
 - c) 25
 - d) 40
- 4. Les régimes alimentaires faibles en glucides sont plus efficaces que les autres régimes. Vrai / Faux**
- 5. Selon le Guide alimentaire canadien, quels groupes alimentaires sont des sources de glucides et de sucres?**
 - a) Produits céréaliers
 - b) Produits laitiers
 - c) Fruits et légumes
 - d) Toutes ces réponses
- 6. Consommer des aliments sucrés entraîne une hausse de la glycémie suivie par une baisse. Vrai / Faux**
- 7. En moyenne, quel % des calories totales est-ce que les Canadiens consomment-ils à partir des sucres ajoutés dans les aliments?**
 - a) 5 %
 - b) 13 %
 - c) 20 %
 - d) 30 %
- 8. Les athlètes ont des besoins plus élevés en glucides (les sucres et les amidons). Vrai / Faux**
- 9. Sur une étiquette d'aliment, la mention «sans sucre ajouté» doit respecter lequel de ces critères:**
 - a) pas de sucre (p. ex., sucre, miel, jus de fruit) ajouté au produit
 - b) pas d'édulcorant (p. ex., aspartame, alcool de sucre) ajouté au produit
 - c) pas de sucre dans le produit
- 10. Le sucre est ajouté aux aliments seulement pour leur donner un petit goût sucré. Vrai / Faux**

Réponses:

- 1. d) Toutes ces réponses.** Le «sucre» est l'équivalent du saccharose, un glucide qui se trouve à l'état naturel dans les fruits et légumes. Le saccharose est le produit principal de la photosynthèse, le processus naturel de transformation de la lumière du soleil en énergie. Le saccharose est le sucre le plus courant dans la nature et se trouve surtout dans la canne à sucre et la betterave à sucre. Même si le terme «sucre» est synonyme de saccharose, le terme «sucres» peut aussi décrire le saccharose, ainsi que d'autres types de sucre trouvés dans la nature comme le glucose, le fructose et le lactose.
- 2. Vrai.** Alors que bien des gens croient que le sucre cause l'hyperactivité ou d'autres problèmes de comportement chez les enfants, plusieurs études scientifiques ont conclu qu'on ne peut établir de liens entre la consommation de sucre et l'hyperactivité chez les enfants normaux ou ceux atteints du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA).
- 3. b) 16.** Il y a 16 calories dans une cuillerée de sucre rase (1c. à thé = 5 ml ou 4 g). Par contre, il y a 36 calories dans la même quantité (4 g) de matières grasses ou d'huile (p. ex., beurre, margarine, huile de canola).
- 4. Faux.** Les régimes faibles en glucides jouissent d'une certaine popularité sans que l'on connaisse pour autant leur efficacité réelle et s'ils sont sans danger. Parmi les études publiées, la perte de poids avec les régimes faibles en glucides s'expliquait surtout par une diminution de la consommation de calories et la durée plus longue du régime, mais pas par la faible consommation de glucides. De plus, la majorité de la perte de poids initiale vient de la perte d'eau lorsque le glucide emmagasiné (glycogène) est utilisé comme énergie. En réalité, la masse grasse dépend de la quantité de calories consommées et de la quantité d'énergie dépensée pendant la journée. À plus long terme, des études scientifiques ont montré qu'une consommation accrue d'aliments riches en glucides se traduit par une alimentation plus saine et un poids inférieur.
- 5. d) Toutes ces réponses.** Les aliments de tous ces groupes contiennent à l'état naturel des glucides, y compris des sucres et des amidons. Lorsque l'on consomme un aliment contenant du sucre, le corps ne peut pas savoir si le sucre de l'aliment vient d'un fruit ou d'un légume ou encore s'il a été pris directement dans un bol de sucre. Peu importe, car le sucre sera éliminé de la même façon que tous les glucides (sucres et amidons) des aliments pour devenir du glucose.
- 6. Faux.** Les gens pensent souvent que manger des aliments contenant du sucre entraîne une augmentation importante de la glycémie suivie par une baisse, qui causerait la fatigue et des fringales. En fait, chez les personnes saines, le taux de glycémie reste à peu près stable, et la fatigue et les fringales sont très rarement causées par une faible glycémie. Les études faites auprès des humains montrent que le sucre cause une moins grande augmentation de la glycémie que certains amidons, comme les pommes de terre en purée et le pain blanc.
- 7. b) 13 %.** Les Canadiens consomment environ 12 % de l'énergie (calories) sous forme de sucres ajoutés, ce qui représente environ 60 g de sucres ajoutés par personne par jour. Ceci est considéré comme une quantité modérée respectant très bien les lignes directrices à ce sujet. Les «sucres ajoutés» comprennent tous les sucres, sirops de maïs, miel et sirops d'érable ajoutés dans les aliments. Ils ne comprennent pas les sucres présents à l'état naturel dans les fruits, les légumes et les produits laitiers. Ces évaluations sont basées sur les données de consommation apparente (sucres, sirops et miel "destinés à la consommation") et sur les enquêtes alimentaires américaines parce qu'il n'y a pas d'enquête nationale de ce genre au Canada. Ces données sont plus élevées que la consommation réelle parce qu'elles ne tiennent pas compte des pertes de sucre dans le traitement des aliments (p. ex., pain, vin), le gaspillage et l'utilisation à des fins non alimentaires.
- 8. Vrai.** Les personnes très actives, comme les athlètes, ont des exigences assez élevées en glucides (sucres et amidons) et devraient consommer au moins 60 % de leurs calories d'aliments contenant des glucides. Pendant des exercices de faible intensité, le corps tire presque toute l'énergie de la masse grasse du corps. À mesure que l'intensité de l'exercice augmente, le pourcentage de l'énergie venant des glucides augmente en conséquence. Le glucide est emmagasiné dans les muscles sous forme de glycogène, et plus il y a de glycogène dans les muscles, plus on peut faire de l'exercice longtemps sans se fatiguer. On peut y arriver en mangeant des glucides avant, pendant et après les exercices très intenses.
- 9. a) Pas de sucre ajouté au produit.** «Aucun sucre ajouté» signifie que le produit ne peut contenir de saccharose ajouté ni d'autres sucres comme le miel, le sirop d'érable, le jus de fruit, le fructose, etc. dans les ingrédients. Cependant, l'aliment en question peut comprendre des édulcorants artificiels comme le sucralose et l'aspartame ou autres alcools de sucre. Ces derniers sont des glucides partiellement digérés et absorbés qui donnent des calories. La mention «sans sucre ajouté» n'empêche pas l'aliment de contenir des sucres naturels (p. ex., des fruits, du lait).
- 10. Faux.** Le sucre sert à diverses choses dans les produits alimentaires en plus de lui donner un goût sucré et de rehausser son goût. Par exemple, c'est un agent de conservation naturel puisque le sucre attire l'eau, ce qui empêchera les aliments de se gaspiller. Le sucre est aussi ajouté dans les céréales prêtes à consommer à cause de ses capacités de liant et pour le brunissage. Dans les produits de boulangerie, le sucre contribue à faire croître la levure, ce qui aide les aliments à lever. Les sucres et autres glucides (sauf le lactose) peuvent aussi servir à produire des alcools par fermentation.