

# TYPES DE SUCRES ET D'ÉDULCORANTS

## Il existe de nombreux types de sucres et d'édulcorants

Toutes les plantes vertes, y compris la canne à sucre et la betterave sucrière, produisent naturellement du sucre (saccharose). Le saccharose est le produit de la photosynthèse : le processus par lequel les plantes transforment l'énergie solaire en nourriture. Une grande variété de sucres est produite en purifiant et en cristallisant le jus de sucre de la canne à sucre et de la betterave sucrière.

Il existe également de nombreux autres types d'édulcorants caloriques et non caloriques. Vous les verrez sur les tablettes des magasins et les étiquettes d'ingrédients des produits alimentaires. Les alcools de sucre et les édulcorants non caloriques sont réglementés comme additifs alimentaires au Canada.



| Le sucre blanc  | Le sucre brun   | Autres sucres   | Les édulcorants faibles en calories ou sans calories   | Les alcools de sucre   |
|---|---|---|--|--|
| <p>Le sucre blanc est du saccharose presque pur, purifié pour répondre à la norme alimentaire canadienne relative au sucre, qui contient au moins 99,8 % de saccharose.</p> <p><b>Par exemple :</b> sucre granulé, sucre brut, sucre perlé, sucre semoule, sucre liquide et sucre inverti liquide.</p> <p>Tous ces sucres fournissent <b>4 calories par gramme.</b></p> <p><b>Utilisations typiques :</b> café, thé, pâtisserie, produits laitiers, confitures/gelées, bonbons, aliments préemballés.</p> <p><b>Le saviez-vous?</b> Les différentes tailles de cristaux de sucre sont importantes pour assurer des fonctions spécifiques dans les aliments et les boissons.</p> <p>Par exemple, le sucre semoule se dissout plus facilement que le sucre brut et son goût est plus sucré sur la langue.</p> | <p>Les cristaux de sucre pur, associés à de petites quantités de mélasse, donnent des sucres bruns avec une gamme de couleurs et de goûts.</p> <p><b>Par exemple :</b> sucre brun foncé, cassonade et sucre brun clair/doré.</p> <p><b>Les sucres bruns de spécialité comprennent :</b> Le sucre Demerara, Muscovado et Turbinado sont parfois appelés sucres « bruts » sur les étiquettes des emballages, mais ce sont des sucres partiellement purifiés, ce qui les rend sans danger pour la consommation tout en laissant plus de saveur et de couleur de mélasse.</p> <p>Tous ces sucres fournissent <b>4 calories par gramme.</b></p> <p><b>Utilisations typiques :</b> produits de boulangerie, mélanges secs, glaçages de viande et condiments.</p> <p><b>Le saviez-vous?</b> Le sucre blanc et le sucre brun ont des valeurs nutritionnelles similaires, mais leurs fonctions et leurs saveurs sont différents dans les recettes.</p> | <p>D'autres sucres comprennent : <b>la mélasse, le miel, le sirop d'érable, le sucre de dattes, le sucre de coco, le concentré de jus de fruits et les édulcorants à base de maïs</b> (par exemple, le sirop de maïs à haute teneur en fructose).</p> <p>Leur teneur en glucose, fructose et saccharose est différente.</p> <p>Tous ces sucres, dont les <b>valeurs nutritionnelles sont similaires à celles du sucre</b>, fournissent environ 4 calories par gramme et leur teneur en vitamines et minéraux est insignifiante.</p> <p><b>Utilisations typiques :</b> produits de boulangerie, boissons sucrées et produits en conserve.</p> <p><b>Le saviez-vous?</b> Le concentré de jus de fruits est un édulcorant couramment utilisé dans les produits alimentaires.</p> | <p>Les édulcorants faibles en calories ou sans calories comprennent <b>l'aspartame, le sucralose, la saccharine et la stévia.</b></p> <p>Par rapport au sucre, ils sont <b>peu caloriques</b> et leur goût sucré est plus élevé.</p> <p><b>Utilisations typiques :</b> ils sont couramment utilisés comme substitut du sucre dans les aliments et les boissons.</p> <p>Ils peuvent remplacer le goût sucré du sucre, mais pas toutes ses propriétés fonctionnelles. Ils sont donc souvent utilisés en combinaison avec des agents de charge d'amidons ou le polydextrose.</p> <p><b>Remarque :</b> le Guide alimentaire canadien précise que « les substituts du sucre ne sont pas nécessaires pour vous aider à réduire la quantité de sucres que vous consommez ». Au lieu de cela, il est recommandé de choisir des aliments et des boissons non sucrés, ou qui contiennent peu ou pas de sucres ajoutés.</p> | <p>Les alcools de sucre (qui ne sont ni un sucre ni un alcool) sont des édulcorants appelés polyols.</p> <p><b>Par exemple :</b> érythritol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol.</p> <p>Tous <b>ces édulcorants fournissent environ la moitié des calories du sucre.</b></p> <p><b>Utilisations typiques :</b> additifs alimentaires, agent de charge.</p> <p><b>Remarque :</b> ils peuvent provoquer une gêne intestinale et avoir des effets laxatifs chez certaines personnes lorsqu'ils sont consommés en grande quantité.</p> <p><b>Le saviez-vous?</b> Les alcools de sucre et les édulcorants non caloriques sont réglementés comme additifs alimentaires au Canada.</p> <p>La réglementation alimentaire canadienne exige que le tableau de la valeur nutritive indique la quantité d'alcools de sucre ajoutés à un produit.</p> |

## Points clés à retenir :

- Le sucre blanc et brun et d'autres édulcorants nutritifs ont tous des valeurs nutritionnelles similaires, mais des saveurs et des propriétés fonctionnelles différentes dans les aliments.
- Les substituts du sucre ne peuvent souvent pas remplacer tous les rôles fonctionnels du sucre, et il faut donc d'autres ingrédients tels que des amidons ou des agents de charge pour conserver les propriétés fonctionnelles du sucre.
- Le Guide alimentaire canadien ne recommande pas d'utiliser les alcools de sucre et les édulcorants faiblement et non caloriques pour remplacer le sucre.
- Choisissez un sucre ou un édulcorant en fonction de vos préférences gustatives personnelles et de vos besoins nutritionnels, ainsi que des propriétés fonctionnelles requises dans une recette.

### Références :

- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/substituts-sucre-saine-alimentation/>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/listes-autorises/9-edulcorants.html>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/succedanes-sucre/polyalcools-polyols-polydextrose-utilises-guise-agent-edulcorants-aliments-salubrite-aliments.html>

Le Centre d'information sur la nutrition de l'Institut canadien du sucre vise à rassembler et à partager des recherches à jour et des informations fondées sur des preuves sur les sucres, la nutrition et la santé. Ce centre est administré par des diététistes et chercheurs en nutrition agréés sous la gouverne du Conseil consultatif scientifique.



Pour plus d'informations, visitez [sucre.ca](http://sucre.ca)

**ICS** Institut canadien du sucre

CENTRE D'INFORMATION SUR LA NUTRITION