

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. Combien y a-t-il de calories dans une cuillerée à thé (4 g) de sucre?**
 - a) 9
 - b) 16
 - c) 25
 - d) 40
- 3. Les régimes alimentaires faibles en glucides sont plus efficaces que les autres régimes.**
 - a) Vrai
 - b) Faux
 - c) Ça dépend de nombreux facteurs
- 4. Quels alimentaires sont des sources de glucides et de sucres?**
 - a) Produits céréaliers
 - b) Produits laitiers
 - c) Fruits et légumes
 - d) Toutes ces réponses
- 5. En moyenne, quel % des calories totales est-ce que les Canadiens consomment-ils à partir des sucres ajoutés dans les aliments?**
 - a) 5 %
 - b) 10 %
 - c) 20 %
 - d) 30 %
- 6. 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
- 7. Le sucre est ajouté aux aliments seulement pour leur donner un petit goût sucré. Vrai / Faux**
- 8. Quelle est la source d'énergie principale normalement utilisée par le cerveau?**
 - a) Le glucose
 - b) Les acides gras
 - c) Le fructose
 - d) Les cétones
 - e) Pas sûr

9. L'indice glycémique permet de classer les aliments contenant des glucides selon d'augmentation du niveau de glycémie qu'ils provoquent. Quel indice glycémique de ces ingrédients est le plus élevé?

- a) Pain blanc
- b) Sucre de table
- c) Miel
- d) Jus de pomme
- e) Riz brun

10. Lesquels des éléments suivants considérés comme des sucres dans le tableau des indications nutritionnelles sur les aliments emballés. Cochez les réponses qui, selon vous, sont CORRECTES.

- 11. Le sucre de table (saccharose)
- 12. Le lactose dans les produits laitiers
- 13. Le fructose dans le miel
- 14. Le saccharose dans le sucre d'érable
- 15. le sirop de maïs riche en fructose
- 16. f) Le stévia (c.-à-d. glycoside de stéviol)
- 17. g) Le fructose dans les pommes et pois sucrés

11. Les sucres naturels dans les fruits et les légumes comprennent _____. Cochez toutes les réponses qui, selon vous, sont CORRECTES.

- a) Du glucose
- b) Du fructose
- c) Du saccharose
- d) Du lactose

12. La consommation de sucres ajoutés au Canada a _____ au cours des 20 dernières années.

- a) Augmenté
- b) Été stable (pas d'augmentation ni de déclin)
- c) Décliné

13. Les sucres ajoutés ont plus tendances à contribuer à la prise de poids que les autres glucides dans le régime.

- a) D'accord
- b) Indécis
- c) Pas d'accord

14. Les créent une dépendance et poussent les gens à vouloir plus d'aliments qui en contiennent, ce qui entraîne une surconsommation et une prise de poids.

- a) D'accord
- b) Indécis
- c) Pas d'accord

15. En plus des sucres, les autres glucides fermentables (comme les féculents) contribuent également à la formation des caries dentaires.

- a) D'accord
- b) Indécis
- c) Pas d'accord

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, un processus naturel qui transforme l'énergie du soleil en sucre et libère de l'oxygène dans l'air. 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. 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).

3. Faux. Les régimes faibles en glucides ont été popularisés sans preuves détaillées concernant leur efficacité ou sécurité. Parmi les études publiées, la perte de poids obtenue à l'aide de régimes faibles en glucides a été principalement associée à une diminution de l'apport calorique et une augmentation de la durée du régime. Une bonne partie de la perte de poids initiale provient de la perte d'eau lorsque les glucides emmagasinés (glycogène) sont utilisés comme énergie. En fait, il y a de nombreux facteurs qui contribuent au poids corporel ou à la graisse corporelle; l'excès de calories consommées par rapport à la quantité dépensée grâce aux activités quotidiennes est l'un des facteurs.

4. d) Toutes ces réponses. Les aliments dans chacun de ces groupes alimentaires contiennent naturellement des glucides, y compris des sucres et des féculents. Lorsqu'un aliment contenant du sucre est consommé, le corps ne peut pas savoir si le sucre provient d'un fruit ou d'un légume ou s'il a été prélevé dans un bol. Le sucre, quelle que soit sa source, est dégradé de la même manière par le corps.

5. b) 10 %. Environ 10 % de l'apport énergétique (calories) des Canadiens est sous forme de sucres ajoutés, ce qui équivaut à environ 50 g de sucres ajoutés par personne par jour. Les « Sucres ajoutés » comprennent tout sucre, sirop de maïs, miel et sirop d'érable ajouté aux aliments. Ils ne comprennent pas les sucres présents naturellement dans les fruits, les légumes et les produits laitiers. Cette estimation se base sur les données sur la disparition d'aliments (tous les sucres, sirops et miels « disponibles pour consommation »). Les données sur la disparition d'aliments sont plus élevées que les véritables apports, car elles ne prennent pas en compte les sucres perdus dans la transformation alimentaire (p. ex. pain, vin), les pertes et ceux utilisés à des fins non alimentaires.

6. 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).

7. 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.

8. Glucose. Le cerveau humain utilise une grande quantité d'énergie et utilise généralement du glucose (une composante du saccharose [sucre]) comme unique source d'énergie pour fonctionner. Le glucose peut être dérivé des glucides alimentaires, synthétisés dans le corps à partir d'autres substrats, comme les acides aminés, ou libérés du stock de glycogène dans le foie et les muscles. Le cerveau peut aussi utiliser les cétones comme source d'énergie alternative lorsque l'approvisionnement en glucides (glucose) est faible; les cétones sont générées par le métabolisme des acides gras. Le cerveau humain ne représente qu'environ 2 % du poids d'un corps adulte, mais ils requièrent près de 20 % de l'énergie totale exigée pour le corps.

9. Pain blanc. L'indice glycémique permet de classer les aliments contenant des glucides selon l'augmentation du niveau de glycémie qu'ils provoquent. Le pain blanc se compose principalement de féculents qui sont dégradés en glucose dans le corps. Le sucre de table, le miel et le sucre de pomme contiennent du glucose et du fructose en différentes proportions. Le riz brun (grains entiers) renferme une plus grande quantité de fibres que le riz blanc. Par conséquent, lorsqu'on compare des quantités égales, la quantité de glucose est plus élevée dans le riz blanc, ce qui entraîne une augmentation plus rapide et plus élevée des niveaux glycémiques.

