

Clips sur les sucres

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

Les calories et le poids

Même si on entend souvent dire qu'il faut « diminuer » les calories, il est important de comprendre que notre corps a besoin de calories pour avoir l'énergie qu'il lui faut pour grandir, fonctionner et être actif. Une *calorie* est une unité de mesure. Les calories mesurent l'énergie dans les aliments ainsi que l'énergie utilisée par notre corps. Pour avoir un poids sain et le garder, il est important de trouver le bon équilibre entre les « calories que nous consommons » et les « calories que notre corps élimine ».

Comment contrôler les « calories que nous CONSOMMONS »

Les aliments et les boissons renferment des glucides, des matières grasses et des protéines. Ils fournissent tous de l'énergie sous forme de calories. La quantité de calories dans un aliment ou une boisson dépend des calories venant de la combinaison de ces nutriments.

- **Glucides : 4 calories par gramme.** Les glucides sont composés de fécule et de sucre et comprennent le pain, les céréales, les pâtes, le riz, les légumineuses (petits pois, haricots, lentilles), les fruits et les jus de fruit, les légumes riches en amidon comme les pommes de terre, le sucre de table et d'autres sucres comme le miel ou le sirop de maïs.
- **Protéines : 4 calories par gramme.** Les aliments contenant des protéines incluent la viande, le poisson, la volaille, les œufs, les produits laitiers et les produits à base de soja.
- **Matières grasses : 9 calories par gramme.** Les exemples d'aliments contenant des matières grasses sont le beurre, la margarine, les huiles, la sauce à salade, les aliments frits, les viandes, les fromages et les noix.

N'oubliez pas l'alcool! Il compte 7 calories par gramme.

LE SAVIEZ-VOUS? Étant donné que les matières grasses contiennent deux fois plus de calories que les protéines et les glucides, les aliments riches en gras ont souvent plus de calories que les aliments faibles en gras. Par exemple, une cuillère à thé de beurre ou de margarine (gras pur) contient 35 calories, alors qu'une cuillère à thé de sucre (glucides purs) contient 15 calories.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien peut vous aider à savoir de combien de portions de chaque groupe alimentaire vous avez besoin en moyenne chaque jour selon un **niveau d'activité sédentaire**. Si vous êtes très actif, vous aurez plus de flexibilité en ce qui concerne vos choix alimentaires. Étant donné que les aliments classés dans chacun des groupes alimentaires ont des valeurs caloriques différentes, votre consommation de calories par jour peut varier jusqu'à 500 à 600 calories. On parle des calories partout dans le Guide alimentaire et on encourage les gens à lire l'étiquette nutritionnelle que l'on trouve sur les emballages d'aliment.

Utiliser l'information sur les emballages

Le tableau de la valeur nutritive sur les emballages d'aliments et de boissons peut servir à déterminer la quantité de calories dans chaque portion. L'emballage peut aussi indiquer certains énoncés comme :
« **Faible en calories** » = 40 calories ou moins par portion
« **Teneur réduite en calories** » ou « **Plus faible en calories** » = Au moins 25 % de calories en moins que la version normale.

Tout le monde a des besoins en énergie différents selon les fonctions corporelles de base et le niveau d'activité physique. Le nombre de calories dont on a besoin pour les fonctions corporelles dépend de nombreux facteurs, notamment le poids, la masse musculaire, l'âge et le sexe. Le tableau ci-dessous vous donne une idée du nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour en fonction de votre niveau d'activité

Besoins énergétiques estimatifs (calories par jour)*

Âge	Sédentaire	Peu actif	Actif
HOMMES			
19 à 30 ans	2 500	2 700	3 000
31 à 50 ans	2 350	2 600	2 900
51 à 70 ans	2 150	2 350	2 650
FEMMES			
19 à 30 ans	1 900	2 100	2 350
31 à 50 ans	1 800	2 000	2 250
51 à 70 ans	1 650	1 850	2 100

*Les évaluations sont basées sur des approximations calculées à partir de la taille et du poids médians au Canada. Les valeurs individuelles peuvent être différentes.

Sédentaire : Activités quotidiennes types (p. ex., tâches ménagères, marcher pour prendre l'autobus); Peu actif : Activités quotidiennes types PLUS de 30 à 60 minutes d'activité modérée par jour (p. ex., marcher à 5 à 7 km/h); Actif : Activités quotidiennes types PLUS au moins 60 minutes d'activité modérée par jour.

Source: Santé Canada, 2007

Valeur nutritive par 3/4 tasse (30 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 230 mg	10 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 7 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	30 %

Par exemple, si un gâteau au fromage régulier compte 300 calories par portion, la version « réduite en calories » du même gâteau au fromage n'aurait pas plus de 225 calories par portion.



Comment gérer les « calories que l'on ÉLIMINE »

De 20 à 50 pour cent de vos besoins quotidiens en calories sont déterminés par l'activité physique. Ce sont des choses que vous pouvez contrôler comme la marche, le jogging ou le sport. Ajouter d'autres activités physiques pendant la journée augmentera la quantité de calories que votre corps utilise. Voici quelques exemples d'activité à faire en seulement 30 minutes.

Activité	Calories utilisées
Laver la vaisselle	80
Faire de la bicyclette à un rythme normal (<16 km/h) pour aller au travail ou au magasin	140
Faire une marche rapide sur l'heure du midi	140
Jouer dehors avec les enfants	140
Tondre la pelouse	160
Faire un match de soccer récréatif	250
Faire du jogging à un rythme modéré (8 km/h, 7½ min/km)	280

*Les calories indiquées ici sont pour une personne qui pèse 70 kg (154 lb). Les calories utilisées seront plus élevées pour les gens qui pèsent plus de 70 kg et moins élevées pour les gens qui pèsent moins. Source : Ainsworth B.E. et col. Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. Med Sci Sport Exer; 25 (1): 71-80, 1993.



Comment équilibrer les « calories CONSOMMÉES » et les « calories ÉLIMINÉES » pour avoir un poids sain

Si vous arrivez à équilibrer les calories consommées dans les aliments avec les calories utilisées pour les fonctions corporelles et l'activité physique, vous ne devriez pas remarquer de changement dans votre poids. Consommer plus de calories que ce dont vous avez besoin chaque jour peut vous faire prendre du poids au fil du temps. Consommer moins de calories que ce dont votre corps a besoin peut faire diminuer votre poids avec le temps. Si votre poids et la taille de votre corps n'ont pas changé depuis longtemps, vous arrivez probablement à bien équilibrer vos calories!

Si vous devez perdre du poids, une approche constante et régulière sera nécessaire pour réussir. Ce qui compte, c'est le nombre total de calories que vous consommez et la quantité d'activité physique que vous faites pendant plusieurs jours.

Mythes sur le sucre et les calories

Pour ce qui est de l'alimentation et de la nutrition, il est parfois difficile de faire la distinction entre les faits et la fiction! Vous trouverez ci-dessous la vérité sur certains mythes courants au sujet des calories et du poids.

MYTHE : Le sucre fait grossir.

FAIT : Le sucre ne fait pas prendre de poids. Le gain de poids est le résultat d'un équilibre imparfait entre la consommation d'énergie de tous les aliments et la dépense d'énergie (fonctions corporelles de base et activité physique). Le sucre, comme les autres glucides, contient des calories, mais il n'y a rien d'unique en ce qui concerne les calories dans le sucre et le poids. C'est la même chose pour d'autres sources de glucides comme pour les protéines et les matières grasses. Étant donné que ce n'est pas un seul facteur qui cause le gain de poids, éviter des aliments ou nutriments spécifiques ne va pas arrêter le gain de poids ni faire perdre du poids.

MYTHE : Le sucre apporte des « calories vides ».

FAIT : Le sucre est une source d'énergie (calories) pour le cerveau et les muscles qui travaillent. On mange rarement le sucre seul, car c'est souvent un ingrédient dans les aliments qui contiennent des vitamines et des minéraux comme le pain et les produits céréaliers, les produits laitiers, et les fruits en conserve. En fait, le sucre donne plus de goût et améliore l'apparence de beaucoup d'aliments nutritifs. Par exemple, de petites quantités de sucre donnent un meilleur goût aux fruits ayant un goût aigre, comme la rhubarbe ou le pamplemousse, ou encore à certaines céréales prêtes à manger et chaudes.

LE SAVIEZ-VOUS? Une livre de matières grasses comprend 3 500 calories; donc, pour perdre une livre en une semaine, vous devez utiliser en moyenne 500 calories de plus que vous en consommez chaque jour (500 calories x 7 jours = 3 500 calories). Vous pouvez y arriver en consommant moins de calories, en faisant plus d'activité physique ou en combinant les deux!

Conseils simples pour changer votre alimentation et faire plus d'activité physique :

- Prenez en note ce que vous consommez pour vous rappeler combien de choses vous mangez.
- Prenez le temps de déjeuner. Le déjeuner peut aider le « moteur » de votre corps (le métabolisme) à commencer à utiliser plus d'énergie pendant la journée.
- Mangez des repas réguliers. Si vous sautez des repas et coupez trop de calories, votre corps va essayer de conserver les calories plutôt que de les utiliser.
- Réduisez graduellement les portions pour diminuer les « calories consommées ».
- Bougez plus! Si vous n'êtes pas actif, commencez en faisant quelques minutes d'activité physique par jour et augmentez graduellement la durée.
- Notez vos activités physiques dans un petit cahier pour rester motivé.



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