

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 une influence marquée sur le monde occidental. Dans l'antiquité, le sucre servait de médecine, mais est devenu graduellement un ingrédient de cuisine à l'époque médiévale. Historiquement, le sucre était un produit très recherché, que seuls les nobles pouvaient se payer. À mesure qu'il est devenu plus abondant et moins coûteux, le sucre a été offert à tous les citoyens. En passant d'un produit de luxe à un produit de base, la perception envers le sucre a changé, surtout en ce qui touche la santé. Il y a beaucoup d'informations erronées au sujet du sucre et de la santé, et pourtant, les renseignements les plus fiables viennent de la recherche scientifique.

Les sucres sont des glucides

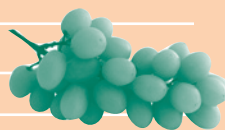
Les glucides comprennent les amidons, les sucres et les fibres que l'on trouve principalement dans les produits céréaliers, les légumes, les fruits et les produits laitiers. Le corps transforme les amidons et les sucres en glucose, la source d'énergie du corps. Santé Canada recommande que 45 à 65% des calories totales viennent des glucides.

Les sucres sont des glucides faisant partie de nombreux aliments. Les sucres sont aussi des ingrédients importants, et servent à donner le goût sucré aux aliments tout en jouant d'autres rôles fonctionnels. Le « sucre » qu'on appelle le saccharose est le plus courant dans la nature. Le saccharose est un produit important de la photosynthèse, le processus qui transforme la lumière du soleil en énergie dans les plantes vertes. Le sucre dans votre bol de sucre est la même substance (saccharose) que l'on retrouve à l'état naturel dans la canne à sucre, la betterave à sucre, les pommes, les oranges, les carottes et d'autres fruits et légumes. Le corps utilise le sucre de la canne à sucre et de la betterave à sucre de la même façon que les sucres dans les fruits et légumes.

Types courants de sucre

Sources courantes

Sucre (saccharose)	Fruits, légumes, sirop d'érable, canne à sucre, betteraves à sucre
Glucose	Fruits, légumes, miel, sirop de maïs
Fructose	Fruits, légumes, miel
Lactose	Lait et produits laitiers
Maltose	Graines de germination (ex., l'orge), amidon
Sirop de maïs (sirop de glucose)	Amidon de maïs
Sirop de maïs à haute teneur en fructose (glucose/fructose)	L'amidon de maïs qui est dégradé en glucose, puis changé (grâce aux enzymes) en fructose; le glucose et le fructose sont ensuite mélangés.



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 sucre². Ce lien peut s'expliquer par le fait qu'en général, les régimes riches en glucides et en sucres ont tendance à comprendre 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 ne remplacent pas les vitamines et minéraux importants.

Les vitamines et les minéraux sont essentiels pour rester en santé et arriver à avoir de bons os, une bonne vue et une peau saine. Le sucre est souvent décrit comme des « calories vides »; ce qui signifie qu'il contient des calories, mais pas d'autres nutriments. Cependant, on mange rarement le sucre tout seul, mais on l'ajoute plutôt comme ingrédient aux aliments contenant des vitamines et minéraux. En fait, le sucre est consommé dans les aliments que l'on trouve dans le Guide alimentaire canadien, comme les fruits et légumes, les produits céréaliers et les produits laitiers. Le sucre donne un goût sucré et procure d'importantes propriétés fonctionnelles à divers aliments; il ne vient pas remplacer les vitamines et les minéraux dans l'alimentation¹.

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'exercice³.

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 glycémie⁴. 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 dépendance⁵. 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 activités⁶.

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

Les sucres et les féculents des aliments tels 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 dents². 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.

RÉFÉRENCES

1. Nutr Res Rev. 2007; 20(2):121-31.
2. Crit Rev Food Sci Nutr. 2010; 50(1):1-19.
3. J. Sports Sci. 2004; 22:15-30.
4. Can. J. Diabetes 2008; 31 Suppl 1:S1-S201
5. Clin Nutr. 2010; 29(3):288-303.
6. JAMA. 1995; 274(20):1617-21.

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

 **INSTITUT
CANADIEN DU
SUCRE**
Service d'information sur la nutrition