

den ins!der

n° 95 • Septembre 2023

Les dessous
du sucre



Fondation
Cancer

Info - Aide - Recherche

PERIODIQUE	
Envoi non distribués à retourner à L-3290 BETTEMBOURG	PORT PAYÉ PS/277





Le sucre, carburant du corps



Nous sommes en début d'après-midi, tu viens de rentrer chez toi après les cours et tu as fait tes devoirs. C'est alors que tu sens monter en toi une envie, **l'envie de grignoter** ! Tu jettes un œil dans le placard à provisions et tu y trouves des biscuits. Tu te dis : Super ! Tu as aussi très soif, et tu ne dirais pas non à un Coca ou à la boisson énergisante, que tu t'accordes de temps en temps. Dans le réfrigérateur, tu trouves ton bonheur.

Tu connais ces moments ? Tu n'es pas seul dans ce cas. A un moment ou un autre de la journée, la plupart des gens ont des envies de sucre. Biscuits, chocolat, jus de fruits, sodas sont en général la réponse.

Mais t'es-tu jamais demandé pourquoi ces collations toutes prêtes...

- > ... te fournissent de l'énergie aussi rapidement ?
- > ... procurent un tel plaisir ?
- > ... donnent envie de toujours plus ?

La réponse à ces questions est : cela tient au sucre !





D'un côté,

l'organisme a besoin de sucre. Sous forme de glucose dans le sang, il fournit de l'énergie à ton corps.



D'un autre côté,

le sucre peut aussi te rendre malade. Une consommation excessive de sucre peut entraîner une perte de motivation et d'énergie ainsi qu'une baisse de concentration. A long terme, le sucre peut également être responsable de certaines maladies, comme le diabète, le surpoids ou des problèmes dentaires (les caries, par exemple).



Rien d'étonnant donc à ce que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) **recommande aux adultes de LIMITER leur consommation quotidienne de sucre à 25 grammes.**

Et toi ? Les enfants et les adolescents devraient en consommer moins, environ 12,5 grammes par jour, c'est-à-dire moitié moins. Tu vois certainement déjà où est le problème. **12,5 grammes de sucre, à quoi cela peut-il bien correspondre ?**

12,5 g
par enfant par jour
(maximum)



25 g
par adulte par jour
(maximum)



Tous les sucres ne se valent pas



L'un des problèmes avec le sucre, tient au fait qu'il existe sous des formes très diverses. Réfléchis : sous quelles formes as-tu déjà rencontré le sucre ?

Ce qui te vient tout de suite à l'idée est certainement la « poudre » blanche classique dans un gros emballage. Ou les dés de sucre que ta grand-mère met toujours dans son café. Ou encore le sucre glace dont on saupoudre les biscuits maison. Peut-être aussi le sucre « caché » dans les jus de fruits et les sodas.

Effectivement, le sucre ne se présente pas toujours sous la forme de poudre ou d'un ingrédient de cuisine. Il est présent dans de nombreux aliments, par exemple dans les fruits, mais sous une autre forme ! C'est pourquoi nous devons parler des hydrates de carbone !

Des hydrates de quoi ?

Pratiquement tout ce que tu manges contient des hydrates de carbone, en quantités variables. Au cours de la digestion, ton organisme dégrade les hydrates de carbone en molécules de sucre ! Mais toutes les molécules de sucre ne sont pas identiques.

Hydrates de carbone





Quels sont les différents types de sucres ?

Tous les types de sucre sont constitués de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Ils se distinguent donc uniquement par leur structure moléculaire. Nous n'allons pas te faire ici un cours de chimie, tu dois juste retenir que :



Les monosaccharides...

aussi appelés sucres simples, (par exemple le glucose (ou dextrose) mais aussi le fructose), sont présents dans les fruits sucrés et dans le miel. Lorsque deux monosaccharides s'associent, il en résulte...



... des disaccharides !

On trouve dans cette catégorie le sucre que tu consommes chez toi, le saccharose, mais aussi le lactose (contenu dans le lait) ou encore le maltose.

Ces deux types de sucres sont les sucres « sucrés », qui font en général que les aliments ont un goût sucré. Il y a aussi des polysaccharides, aussi appelés sucres complexes, (par exemple la fécule), mais à saveur nettement moins sucrée. C'est pourquoi nous nous concentrons dans ce numéro sur les monosaccharides et les disaccharides !





Quand le plaisir devient danger



Il en est du sucre comme de bien d'autres choses dans la vie : il faut trouver la juste mesure. Malheureusement, et tu le sais certainement, c'est plus facile à dire qu'à faire. Si tu fais des excès de sucre de temps à autre, tu connais peut-être les **effets à court terme** d'une surconsommation de sucre :

- > la fatigue et le manque de tonus
- > des problèmes d'estomac, d'intestins et de digestion
- > des troubles du sommeil
- > le manque de concentration



Ces effets à court terme sur ta santé sont souvent rageants et pénibles, mais ils finissent par se dissiper lorsque ton taux de sucre dans le sang est revenu à un niveau normal.

Cela devient plus problématique lorsque tu consommes du sucre en grandes quantités pendant des années et des années. **Les répercussions à long terme** sur ta santé peuvent être **très graves** :



Problèmes dentaires et caries

Le sucre est un plaisir pour toi, mais aussi pour les bactéries qui peuplent ta bouche ! A la longue, l'émail de tes dents s'abîme, et tu es bon pour des caries et des rendez-vous réguliers chez le dentiste.





Surpoids

Lorsque tu consommes du sucre, le taux de sucre dans ton sang s'élève. Ton corps reçoit alors le signal de sécréter de l'insuline, une hormone. L'insuline transporte le sucre dans les cellules de ton corps, où le sucre en excédent est transformé en graisses. Résultat : tu as plus tendance à grossir. Une consommation excessive de sucre peut aussi entraîner une cirrhose graisseuse du foie. Le corps médical est longtemps parti du principe que seul l'alcool pouvait entraîner une cirrhose du foie. On sait désormais qu'une consommation excessive de sucre peut aussi en être la cause. Le risque augmente alors de développer du diabète, des troubles du métabolisme et des maladies hépatiques.



Le diabète de type 2, le diabète non insulino-dépendant ou « diabète gras »

L'insuline joue aussi un rôle important dans le diabète de type 2. Si tu souffres de cette maladie, tes cellules sont devenues résistantes à l'insuline. Ton corps ne peut plus réguler lui-même son taux de glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang !



Addiction au sucre ?

Contrairement à la plupart des drogues, le sucre n'est pas considéré comme une substance addictive classique. Mais le sucre peut produire des effets comparables chez certaines personnes, parce que la consommation de friandises sucrées provoque la sécrétion d'hormones du bonheur. On n'y réagit pas tous de la même manière, mais certaines personnes recherchent en permanence la sensation procurée par ces hormones.



Hyperactivité ?

Les médecins ont longtemps été d'avis que le sucre rendait les enfants et les adolescents hyperactifs et turbulents. Comme le sucre fournit rapidement de l'énergie, cette thèse a longtemps tenu bon. Elle a fini par être réfutée par la science. Les études menées sur ce sujet n'ont pas pu confirmer qu'une consommation excessive de sucre rendait hyperactif.

Ne tombe surtout pas dans l'excès inverse !



A la page deux, tu as appris qu'en dépit de tous les méfaits du sucre, ton corps en a besoin – justement aussi pour vivre. Et cela sous forme de glucose. Quels sont donc les bienfaits du sucre ?

Lorsque ton cerveau ou tes muscles ont besoin d'énergie rapidement, le glucose peut la fournir très vite. En effet, outre l'oxygène, le glucose est un élément constitutif essentiel qui assure le maintien des fonctions vitales, à savoir la respiration, la circulation sanguine et la fonction cérébrale !

Ainsi, le glucose et le fructose délivrent de l'énergie rapidement, les autres types de sucre lentement.

Ces édulcorants de synthèse sont faibles en calories, mais les experts

Y a-t-il des édulcorants « sains » ?

- > Parmi les édulcorants naturels, on trouve : le xylitol, le stévia et le sorbitol.
- > Au nombre des édulcorants de synthèse, on trouve : l'aspartame, le cyclamate et la saccharine.

ne peuvent pas encore dire s'ils sont meilleurs pour la santé que le sucre. L'aspartame, surtout, fait l'objet de critiques depuis quelque temps.

Par ailleurs, on débat souvent de la question de savoir si l'on peut remplacer le sucre par du miel, du sirop d'agave ou du sirop d'érable. Bien qu'il s'agisse de produits naturels, ces produits sont métabolisés exactement de la même manière que le sucre – ils ne sont donc pas plus sains que le sucre classique !



Une semaine sans sucre ? À essayer !

Peux-tu t'imaginer de renoncer au sucre pendant une semaine entière ? Alors, notre challenge « 1 semaine sans sucre » est pour toi !

Ce qui semble facile au premier abord ne l'est plus au deuxième abord. En effet, **il n'y a pas que le chocolat, les biscuits et le Coca qui contiennent beaucoup de sucre.** De nombreux produits industriels, tels que le pain, le ketchup, la charcuterie, certains laitages, les mueslis ou encore la compote de pommes, contiennent, eux aussi, du sucre.

Il s'agit de renoncer aux boissons sucrées, aux biscuits, aux bonbons ou encore aux chips. Ne te préoccupe pas du fructose contenu dans les fruits, tu y as droit ! **Cela veut dire que cette semaine les sucres rapides et cachés te sont interdits, tandis que les sucres lents (pâtes, pommes de terre, riz, etc.) et le fructose sont autorisés !**

Qu'apporte une semaine sans sucre ?

Les premiers jours, tu pourrais avoir des **symptômes de manque**, tels que fatigue, maux de tête ou irritabilité.



Dès le début de l'expérience, ton taux de glycémie va se stabiliser. Et il suffira de quelques jours pour que tu remarques déjà les premiers changements :

Tu as plus d'énergie et le sommeil plus profond. Et même ton haleine est plus fraîche parce que les bactéries présentes dans ta bouche peuvent moins facilement se reproduire.

Si tu poursuis l'expérience au-delà de la première semaine, tu noteras d'autres changements plus marqués : ta peau est plus saine, car le sucre favorise les impuretés, les boutons et l'acné. Ton poulx est plus lent et plus régulier. Ta forme s'améliore, ton poids diminue.





Ça te dirait ?

S'il y a du sucre dans tous les aliments, qu'il soit caché ou non, que peut-on encore manger ? De nombreuses préparations et aliments à teneur élevée en sucre peuvent tout simplement être remplacés par d'autres. Il te suffit de savoir comment !

Voici quelques exemples :

Thé glacé maison à la place du Coca

Les sodas sont un parfait exemple de sucre caché. Tu connais certainement les images montrant combien de morceaux de sucre sont contenus dans un verre de Coca. Alors qu'il est si facile de remplacer ce soda par du thé glacé maison, sans sucre ajouté !

Pour cela, il te faut :

1 litre d'eau

15-20 glaçons

1 orange

1 citron

½ citron vert

**2 sachets de thé noir
(ou d'infusion de fruits)**

Faire infuser le thé ou l'infusion dans de l'eau bouillante et laisser refroidir. Mettre une heure au réfrigérateur. Couper l'orange et le citron en minces quartiers. Presser le citron vert. Ajouter le jus obtenu au thé refroidi puis les quartiers d'orange et de citron.





Yaourt nature avec des fruits frais ou du muesli à la place des corn flakes avec du lait chocolaté

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Mais de nombreuses personnes consomment dès le matin une grande partie de leur ration quotidienne de sucre, sous la forme de lait, de yaourt ou de corn flakes, tous avec du sucre ajouté. Te reconnais-tu dans cette description ? Alors, tu auras peut-être remarqué que ce type de petit-déjeuner tient rarement au corps jusqu'au déjeuner. Du yaourt nature agrémenté de fruits frais et de flocons d'avoine ne contient pas uniquement moins de sucre, il te rassasie aussi plus longtemps.



Pour une portion, il te faut :

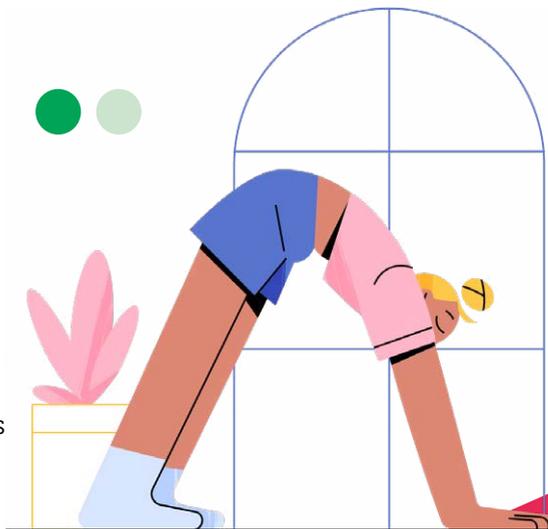
125 g de yaourt nature

25 g de myrtilles

25 g de framboises

3 cuillères à soupe de flocons d'avoine ou de muesli

Laver les fruits. Dans un bol, mélanger le yaourt avec les flocons d'avoine. Ajouter les fruits.





Salade iceberg avec tomates, poivron et vinaigrette à la place de la salade de pommes de terre à la mayonnaise

La salade est bonne pour la santé et elle contient peu de sucre, cela tu le sais bien. Mais la préparer peut prendre beaucoup de temps. C'est pourquoi de nombreuses personnes se rabattent sur les salades toutes prêtes de supermarché : les salades composées à base de salade verte et assaisonnées de sauce salade prête à l'emploi avec beaucoup de sucre ajouté pour sublimer le goût. Ou encore la salade de pommes de terre en boîte avec une vinaigrette à la mayonnaise pas vraiment saine.

Cette recette te fera aimer la salade :

½ pomme de salade iceberg

1 poivron rouge

8-10 tomates cerises

1 œuf

Moutarde/Sel/Poivre

1 c.à.s de vinaigre balsamique

2 c.à.s d'huile d'olive

Couper la salade iceberg en fines lanières (ou la déchirer). La laver à l'eau froide puis l'essorer soigneusement. Plonger l'œuf dans de l'eau bouillante et le faire cuire 8-10 minutes. Couper le poivron en petits dés, les tomates cerises en deux et l'œuf dur en quartiers. Délayer la moutarde dans le vinaigre, ajouter le sel et le poivre puis l'huile. Bien mélanger.

Réunir tous les ingrédients dans un saladier, verser la vinaigrette en filet sur la salade et bien mélanger le tout.





Des quantités incroyables

Il y a certainement des aliments dont tu raffoles. T'es-tu déjà demandé combien de sucre ils contiennent au juste ?

On ne trouve pas du sucre uniquement dans les friandises, comme le chocolat, ou les boissons sucrées. Certains aliments salés peuvent eux aussi être bourrés de sucre. Pourquoi ? Parce que le sucre est un liant et un agent de sapidité ! Voici quelques exemples :

Les oursons gélifiés :

Commençons par une évidence : les oursons gélifiés contiennent du sucre, ce n'est vraisemblablement

pas un secret pour toi. Mais beaucoup de gens croient que cette friandise est relativement peu sucrée. Ce n'est malheureusement pas le

cas : les oursons gélifiés

sont constitués à pratiquement 50 % de sucre !

Un sachet de 100 g contient 50 g de sucre, c'est-à-dire l'équivalent de 12,5 morceaux de sucre !





Le Nutella

Le *Nutella* ne figure certainement pas non plus sur ta liste des aliments sains. Mais aurais-tu jamais imaginé qu'un pot de 450 g contient 250 g de sucre ? Cela fait vraiment beaucoup ! Peut-être étaleras-tu la prochaine fois le *Nutella* en plus fine couche sur ta tartine !

250 g

de sucre dans
un pot de 450 g
de *Nutella*

Les corn flakes :

Les corn flakes ne se valent pas tous. A une extrémité de l'échelle, on trouve les corn flakes tout simples, sans aucun additif. A l'autre extrémité, on trouve les célèbres *Frosties*, des pétales de maïs glacés au sucre ! Ils sont particulièrement sucrés. Dans 100 grammes de corn flakes sucrés (c'est-à-dire un bol de céréales de taille normale), il y a 37 grammes de sucre ! Ce n'est pas la meilleure façon de commencer la journée...

37 g

de sucre dans
100 g de corn flakes
sucrés





L'ananas en boîte :

Les choses deviennent intéressantes : l'ananas en boîte, cela semble être plutôt bon pour la santé ! Mais savais-tu qu'il y a 80 grammes de sucre dans une petite boîte de 570 grammes ? Consomme donc plutôt de l'ananas frais ! Il a même souvent meilleur goût.

80 g

de sucre dans une boîte
d'ananas de 570 g



Les cornichons au vinaigre :

Les cornichons sont délicieux avec la raclette, mais aussi à grignoter tels quels ! Dans certains pays, on met des cornichons au vinaigre dans les sandwiches. Comment un légume mariné au vinaigre peut-il contenir autant de sucre ? Dans un bocal de cornichon, il y a bel et bien aussi du sucre : 12 grammes, c'est-à-dire quatre morceaux !

12 g

de sucre dans
un bocal de cornichon
(= 4 morceaux)

Vérifie par toi-même !

Coca-Cola, Red Bull Energy, Sprite : Tu sais depuis longtemps que ces boissons contiennent de grandes quantités de sucre. Mais les boissons cachent bien leur jeu : la plupart contiennent bien plus de sucre que tu ne le penses – même là où tu ne t’y attends pas du tout !

Desquelles s’agit-il et quelle est leur teneur en sucre ? Derrière ce code QR, nous avons caché des vidéos. Scanne ce code et tu verras à quel point les boissons énergisantes, les jus de fruit et les sodas sont vraiment sucrés !

■ ■ ■
grammes de sucre
dans un Coca-Cola

■ ■ ■
grammes de sucre
dans un verre de jus
d'orange

■ ■ ■
de sucre dans
un Red Bull

**Découvre les
réponses dans
les vidéos !**

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den inslder c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg

T 45 30 331 – E fondation@cancer.lu
cancer.lu

