

Sucre: le grand coupable? 🍷

Par Anick Perreault-Labelle et Lise Bergeron

Mise en ligne : août 2012

|

Magazine Protégez VOUS: septembre 2012

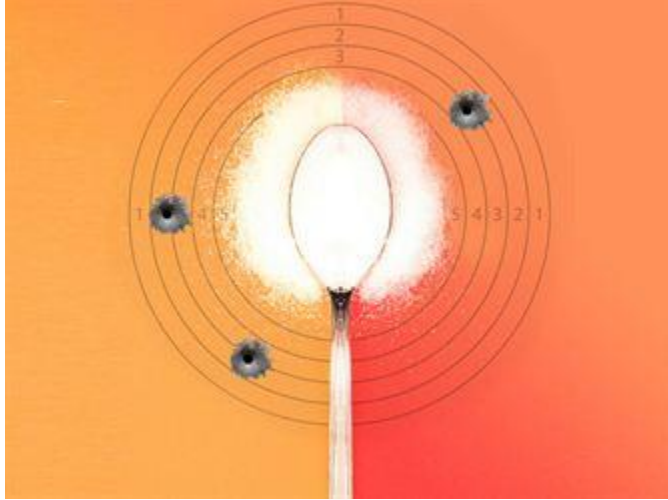


Photo: Shutterstock

Le sucre est-il en train de détrôner le gras comme responsable de l'obésité, du diabète et des maladies cardiovasculaires?

Le sucre a beau être blanc comme neige, il est loin d'être innocent. Pour un nombre grandissant de scientifiques, cet ingrédient ajouté à une foule d'aliments transformés nous rendrait malades. C'est notamment l'avis de Robert H. Lustig, un professeur en pédiatrie à l'Université de Californie, à San Francisco, qui a publié un article incendiaire à ce sujet dans la très respectée revue *Nature* en février 2012.

Pour Robert Lustig, le sucre - quelque soit le nom qu'on lui donne - est aussi toxique que l'alcool et serait responsable de la montée en flèche de l'obésité, du diabète de type II et des maladies cardiovasculaires. La preuve: alors que nous chassions le gras de nos assiettes à coups d'aliments allégés, notre tour de taille a continué à augmenter... en même temps que la consommation de sucre. Le P^r Lustig presse les gouvernements de prendre des mesures concrètes afin de limiter les dégâts, notamment en taxant les aliments sucrés. Le scientifique va même jusqu'à suggérer d'en proscrire la consommation aux moins de 17 ans, comme dans le cas de l'alcool. Le maire de New York, Michael Bloomberg, a entendu son message: en mai 2012, il proposait d'interdire les gros formats de boissons gazeuses (de plus de 500 ml) dans les restaurants, les stades et les cinémas.

Alors, faut-il rayer le sucre de son alimentation? Le point en six questions/réponses:

Qu'est-ce que le sucre? 🍬

Par Anick Perreault-Labelle et Lise Bergeron



Photo: Shutterstock

Tous les sucres appartiennent à la grande famille des glucides. Il en existe une quinzaine, mais la majorité combine deux molécules: le **fructose** et le **glucose**.

Certains sucres sont naturellement présents dans les aliments, comme le lactose dans le lait et le fructose dans les fruits. «Ceux-là ne sont pas problématiques, puisqu'on les absorbe avec des fibres et des vitamines», dit Marie-Josée LeBlanc, nutritionniste chez Extensio.org, le Centre de référence sur la nutrition humaine de l'Université de Montréal.

En fait, c'est le **sucre ajouté dans les aliments transformés**, comme le sirop de maïs à haute teneur en fructose, qui poserait problème. Il faut dire qu'on en trouve partout et souvent dans des endroits inattendus comme le ketchup, la vinaigrette et la sauce à spaghetti du commerce.

Les différents sucres

- **Cassonade**: sucre blanc additionné de mélasse.
- **Fructose**: naturellement présent dans plusieurs aliments, dont les fruits, la betterave et le miel, le fructose est l'un des deux principaux composants du sucre blanc.
- **Glucose ou dextrose**: naturellement présent dans les aliments, le glucose est la source principale d'énergie des cellules et l'un des deux principaux composants du sucre blanc.
- **Lactose**: sucre naturellement présent dans les produits laitiers.

- **Mélasses:** lors de la production du sucre blanc, résidu issu de la cristallisation du jus de canne à sucre ou de betterave. La mélasse verte, plus naturelle, contient davantage de fer que la mélasse de fantaisie.
- **Miel:** tiré du pollen, le miel contient principalement du fructose et du glucose.
- **Sirop d'agave:** tiré de la même plante que la tequila, le sirop d'agave est surtout composé de fructose.
- **Sirop d'érable:** Issu de la sève d'érable, le sirop d'érable est composé principalement de glucose et de fructose comme le sucre blanc (saccharose).
- **Sirop de maïs:** tiré de la fécule de maïs, le sirop de maïs contient surtout du glucose.
- **Sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS) ou glucose-fructose:** sirop de maïs dont on a transformé une partie du glucose en fructose.
- **Sirop de riz brun:** tiré du riz brun et d'orge entier fermenté, le sirop de riz brun se compose de sucres complexes et de maltose.
- **Stévia:** tiré de la plante *Stevia rebaudiana*, le stévia est un édulcorant (ou «faux sucre») 100 à 300 fois plus sucré que le sucre blanc. Au Canada, il peut seulement être vendu comme supplément ou utilisé comme ingrédient dans un produit naturel.
- **Sucre blanc ou saccharose:** tiré de la canne à sucre ou de la betterave, le sucre blanc est composé de fructose et de glucose.
- **Sucre de canne brut:** jus de la canne à sucre cristallisé mais non raffiné.
- **Sucre inversi:** mélange de saccharose, de sucrose et de glucose, le sucre inversi a une structure chimique proche de celle du miel.

• **Où se cachent les sucres ajoutés?** 🍷

- Par Anick Perreault-Labelle et Lise Bergeron
- Mise en ligne : août 2012



- Photo: Shutterstock
- En 2011, **chaque Canadien a avalé en moyenne 30 kg** (soit environ 20 cuillères à thé par jour) de sucre raffiné, calcule Statistique Canada. Mais ces chiffres ne tiennent compte que des pâtisseries, des bonbons et des boissons gazeuses. Beaucoup d'autres sources, comme les boissons aux fruits, les boissons énergisantes et les céréales à déjeuner, ne sont pas compilées.

- Toutes sources confondues, le sucre ajouté **ne devrait pas dépasser 25 % des calories quotidiennes**, recommande Santé Canada. Concrètement, cela signifie environ 30 cuillères à thé de sucre pour un régime de 2 000 calories. L'Organisation mondiale de la santé est plus sévère: les sucres ajoutés et les jus de fruits ne devraient pas excéder 10 % de l'apport calorique quotidien, soit l'équivalent d'une douzaine de cuillères à thé. Une limite facile à dépasser quand on sait qu'une seule cannette de boisson gazeuse en renferme autour de 10!

Vous voulez savoir quelle quantité de sucre vous consommez dans une journée? Pas simple!

«Consulter les tableaux de valeur nutritive ne suffit pas, puisqu'ils ne font pas la distinction entre les sucres ajoutés et les sucres naturels», souligne la nutritionniste Johanne Émond. Ainsi, **une portion de jus de légumes peut contenir l'équivalent d'environ deux cuillères à thé de sucre**, mais il s'agit essentiellement du fructose des légumes!

- Pour traquer les sucres ajoutés, **la liste des ingrédients** est plus utile. «Si le sucre apparaît en premier ou en deuxième, il s'agit probablement d'un aliment à éviter», ajoute Johanne Émond. Attention toutefois: pour éviter d'indiquer le sucre comme premier ingrédient, les fabricants fractionnent la quantité de sucres ajoutés sous différents noms comme sucre, dextrose et sirop de maïs à haute teneur en fructose.



Faites le test: notez, en grammes, le sucre que vous consommez dans une journée et divisez le total par quatre; vous obtiendrez le nombre de carrés ou de cuillères à thé avalés.

- **12 cuillères à thé**
C'est la quantité maximale de sucres ajoutés qu'il faudrait consommer par jour. Or, une seule cannette de boisson gazeuse ou de jus de fruits en fournit une dizaine.

Source: Organisation mondiale de la santé



5

CARRÉS
DE SUCRE



5 carrés de sucre

La portion suggérée sur les boîtes de céréales pour enfants fournit environ 10 g de sucre, mais les petits en mangent souvent le double. Le bol peut donc contenir jusqu'à 5 carrés ou cuillères à thé de sucre, soit le total qu'ils devraient consommer dans une journée!



7

CARRÉS
DE SUCRE



7 carrés de sucre

Vous buvez un chocolat au lait le matin, un thé glacé l'après-midi et un cola le soir? Vous venez d'avaler sans vous en rendre compte environ 120 g de sucre. Cela équivaut à 30 carrés ou 30 cuillères à thé de sucre. Buvez de l'eau!



8

CARRÉS
DE SUCRE



8 carrés de sucre

L'eau vitaminée se présente comme étant saine et nutritive. Or, une bouteille fournit 32 g de sucre, soit 8 carrés ou cuillères à thé de sucre. Le Center for Science in the Public Interest, qui a poursuivi Coca-Cola pour publicité trompeuse, la qualifie plutôt d'«eau sucrée».



26 carrés de sucre

Les smoothies, laits frappés et cafés aromatisés sont en général très sucrés. Par exemple, le lait frappé au chocolat de format moyen de McDonald's fournit un farineux total de 105 g de sucres. Cela équivaut à environ 26 carrés et autant de cuillères à thé de sucre. Dans un seul produit!



3 carrés de sucre

Le sucre se cache parfois dans des produits insoupçonnés. Ketchup, vinaigrette et sauce BBQ en contiennent de un à trois carrés par portion.



3 carrés de sucre

Un contenant de yogourt Yoplait (sans lactose, le sucre du lait) renferme un peu plus de 3 carrés ou cuillères à thé de sucre. Vous lorgnez la version «sans sucre ajouté»? Sachez que les édulcorants entretiennent notre goût sucré. Le mieux: un yogourt nature que vous sucrerez avec des fruits, un peu de miel ou de sirop d'érable.

- **Quelle quantité de sucre consommez-vous?** 🍷

- Mise en ligne : août 2012

QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE CONSOMMEZ-VOUS ?

Le sucre a beau être blanc comme neige, il est loin d'être innocent. Pour un nombre grandissant de scientifiques, cet ingrédient ajouté à une foule d'aliments transformés nous rendrait malades.

QUANTITÉ
MAXIMALE
DE SUCRES
AJOUTÉS
QU'IL FAUDRAIT
CONSOMMER
PAR JOUR



- **Comment le sucre affecte-t-il la santé?** 🍏

- Par Anick Perreault-Labelle et Lise Bergeron
- Mise en ligne : août 2012
- |



-
- Photo: Shutterstock
- Le sucre a un effet direct sur la production d'insuline par le pancréas. Or, si de fortes sécrétions d'insuline surviennent trop fréquemment, les cellules y deviennent moins sensibles, ce qui **favorise le diabète de type II**. Autre réaction possible: le corps déclare forfait et cesse de produire suffisamment d'insuline. Le taux de sucre augmente alors sans restriction, ce qui provoque le diabète.
- Les fluctuations d'insuline favoriseraient aussi **la prise de poids**. «Quand on mange un aliment très sucré, l'insuline monte en flèche et retombe très bas par la suite, ce qui indique au corps qu'il doit manger à nouveau et incite à surconsommer des aliments», explique Jean-Philippe Chaput, professeur-chercheur au Groupe de recherche sur les habitudes de vie et l'obésité, à Ottawa.
- Le fructose ajouté aux aliments (comme le sirop de maïs à haute teneur en fructose, ou glucose-fructose), en particulier, suscite l'inquiétude. Seul le foie peut le métaboliser, alors que le glucose, lui, est utilisé par toutes les cellules du corps. Or, ce travail métabolique du foie favorise la production de gras, pire, de «mauvais cholestérol», c'est-à-dire des lipoprotéines de basse densité (ou LDL pour *low density lipoprotein*) associées aux **maladies cardiovasculaires**.
- En plus de nuire à la santé du cœur, ce gras hépatique favoriserait le surpoids et le diabète de type II. Par ailleurs, contrairement à d'autres types de sucres, le fructose n'activerait pas la leptine, c'est-à-dire l'hormone de la satiété, rappelle Robert Lustig. Le fructose aurait aussi un autre défaut: **il nuit à la mémoire**, du moins chez les rats. En effet, les rongeurs se perdront plus facilement dans un labyrinthe si, en plus d'être astreints à une diète pauvre en oméga-3, ils mangent des aliments riches en fructose, a montré en mai 2012 une équipe de l'Université de Californie à Los Angeles.

- **Y a-t-il des sucres plus nocifs que d'autres?** 🍏

- Par Anick Perreault-Labelle et Lise Bergeron
- Mise en ligne : août 2012
- |



- Photo: Shutterstock
- **Le sirop de maïs** à haute teneur en fructose (ou HFCS pour *high fructose corn syrup*) est sur la sellette depuis quelques années. Plusieurs chercheurs étudient son impact sur la santé. Le HFCS est fait de sirop de maïs dont on a converti une part du glucose en fructose, ce qui lui confère un pouvoir sucrant plus élevé. Il est aussi meilleur marché que le sucre blanc. Bref, il s'agit d'une véritable aubaine pour les fabricants, qui l'utilisent depuis les années 1970 dans quantité d'aliments, dont les boissons gazeuses.
- **«Le sucre est bon marché, il goûte bon et se vend bien. L'industrie alimentaire a bien peu de raisons de changer de recette.»**
- Le HFCS utilisé dans l'industrie agroalimentaire comporte typiquement 55 % de fructose, contre 50 % pour le sucre blanc. La grande différence du HFCS? Ses molécules de fructose et de glucose ne sont pas liées. C'est cette plus grande accessibilité du fructose qui le rendrait plus nocif. Mais **l'hypothèse ne fait pas l'unanimité**. «En matière de toxicité, il n'y a pas de différence appréciable entre le HFCS et le sucre blanc», estime Robert Lustig. En effet, plusieurs études concluent que tous les sucres sont nocifs quand on en abuse.
- Par ailleurs, les problèmes de mémoire, de surpoids ou de diabète ne dépendent pas seulement du sucre ni du HFCS, affirment tous les experts. «Le sucre et le HFCS contribuent certainement à l'épidémie d'obésité, mais ils ne sont qu'un des facteurs en jeu, dit Simone Lemieux, professeure au Département des sciences des aliments et de nutrition de l'Université Laval. Il faut aussi tenir compte des prédispositions génétiques, de l'environnement, de la dépense énergétique et de l'ensemble de l'alimentation.»

- **Faut-il préférer le miel et le sirop d'érable?** 🍯

- Par Anick Perreault-Labelle et Lise Bergeron
- Mise en ligne : août 2012
- |



- Photo: Shutterstock

- Les fabricants d'aliments transformés remplacent de plus en plus le sucre blanc par du jus de canne, du sucre brut ou du sirop d'agave. Cela s'explique notamment par la mauvaise presse qui entoure le sucre raffiné. «Mais c'est aussi une façon de **cacher la véritable quantité de sucre que contient un aliment**», estime Dominique Dupuis, technicienne en diététique et auteure du blogue L'armoire du haut. On oublie facilement, par exemple, que le jus de raisin concentré est synonyme de sucre.
- Cela dit, ces sucres «plus naturels» ont un **véritable avantage**: ils contiennent des minéraux et des antioxydants dont le sucre blanc a été dépouillé au cours du processus de transformation. «Si on doit choisir, le miel ou le sirop d'érable représentent un meilleur choix que le sucre blanc», tranche Marie-Josée LeBlanc. Attention toutefois au sirop d'agave, qui est composé presque exclusivement de fructose.
- À la maison, ce n'est guère sorcier de remplacer dans vos plats et recettes le sucre blanc par des choix plus sains. Par exemple, de sucrer votre café avec du miel, vos céréales avec du sirop d'érable et vos gâteaux et muffins avec une purée de fruits secs. Cette dernière, en plus de contenter votre dent sucrée, contient des vitamines et des fibres. «Les purées se préparent aussi très facilement, dit Dominique Dupuis. Il suffit de faire tremper les fruits quelques heures, ou de les ramollir au micro-ondes avec un peu d'eau, puis de les égoutter et de les passer au robot culinaire.» Le mélange se garde 15 jours au réfrigérateur.
- Cela dit, il ne faut pas oublier que, alternatifs ou non, **tous les sucres «purs» contiennent la même quantité de glucides**: avaler une cuillère à thé de sucre blanc, de miel ou de sirop d'agave a donc le même effet sur nos «pics» d'insuline.

- **Peut-on être dépendant du sucre?** 🍷

- Par Anick Perreault-Labelle et Lise Bergeron
- Mise en ligne : août 2012



- Photo: Shutterstock
- D'un point de vue biologique, il est bien établi que le sucre agit un peu **comme une drogue sur le cerveau**: il active les zones liées à la dopamine, un neurotransmetteur associé aux centres cérébraux du plaisir et de la récompense. Certaines études chez le rat indiquent que le sucre entraîne des comportements proches de la dépendance. Par exemple, plus un rongeur croque du sucre, plus il veut en croquer, a montré une équipe de l'Université de Princeton, aux États-Unis. De même, ceux à qui on avait retiré leur dose de sucre adoptaient des comportements comparables à de l'anxiété!

- Même si les humains ne sont pas des rats, «nous aussi, plus on mange de sucre, plus on doit augmenter notre dose pour en conserver l'effet», souligne Jean-Philippe Chaput. Il hésite cependant à faire le parallèle avec une dépendance à l'alcool ou à la nicotine, car «nous ne souffrons pas de symptômes de manque si nous n'avons pas accès à du sucre», dit-il.

• Guerre de mots entre sucre et sirop de maïs🇨🇦

- Par Anick Perreault-Labelle et Lise Bergeron
- Mise en ligne : août 2012



-
- Photo: Shutterstock
- **Le sucre est-il toujours du sucre? Tout dépend à qui on pose la question.**

Pour les producteurs de sucre blanc, seul le sucre tiré de la canne à sucre ou de la betterave se qualifie. Pour les producteurs de sirop de maïs à haute teneur en fructose (ou HFCS pour *high fructose corn syrup*), par contre, le HFCS en est tout autant.

- La Corn Refiners Association (CRA), qui regroupe les fabricants de HFCS, a donc demandé à la Food and Drug Administration (FDA) américaine la permission de rebaptiser son produit «sucre de maïs». Leur objectif officiel? Mieux renseigner les consommateurs. Plusieurs critiques soupçonnent toutefois qu'il s'agissait plutôt de donner une nouvelle identité au HFCS, un produit accusé de favoriser l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Résultat: en mai dernier, la FDA a refusé la demande du CRA, arguant que, contrairement à un sucre, le sirop de maïs n'est pas solide ni cristallisé.
- Les hostilités entre les fabricants de sucre blanc et la CRA ne sont toutefois pas terminées. En 2008, la CRA a lancé Sweet Surprise [surprise sucrée], une importante campagne de publicité soutenant que le HFCS provient d'une source naturelle et produit les mêmes effets biologiques que le sucre blanc. Du point de vue des fabricants de sucre blanc, c'est de la désinformation. À tel point qu'ils ont entamé des procédures judiciaires pour y mettre fin. À suivre!

Commentaires du plus récent au plus ancien

• 23 août 2012

Fermer Par **JACQUES PAGE**

(Participant occasionnel)

 Je trouve ce commentaire pertinent (0)


Il y a de cela 15 ans, j'ai réduit considérablement la quantité de sucre que j'ingérais. J'ai perdu 15 Kilos (31 livres) que je n'ai jamais retrouvés. Mon taux de cholestérol a baissé au point où j'ai pu mettre fin à la médication, mon dos s'est mieux porté et ma tension artérielle a baissé significativement. Je ne donnerai pas ici toutes les améliorations que j'ai constatées mais disons qu'elles ont été nombreuses et durables.
Le sucre est VRAIMENT à consommer avec grande MODÉRATION!

[Répondez à ce commentaire](#)

• 23 août 2012

Fermer Par **Louise Noël**

(Participant occasionnel)

 Je trouve ce commentaire pertinent (0)

Oui, car je fais de l'hypoglycémie. Je mange très peu de sucre aujourd'hui bien qu'il m'arrive, bien sûr, de céder à la tentation. Ce qui m'aide, c'est, qu'avec le temps, j'aime de moins en moins les choses très sucrées. Les livres de Montignac et de Dumesnil m'ont beaucoup aidé.


Bonne journée, Louise

[Répondez à ce commentaire](#)

• 23 août 2012

Fermer Par **camylle emond**

(Participant occasionnel)

 Je trouve ce commentaire pertinent (6)

Bonjour! depuis ke G arreter de fumer , le sucre a pris le dessus G fumer 40 ans !!et jamais G été malade !!depuis 3 ans ke G arreter de fumer ,,le sucre es mon rayon de soleil ,,mais G aucun sytomes , je trouve ke les chercheurs en mettre pas mal a mon gout !!nos encetre était preske tous obese ,,et yon pas eu une + mauvaise vie ke nous ..tu viens au monde et puis tu meurs C comme ``ca ke le monde voie leur vie ,,allors arreter de dicter le monde ,,ma niece es diététienne et elle mange du sucre autant kel en na envie,le corps sabitue a (TOUT)) et la mort suit !!!

1 réponse|[Répondez à ce commentaire](#)

23 août 2012

Fermer Par **SERGE CAMPEAU**

(Super participant)

 Je trouve ce commentaire pertinent (0)

Au risque de vous décevoir, si on remonte suffisamment, nos ancêtres étaient parfaitement minces. La normalité est la minceur absolue, ou la corpulence musculaire, avec absence totale de gras sur le ventre.

L'obésité est un problème de civilisation moderne qui a pris la majorité de son ampleur depuis l'apparition du sucre et de toutes les cochonneries raffinées depuis 120 ans.

[Citez cette réponse](#)

• 19 août 2012

Fermer Par **Joanie Venne**

(Participant actif)

 Je trouve ce commentaire pertinent (1)

Les végétariens mangent autant de sucre que quiconque et pourtant il n'y a pratiquement pas d'obésité chez les végétariens, ni de maladie cardiovasculaire, beaucoup moins de diabète, hypertension, problèmes rénaux, cancer et j'en passe... Alors, trouvez l'erreur :)

[1 réponse](#) | [Répondez à ce commentaire](#)

21 août 2012

Fermer Par **Monique Houle**

(Participant occasionnel)



[Je trouve ce commentaire pertinent \(1 \)](#)

Pourvu que les végétariens mangent de façon équilibrée, il est vrai que ces derniers ont de bonnes chances d'être en meilleure santé que les carnivores qui boudent les fruits et légumes.

Par contre, je remarque qu'en vieillissant, à l'âge de la ménopause, j'ai beau privilégier une alimentation végétarienne, je constate que je ne me sens pas bien du tout quand je mange un aliment sucré. Alors, je l'ai éliminé à 95%, en faveur du sirop d'agave que je consomme avec modération.

[Citez cette réponse](#)

• 19 août 2012

Fermer Par **Gérald Levert**

(Participant occasionnel)



[Je trouve ce commentaire pertinent \(1 \)](#)

En remplaçant le sucre par du Stevia dans mon mélange du déjeuner (oeuf, lait, cannelle...+) je me suis habitué à prendre moins de sucre et éventuellement pas de sucre et maintenant pas de Stevia. Le goût sucré de la cannelle et du café instantané me suffisent. J'ai même un plant de Stevia que je garde à l'intérieur et dont j'utilise les feuilles à l'occasion pour donner un goût plus sucré. (Notez que le Stevia à un goût plus sucré que le sucre mais aucun fructose ou glucose et à ce que je sache, aucun effets secondaires!)

[Répondez à ce commentaire](#)

• 17 août 2012

Fermer Par **SERGE CAMPEAU**

(Super participant)



[Je trouve ce commentaire pertinent \(4 \)](#)

Ça fait environ depuis un an qu'on entend les scientifiques se réveiller. Enfin!
Pour ma part, j'ai éliminé 90% de ma consommation de sucre il y plus d'une douzaine d'années. Si tout le monde se raisonnait à faire la même chose, nos frais de santé collectifs diminueraient radicalement et on pourrait rembourser la dette dans un temps raisonnable.
C'est sans compter le manque de concentration et de productivité de tous ces accro du sucre en hypoglycémie.

[Répondez à ce commentaire](#)