

Sucre Ami ou poison?

Conférence débat Médiathèque VSA
Mardi 8 octobre 2019

Docteur Corinne Godenir
Médecin nutritionniste





Dr Édouard Pélissier



La Vérité sur les sucres et les édulcorants



Docteur Corinne GODENIR

Le sucre : ami ou poison ?

- 💧 Le sucre = c'est l'énergie qui circule dans notre sang, aussi appelé glucide
- 💧 Mais « en même temps » on parle de poison de drogue , de maladies

Alors comment s'y retrouver?

Déroulé de la conférence

- 💧 Un peu d'histoire
- 💧 Définitions
- 💧 Quels effets dans notre corps?
- 💧 Les recommandations de consommation
- 💧 Conclusion

Un peu d'histoire

Industrialisation du sucre

19 ° siècle

Sous le règne de **Napoléon** janvier 1812 : décret pour la création de 5 fabriques impériales de sucre et triplement de surface des terres semées en betterave...

1817 : **Nicolas Appert** confiseur , crée premières boites de conserves..



1836 : Antoine Meunier : fabrication de la première tablette de chocolat ,

1847 Création de entreprise LU à Nancy

1866 Pharmacien suisse Henri Nestlé crée son entreprise

1886 : création du Coca Cola

1906 création de la Kellogg compagnie

Définitions

LE SUCRE DANS TOUT SES ÉTATS

Sucre de coco
Diatase
Golden syrup
Dextrose
FRUCTOSE
CRISTALLIN
Miel
Maltodextrine
SIROP DE CAROUBE
Sucre demerara
Sirop de maïs
Sirop d'agave
Jus de fruits concentré
Extrait sec de sirop de maïs

Sucre brun
sirop de sorgho
GALACTOSE
saccharose
Jus de canne à sucre cristallisé
Muscovado
Sucre glace
Caramel
Sucre de confiseur
Sucre brut
Glucose
Sève de bouleau

sucres roux
FRUCTOSE
Extrait sec de glucose
Lactose
Sirop de riz
sucre brut bio
Mélasse
Sucre de canne
Sirop de malt
Ethyl-maltol
Sucre inverti
Sucre de raisin
Sucre de betterave
Maltose
Sirop de glucose-fructose
Sirop d'érable
Malt diastatique / Malt diastatique

Dextran
MALT D'ORGE
Sirop de raffinerie

laNutrition

Définition du petit Larousse

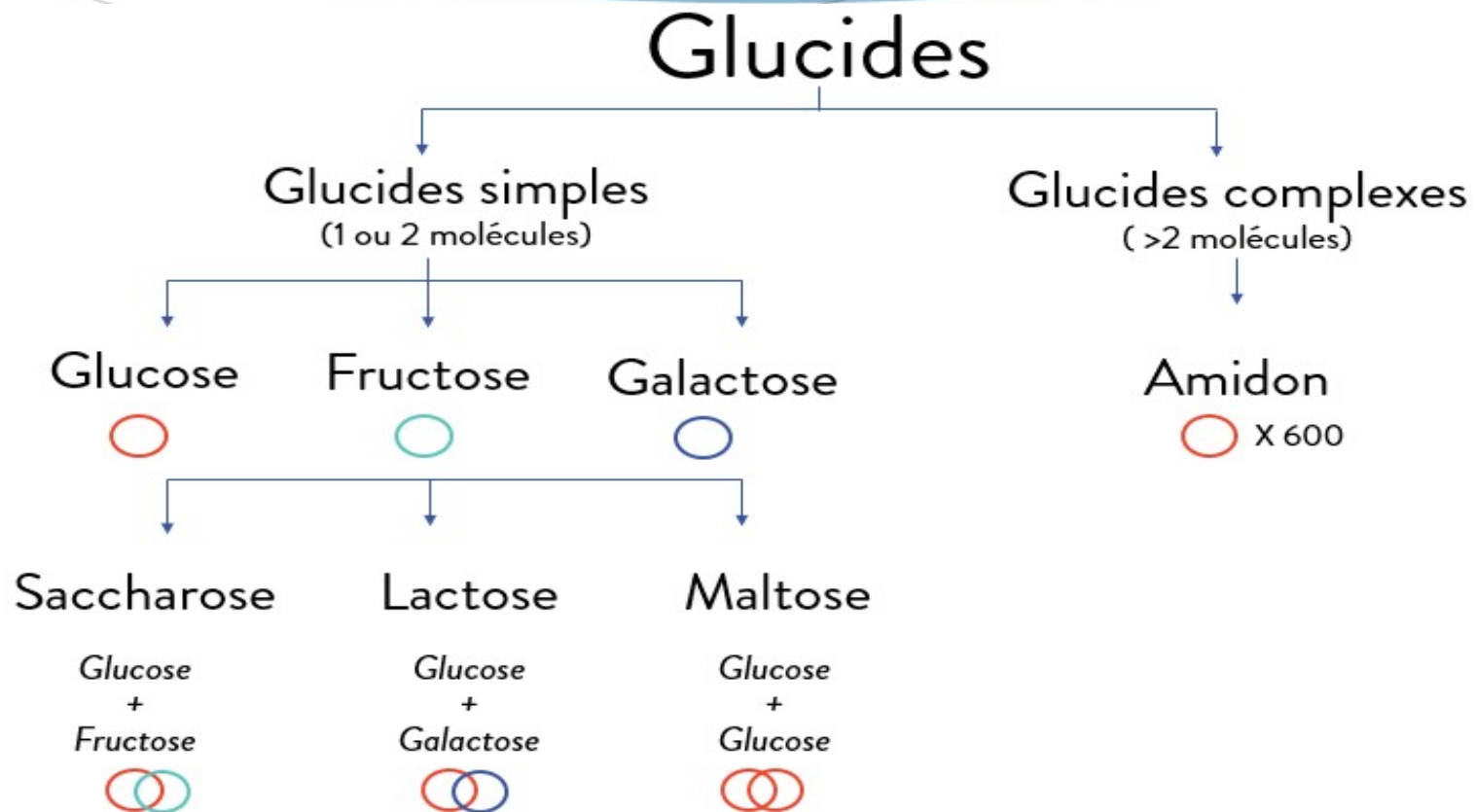
- ◆ sucre
- ◆ *nom masculin*
- ◆ Substance alimentaire (saccharose) de saveur douce, soluble dans l'eau.
- ◆ Issue de Sucre de canne ou de betterave.

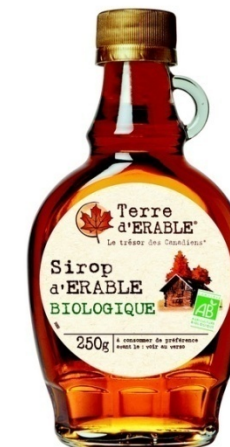


Du sucre vers « les » sucres...



Définition « biochimique »





NIR

Définitions: sucres d'origine végétale

- ◆ Sucre blanc ou roux ou de canne = 100% saccharose
- ◆ Sucre complet dit rapadura ou muscovado : issus de la canne , 95% saccharose
- ◆ Miel = 55 % fructose, 45 % glucose, 18 % eau
- ◆ Sirop agave : 70 % de fructose 22% eau
- ◆ Sirop érable 63% saccharose 32 % eau
- ◆ Sucre de coco : 75 % saccharose

LES SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS



FRUITS & LÉGUMES

(Glucose, fructose
Saccharose)

ALIMENTS À BASE DE FRUITS, LÉGUMES

(Glucose, fructose
Saccharose)



PRODUITS LAITIERS

(Lactose, glucose,
Galactose)



MIEL

(Glucose, fructose
Saccharose)



JUS DE FRUITS

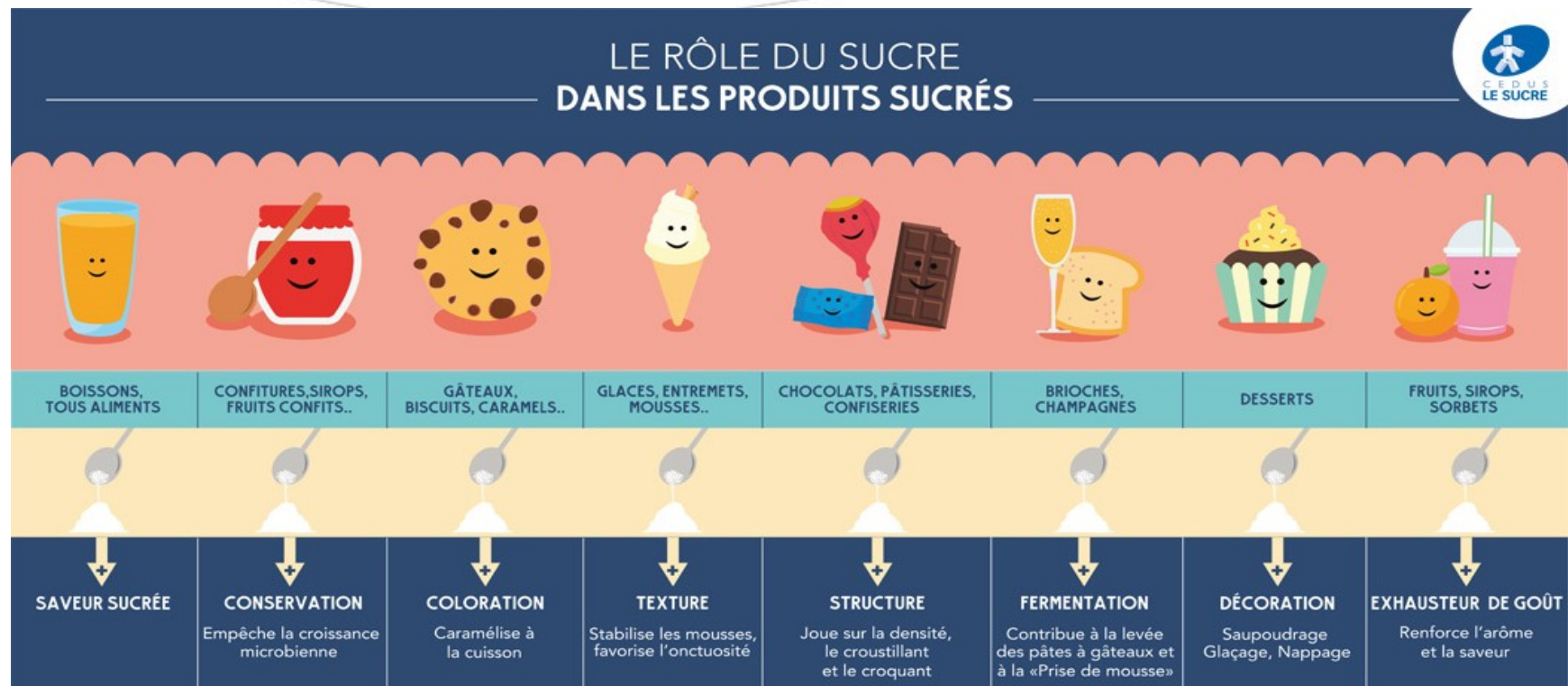
(Glucose, fructose
Saccharose)

Définitions

Sucres industriels

- ◆ **Sucre inverti:** séparation industrielle des molécules de fructose et glucose du saccharose
- ◆ **Sirop de glucose :** mélange complexe de molécules de glucose et de grosses molécules issues du découpage de la chaîne d'amidon
- ◆ **Sirop de fructose- glucose:** une part du glucose issu de l'amidon de maïs est transformé en fructose... Aux USA HFCS (55 % fructose contre 20 à 30 % en Europe)
- ◆ **Dextrose:** glucose en poudre issu du découpage de molécules de glucose de l'amidon...

Pourquoi les sucres industriels?



Lecture étiquette

Ingrédients

Sucre, farine de blé 40,5%, œufs frais 29%, sirop de glucose-fructose, poudre à lever : carbonates d'ammonium, protéines de lait, arôme, correcteur d'acidité : acide citrique.

Valeurs nutritionnelles moyennes

Pour 1 sachet de 10 biscuits
soit environ 58 g :

Pour 100 g :

Énergie 966 kJ / 228 kcal

1668 kJ / 394 kcal

Matières grasses 2,7 g

4,7 g

dont acides gras saturés 0,6 g

1 g

Glucides 46,3 g

79,9 g

dont sucres 31,6 g

54,5 g

Fibres alimentaires 1 g

1,7 g

Protéines 4,2 g

7,2 g

Sel 0,05 g

0,09 g

Le sucre sur les étiquettes

Comment s'y retrouver ?

- ◆ Les ingrédients sont toujours rangés par ordre décroissant
- ◆ Glucides = SUCRES totaux = amidon + sucre simple
- ◆ Dont « sucre » = sucres simples
- ◆ Dont amidon = sucres complexes
- ◆ « sans sucre ajouté » : il peut y avoir le sucre « naturellement présent »...
- ◆ Un morceau de sucre = 5 g de glucides

INGRÉDIENTS Sucre, œufs pasteurisés 17%, huile de tournesol, amidon de maïs, farine de riz 10,2%, pépites de chocolat 10% (pâte de cacao, sucre, émulsifiant : lécithines de soja, arôme), stabilisant : sorbitols, eau, poudres à lever : diphosphates et carbonates de sodium, émulsifiant : mono- et diglycérides d'acides gras, épaississant : gomme xanthane, conservateur : sorbate de potassium, arômes.
Fabriqué dans un atelier qui utilise du lait, des amandes, du sésame et du lupin.

Valeurs nutritionnelles moyennes Información nutricional	Pour / Por 100 g*	% AQR 100
Énergie / Valor energético	1821 kJ / 436 kcal	229
Matières grasses / Grasas dont Acides gras saturés de las cuales Saturadas	23 g 4,8 g	339 249
Glucides / Hidratos de carbono dont Sucres / de los cuales Azúcares dont Polyols / de los cuales Polialcoholes	56 g 26 g 8,7 g	229 299 -

COMMENT CHOISIR ENTRE DEUX BISCUITS ?

PETITS BEURRE

Ingrédients : Farine de blé 73,5% - Sucre - Beurre 13,5% - Lait écrémé en poudre 1,4% (équivalent lait écrémé 14%) - Poudre à lever : carbonate acide d'ammonium, carbonate acide de sodium, acide citrique - Sel - Arôme.

Le gâteau contient plus de farine
C'EST UN FÉCULENT

GATEAUX CHOCOLAT ET PÉPITES DE CHOCOLAT

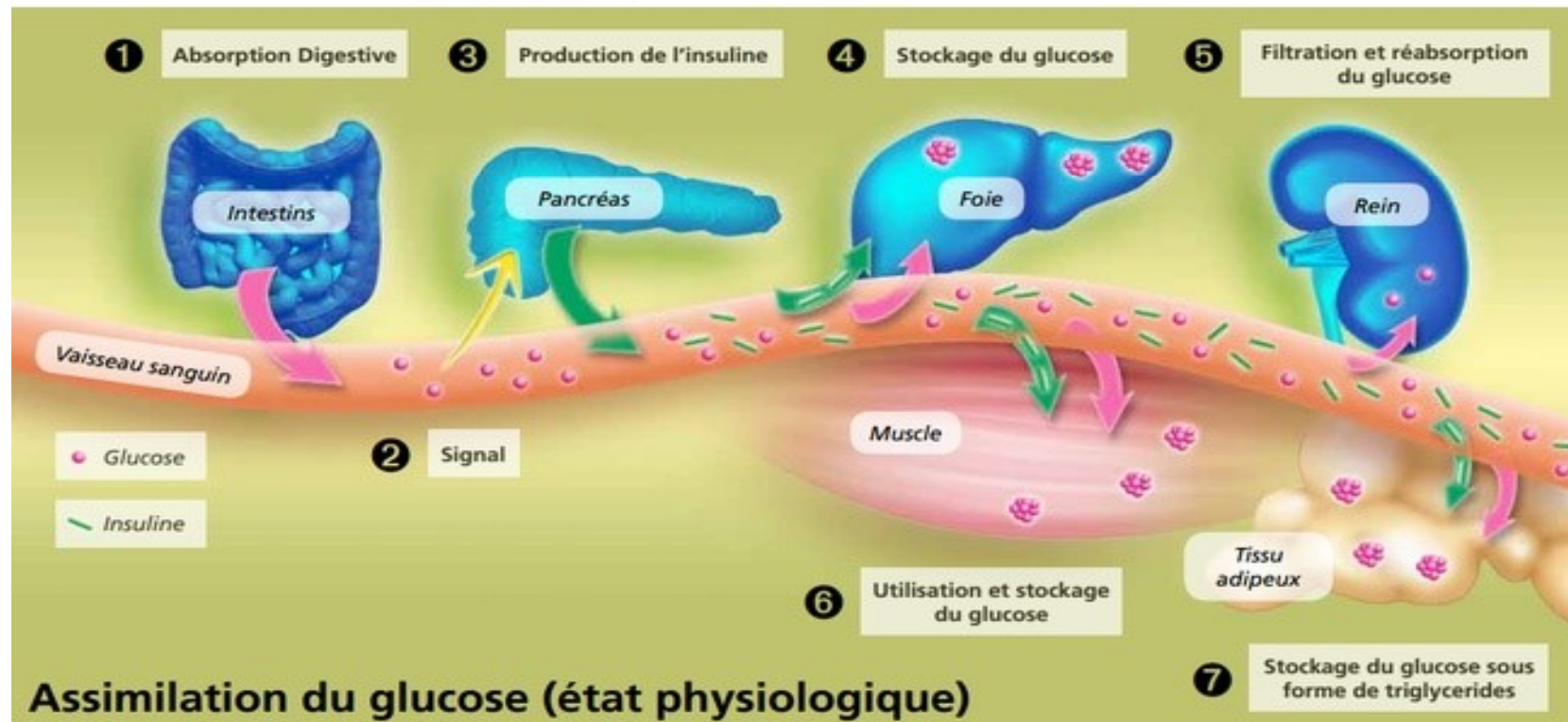
Ingrédients : Sucre, chocolat 13,5% dont pépites 4,4% (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, cacao maigre en poudre, arôme), huile de colza, œuf frais, farine de blé, lait entier concentré sucré, sirop de glucose - fructose, ...

Le gâteau contient plus de sucre et de chocolat
C'EST UN PRODUIT SUCRÉ

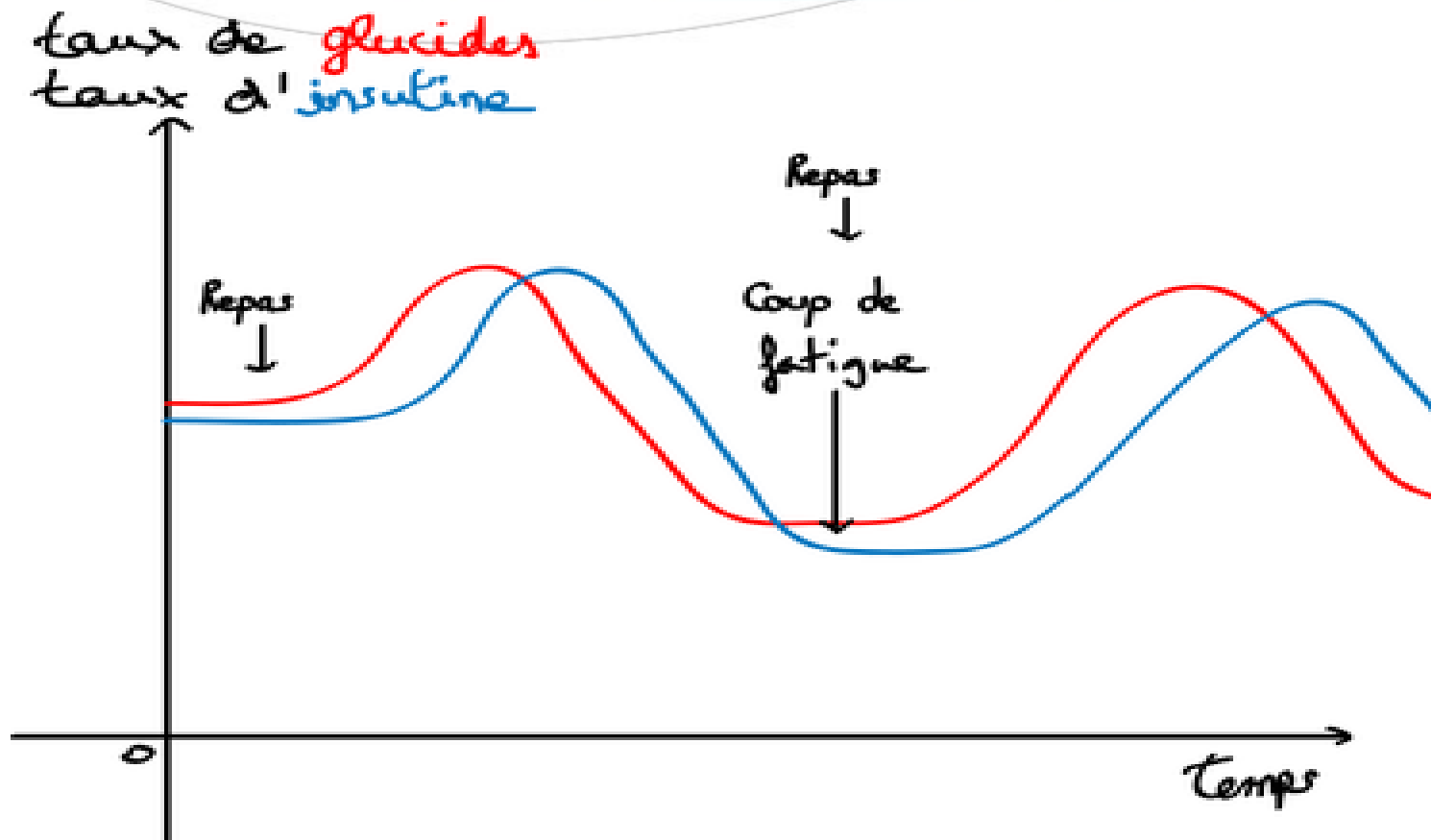
Quels effets dans notre corps du ou des sucres?



Effet comme source d'énergie



Glucide et insuline



Notion d'index glycémique

Définition

L'index glycémique (IG) mesure la variation du taux de glucose dans le sang (glycémie) après l'ingestion d'un aliment.

- Les glucides qui provoquent une forte augmentation du taux de glucose : IG élevé
- Les glucides qui provoquent une augmentation modérée du taux de glucose : IG bas

Il varie en fonction

De la composition en glucides de l'aliment



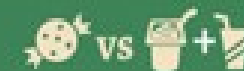
De la forme physique et du mode de préparation de l'aliment



De la présence d'autres nutriments



Du mode de consommation



Point particulier du fructose

Pas toujours « naturel »

- ◆ Fructose: pouvoir sucrant 1.5 fois plus élevé que saccharose pur , IG 15
- ◆ Métabolisme via le foie, il peut lors de consommation excessive provoquer des pathologies de type hypertriglycéridémie, stéatose hépatique, résistance à l'insuline...

Sucre et maladies

La surconsommation de sucre surtout en dehors du cadre des repas et sous forme de boissons

augmente le risque de

- ◆ Surpoids, obésité
- ◆ Pathologie hépatique « NASH » (fructose)
- ◆ Impact sur le diabète
- ◆ Certains cancers (hyperinsulinisme)
- ◆ Les caries

Sucre et cerveau

- ♦ L'attraction pour le sucre est innée dès la naissance
- ♦ Le sucre apaise réconforte
- ♦ Selon les cultures association des desserts pour des événements festifs....



Dépendance au sucre

Mythe ou réalité?

- Le goût pour les sucreries peut créer une habitude....Circuit de la récompense...
- Mais on ne parle pas de dépendance comme avec la cocaïne.
- Les gens qui diminuent leur consommation de sucre ne présentent pas de symptômes de manque ou de sevrage

Les recommandations de consommation

LES SUCRES LIBRES

Selon l'OMS, les « sucres libres » regroupent les sucres ajoutés aux aliments + les sucres naturellement présents dans les jus de fruits et le miel.

LE SACCHAROSE



LE SIROP DE GLUCOSE



LE MIEL



LES JUS DE FRUITS



QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ?

Recommandations OMS : limiter les sucres libres à moins de 10% des calories (soit < 50g/j pour un adulte).

Selon l'InVS 2006 : les français ont des apports moyens en sucres libres < 9%.

Recommandations ANSES 2016 : limiter l'apport en sucres totaux (hors lactose et galactose) à 100 g/j. D'après l'ANSES, les Français consomment en moyenne 80g de sucres/jour (hors lactose et galactose).

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

InVS : Institut de Veille Sanitaire

ANSES : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

- DE 50g
DE SUCRES LIBRES/j



QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE À NE PAS DÉPASSER PAR JOUR ?

Recommandation actuelle de l'OMS

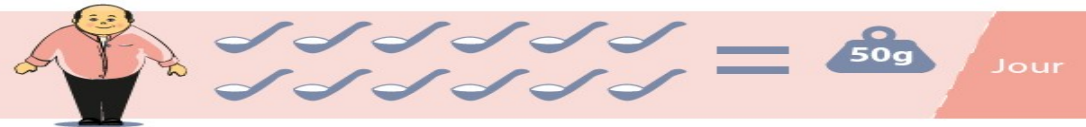


Sont exclus :



sucre contenus dans
les fruits
consommés entiers et dans
le lait (lactose)

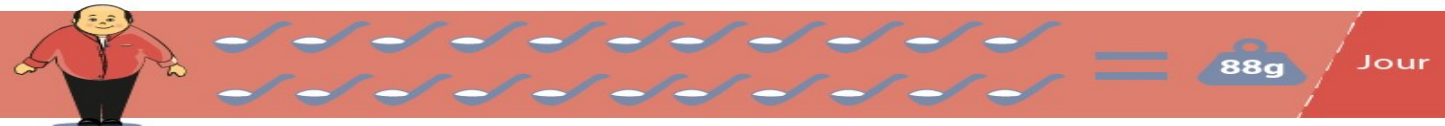
Ancienne recommandation de l'OMS (début des années 2000)



États-Unis Recommandation de American Heart Association



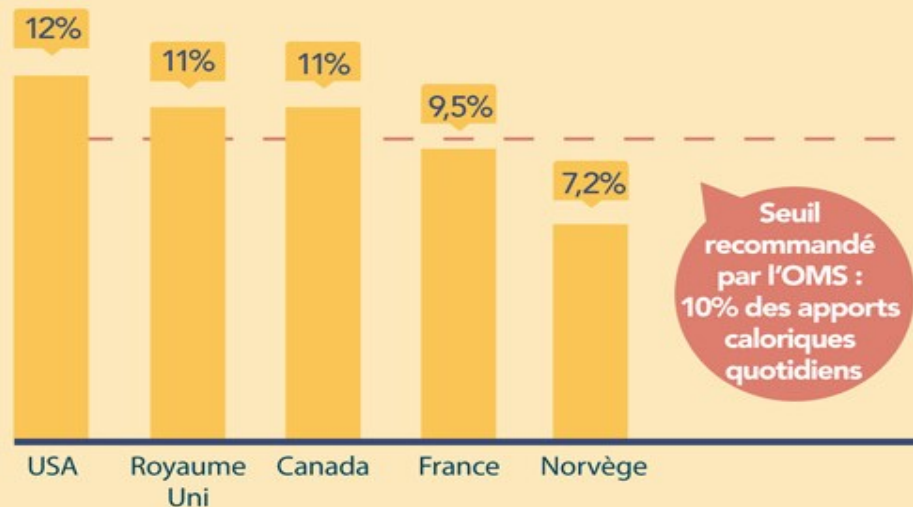
Consommation actuelle



Les recommandations de consommation

LES FRANÇAIS RESPECTENT LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS EN SUCRES AJOUTÉS

Consommation de sucres libres / jour / adulte en France : 9,5% des calories



Seuil recommandé par l'OMS : 10% des apports caloriques quotidiens

Source INRA, Danone Nutricia Research, MS-Nutrition, Inserm et Aix-Marseille 2017

Le sucre : LES CHIFFRES-CLÉS

consommation - produits sucrés

2013
2014

Consommation en France¹

Consommation de sucres ajoutés / Sucres naturellement présents



Énergie²



Bonbons

Il existe plus de



Confitures & compotes³



Biscuits & gâteaux



Boissons sucrées⁴



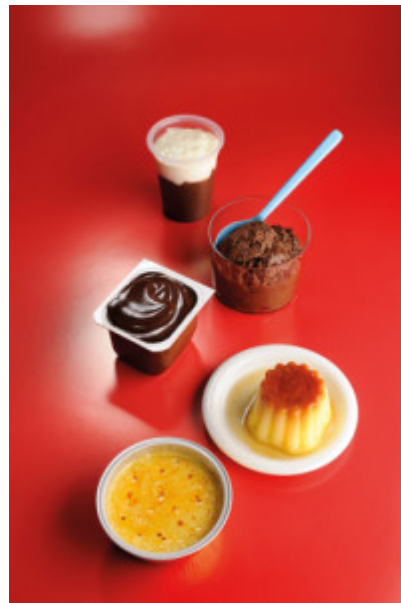
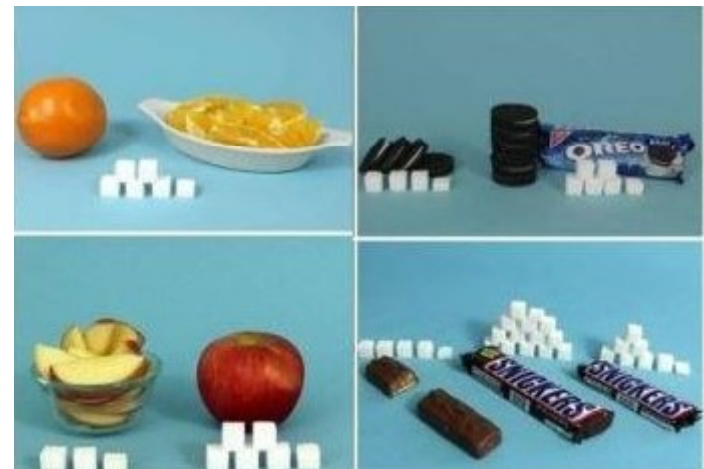
Chocolat⁵



Conclusion...

Comment faire?

Les sucres cachés: savoir les repérer...



Attention aux boissons sucrées



34 g

cola
(330 ml)



33 g

soda fruité
(250 ml)



27g

boissons énergisantes
(250 ml)



24 g

jus d'orange
(250 ml)

Eviter les prises « isolées » entre les repas

EQUIVALENCES EN SUCRE

8 à 10 morceaux
maximum par jour



= 1



= 2



= 3



= 4



= 5



= 6



Mais ne pas stigmatiser Ne pas devenir « orthorexique »

- ◆ Le sucre est indispensable pour l'énergie de nos cellules mais aussi pour notre cerveau émotionnel
- ◆ Ce sont les extrêmes qui sont délétères ...en excès mais aussi en restriction amenant à des troubles des conduites alimentaires...
- ◆ Sachons être des consommateurs « avertis »

Et gardons le plaisir de la table!!

Merci de votre attention

BIEN

MANGER

DEGUSTER

Savourer

CROQUER

Bref

SE

régaler