



Renseignements sur le sucre

Qu'est-ce que le sucre?

Le mot « sucres » décrit le groupe des glucides qui fournissent de l'énergie au corps et sucrant nos aliments. Les sucres se présentent sous plusieurs formes et portent différents noms selon leur structure chimique, par exemple, glucose, fructose et lactose. Le mot « sucre » fait habituellement référence au sucre de table, blanc ou brun (nommé aussi sucrose ou saccharose). On le trouve à l'état naturel dans la canne à sucre et dans la betterave à sucre, dont il est extrait par un processus de raffinage, puis mis en cristaux.

Sources de sucres

On trouve des sucres d'origine naturelle dans les fruits, les légumes, les féculents, les grains et la plupart des aliments à base de plantes. Le fructose se trouve dans les fruits et légumes, et le lactose dans le lait et les produits laitiers.

Les « sucres ajoutés » font référence au sucre cristallisé, aux sirops et autres sucres qui sont ajoutés à la nourriture et aux boissons pour leur donner goût, texture ou couleur.

L'expression « sucres libres » désigne tous les sucres ajoutés aux aliments pendant leur transformation **et** les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruits.

La liste d'ingrédients

La liste d'ingrédients indique tous les ingrédients qui composent un produit emballé. Ils sont présentés dans l'ordre selon le poids, du plus lourd au plus léger. Le produit contient en plus grande quantité les ingrédients figurant au début de la liste et en moindre quantité ceux qui se trouvent à la fin de celle-ci.

Les noms couramment attribués au sucre dans la liste d'ingrédients :	
<ul style="list-style-type: none"> • nectar d'agave • malt • sucre de betterave • sucre brun • caramel • édulcorant à base de maïs • sirop de glucose déshydraté • dextrine • dextrose • sucre de canne évaporé • fructose • concentré de jus de fruit • galactose 	<ul style="list-style-type: none"> • glucose • sirop de maïs à haute teneur en fructose • miel • lactose • glucose-fructose liquide • sucre inverti liquide • maltodextrine • maltose • mélasse • sucre de canne brut • saccharose ou sucrose • sirop (p. ex., malt, orge, riz, érable, maïs)

Lecture des étiquettes

Le tableau de la valeur nutritive figure sur presque tous les aliments préemballés. Il vous indique les quantités des 13 principaux éléments nutritifs et les calories d'une portion de ces aliments. Les « sucres » constituent l'un des principaux éléments nutritifs qui doivent figurer au tableau. Il apparaît sous Glucides. Le tableau de la valeur nutritive indique la quantité totale de sucres, ajoutés ou d'origine naturelle.

Tous les renseignements de ce tableau s'appuient sur la quantité de nourriture appelée « portion ». Cette portion apparaît en haut du tableau de la valeur nutritive. Elle ne correspond pas nécessairement à la quantité de nourriture que vous devriez consommer. Il s'agit d'une quantité de référence pour établir les quantités de calories et d'éléments nutritifs du tableau.

Dans l'exemple du lait au chocolat, la quantité totale de 26 g de sucre pour une tasse (250 ml) comprend le lactose d'origine naturelle, ainsi que les sucres ajoutés (p. ex., sucre, glucose et fructose). Les sucres ajoutés figurent dans la liste des ingrédients.

INGRÉDIENTS : Lait partiellement écrémé, sucre, cacao, sel, carraghénane, arôme artificiel, colorant, palmitate de vitamine A et vitamine D₃.

Pour de plus amples renseignements :

- Consultez le site Web de Santé Canada : Étiquetage nutritionnel au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php>

Le sucre contient-il des éléments nutritifs?

En dehors de l'énergie, le sucre offre peu de valeur nutritionnelle. La majeure partie du sucre que nous consommons sera décomposée en glucose ou « sucre sanguin ». C'est la source d'énergie pour les organes, les tissus et toutes les activités du corps. Le glucose est très important pour la santé cérébrale. Notre cerveau l'utilise presque exclusivement pour ses besoins énergétiques. Les fruits, les légumes, le lait et les substituts du lait contiennent des sucres naturels, mais également d'importants éléments nutritifs comme les fibres (dans les légumes et fruits), protéines, vitamines, minéraux et antioxydants.

Quelle est la quantité de sucre recommandée pour une alimentation saine?

Votre corps n'a pas besoin de glucides issus de sucres libres pour être en santé. Les sucres libres comprennent les sucres ajoutés aux aliments pendant la transformation et la préparation ainsi que les sucres d'origine naturelle du miel, des sirops et des jus de fruits. Consommer des sucres libres favorise les caries dentaires et accroît l'apport calorique, sans offrir de bienfait nutritionnel.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL) par 1 tasse (250 mL)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 170	
Fat / Lipides 2.5 g	4 %
Saturated / saturés 1.5 g + Trans / trans 0 g	8 %
Cholesterol / Cholestérol 10 mg	3 %
Sodium / Sodium 180 mg	8 %
Carbohydrate / Glucides 26 g	9 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 26 g	
Protein / Protéines 9 g	
Vitamin A / Vitamine A	10 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	30 %
Iron / Fer	2 %
Vitamin D / Vitamine D	45 %

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande que la consommation de sucres libres, tant chez l'adulte que chez l'enfant, ne dépasse pas 10 % de l'énergie quotidienne totale (calories)¹. Ainsi, le programme *Sois futé, bois santé!*^{MC} Ontario recommande une quantité quotidienne maximale de 10 cuillères à thé (50 ml) de sucre libre pour les enfants âgés de 7 à 13 ans.

10 c. à thé = 10 cubes ou 10 sachets de sucre = 40 g de sucre

Cette quantité totale quotidienne de sucre est offerte à titre de ligne directrice uniquement. Elle variera légèrement selon l'âge, le sexe, la composition corporelle et le niveau d'activité de l'élève.

Sont inclus dans cette quantité (10 c. à thé/50 ml de sucre) :

- le sucre ajouté au lait aromatisé et aux boissons de soya aromatisées;
- le sucre ajouté aux boissons gazeuses, boissons aux fruits, cocktails, boissons énergisantes et pour sportifs;
- le sucre présent dans le miel et les sirops;
- le sucre d'origine naturelle des jus de fruits purs à 100%. Les jus sont inclus, car ils ne sont pas nécessaires à notre santé. On peut facilement tirer autant (ou plus) d'éléments nutritifs des fruits entiers.

Ne sont pas inclus dans cette quantité :

- le sucre d'origine naturelle du lait (lactose);
- le sucre d'origine naturelle dans les boissons de soya nature;

Par exemple, si un enfant consomme une canette de boisson gazeuse de 355 ml, qui contient 10 à 12 cuillères à thé de sucre, il a atteint la quantité totale quotidienne de sucre pour la journée!

Pour de plus amples renseignements sur les conseils de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC visant la réduction de la consommation de sucre, rendez-vous au www.fmcoeur.com.

Le sucre entraîne-t-il une hyperactivité?

Non! Malgré la croyance répandue selon laquelle le sucre entraîne un comportement hyperactif chez les enfants, les recherches n'ont établi aucun effet négatif du sucre sur le comportement. Les enfants peuvent devenir naturellement turbulents et actifs à l'occasion de fêtes ou d'autres événements particuliers. On peut donc facilement penser que ce comportement est provoqué par la consommation de gâteries particulières, comme des gâteaux ou des bonbons. Les recherches sont très claires à ce sujet : le sucre ne cause pas d'hyperactivité.

¹ Déclaration de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. « Le sucre, les maladies du cœur et l'AVC » : http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.9201537/k.9E02/Le_sucres_les_maladies_du_c339ur_et_les_accidents_vasculaires_c233r233braux.htm

Le fait que les effets négatifs du sucre sur le comportement des enfants sont fréquemment signalés peut être dû au fait que les parents surveillent étroitement leur enfant et *s'attendent* à ce que le sucre cause des problèmes. La caféine présente dans les boissons au chocolat ou les colas pourrait avoir une incidence sur le comportement d'un enfant.

Il existe d'autres raisons que l'hyperactivité pour limiter la consommation de sucre des enfants, notamment prévenir les caries dentaires et limiter les excès de calories.

MESSAGES CLÉS :

- Le sucre est une sorte de glucide.
- Il est présent naturellement dans certains aliments (p. ex., le lactose dans le lait) ou il est ajouté à la nourriture, à table ou pendant sa préparation (p. ex., saccharose – sucre blanc).
- Les sucres ajoutés portent plusieurs noms que l'on peut trouver sur les listes d'ingrédients.
- Les sucres ajoutés fournissent des calories, mais n'ont pas de valeur nutritionnelle.
- Limitez les aliments et boissons à forte teneur en sucre ajouté ou en sucres libres.
- Une consommation élevée de sucre peut contribuer à une mauvaise santé buccale et à d'autres maladies chroniques.
- Le sucre n'entraîne pas d'hyperactivité.

Adapté à partir des documents élaborés par la Société de pédiatrie de la Colombie-Britannique.

