

Le sucre a mauvaise réputation mais il a sa place dans l'alimentation. Il fournit l'énergie dont on a besoin et il permet de se faire plaisir !

- **Lire les étiquettes pour repérer les sucres cachés**
- **Privilégier les aliments bruts, complets, riches en fibres**
- **Cuisiner soi-même pour mieux contrôler les ingrédients**
- **Limiter les produits sucrés industriels et ultra-transformés : boissons sucrées, gâteaux, barres, confiseries ...**
- **Éviter les prises isolées de sucres simples**

*par ex, l'ajout de fibres alimentaires ralentit la digestion des glucides et permet une absorption plus lente du glucose dans le sang*



# Faut-il bannir le sucre ?

## Comprendre son rôle sans tomber dans les extrêmes

**Tout le monde aime le sucre ! Son goût est agréable et la plupart des aliments en contiennent. Trop de sucre est mauvais pour la santé, mais tous les sucres se valent-il ? Existe-t-il du “bon” et du “mauvais” sucre ?**



**Catherine BERNARD**

Doctorat en physiologie et physiopathologie  
de la nutrition humaine

catherine.bernard41@gmail.com

06 01 08 46 35

**Le glucose est le sucre essentiel à la vie. Il sert de source d'énergie rapide pour alimenter les muscles, le cerveau et les autres cellules.**

1 g de sucre = 4 kcal  
1 morceau de sucre  
= 4 g / 16 kcal



## Les sucres, qu'est-ce que c'est ?

Ils appartiennent à la famille des glucides. Ils existent sous 2 formes, qui diffèrent par leur taille et la manière dont ils sont digérés et absorbés par le corps.

### les glucides simples :

Glucose, fructose, galactose  
Saccharose (glucose + fructose), lactose (glucose + galactose)

### Les glucides complexes :

Amidon, fibres alimentaires

## Pourquoi le sucre fait grossir ?

Lorsque les capacités maximales de stockage sous forme de glycogène sont pleines, le surplus de glucose est transformé en gras par le tissu adipeux (= les graisses) et le foie.

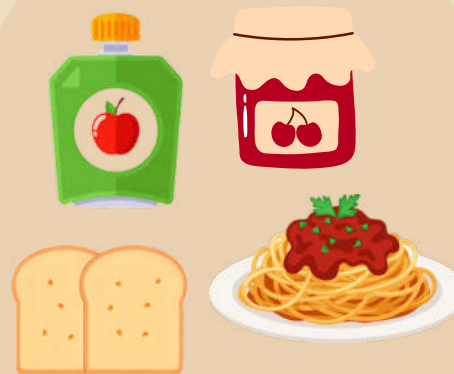


Quelque soit le type de sucres, ils sont utilisés de la même manière par l'organisme

**Pour continuer à s'informer**

<https://www.anses.fr>  
<https://www.sante.fr>

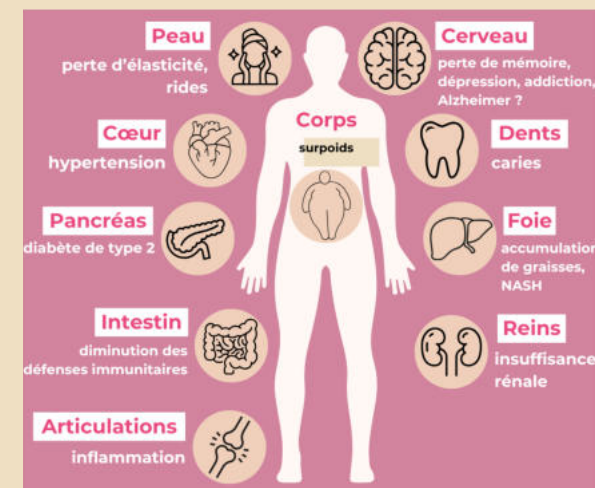
**Saccharose**  
Sucre blanc raffiné, extrait de la canne à sucre ou de la betterave à sucre. Il est purifié et décoloré suivant de multiples procédés chimiques au cours desquels il perd presque tous ses nutriments d'origine.



## Les sucres ajoutés sont partout dans les produits industriels

Ils améliorent le goût, la texture, la conservation... Ils peuvent prendre différents noms sur l'étiquetage alimentaire (glucose, sirop, maltose...). Attention aux allégations : un produit "allégé" en gras peut être enrichi en sucre.

👉 Lire les étiquettes est essentiel pour savoir ce que l'on consomme vraiment.



## Trop de sucre, bonjour les déaâts !

À long terme, l'excès de sucre dérègle l'insuline, favorise le vieillissement, les maladies cardiovasculaires, la prise de poids.... et crée une vraie dépendance, qui pousse à en consommer toujours plus.

Pas de lien direct entre sucre et diabète. Mais les glucides favorisent l'obésité qui est un facteur de risque

<https://www.mangerbouger.fr>  
<https://www.healthyfoodcreation.fr>