

# Chronique préventive

LE SUCRE – MARS 2020

## Le sucre : est-il si mauvais que ça ?

Démêlons le vrai du faux à propos du sucre pour le bien de notre santé physique... et mentale !

Selon les plus récentes études, l'abus de sucres libres augmente le risque de développer des **maladies chroniques** non transmissibles, comme les **maladies cardiovasculaires** et le **diabète de type 2**.

Par **Catherine Lefebvre**

*Nutritionniste et auteure de Sucre : vérités et conséquences*



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :  
[viva.lacapitale.com](http://viva.lacapitale.com)



Programme santé  
en milieu de travail

La Capitale   
Assurance et services financiers

# Le sucre : est-il si mauvais que ça ?

Le sucre a fait beaucoup jaser dans les dernières années. On en met à peu près partout, on en consomme beaucoup et, par conséquent, on l'accuse souvent de tous les maux.

Tout d'abord, il faut savoir que la **surconsommation** de sucres concerne surtout les **sucres libres** : il s'agit de tous ceux ajoutés par le fabricant – de loin l'apport le plus important –, le cuisinier et le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, le sirop d'érable ou d'agave et les jus ou concentrés de jus de fruits.

Selon les plus récentes études, l'abus de sucres libres augmente le risque de développer des **maladies chroniques** non transmissibles, comme les **maladies cardiovasculaires** et le **diabète de type 2**. Évidemment, les sucres libres ne constituent pas le seul et unique facteur à l'origine de ces maladies; leur omniprésence dans notre alimentation inquiète cependant bon nombre d'experts.

D'ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas dépasser 10 % de notre apport quotidien total en énergie sous forme de sucres libres, soit 50 g ou 12 ½ c. à thé.

L'idéal serait toutefois de réduire le sucre à moins de 5 %, soit 25 g ou 6 c. à thé par jour. À première vue, cette recommandation peut apparaître irréaliste pour la plupart d'entre nous. En revanche, en prenant conscience de la place qu'il occupe dans notre alimentation, il devient plus facile de le repérer et de lui accorder moins d'importance. L'idée n'est pas d'éliminer le sucre de notre vie, juste d'en diminuer la quantité! ■



## Où se cache-t-il?

Sans surprise, les sucres libres se retrouvent surtout dans les **boissons sucrées** (boissons gazeuses, énergisantes, boissons pour sportifs, eaux et cafés aromatisés et jus de fruits). Au-delà des desserts, des quantités diverses se cachent dans les aliments ultra-transformés que nous consommons quotidiennement : céréales à déjeuner, sauces, condiments, yogourts aromatisés...

**Bon à savoir: les adolescents sont les plus grands consommateurs de boissons sucrées au pays.** En moyenne, les jeunes de 14 à 18 ans en boivent 657 ml par jour. La moyenne de consommation de ceux de 9 à 13 ans, ainsi que des adultes de 19 à 30 ans, oscille autour d'un demi-litre (500 ml) par jour.

Comme un demi-litre de la plupart des boissons sucrées renferme plus de 50 g de sucre, tout porte à croire que plusieurs d'entre nous dépassent largement la recommandation de l'OMS. ■





## COMMENT RÉDUIRE notre apport en sucre sans perdre la tête !

La façon la plus efficace de réduire considérablement notre apport en sucres libres demeure d'éviter de consommer des boissons sucrées au quotidien. Une seule canette de boisson gazeuse contient environ 40 g de sucres libres. Les progrès vont vite quand on commence par ce changement !

De plus, il n'est pas toujours facile de repérer et de connaître la réelle teneur en sucres libres dans les aliments. Opter plus souvent pour des aliments de base, moins transformés, est une façon nettement plus simple de réduire notre apport en sucres libres. Ce choix va souvent de pair avec le retour aux recettes maison... autant que possible (il ne faudrait pas croire que nous sommes obligés de tout faire nous-mêmes) !

Cuisiner est un excellent moyen de diminuer l'apport en sucre et en sel. Pas besoin de jouer les grands chefs pour obtenir un résultat savoureux : les recettes les plus simples sont souvent les meilleures. En prime, cuisiner permet d'avoir une relation plus saine avec les aliments et d'amener un peu plus de convivialité à table, surtout quand tout le monde met la main à la pâte ! ■

# Et dans l'alcool ?

Au-delà des boissons sucrées, plusieurs se questionnent à propos de la quantité de sucre résiduel dans l'alcool.

**Dans les vins secs et les spiritueux comme le gin et la vodka, elle est négligeable.**

Évidemment, les autres vins et les cidres de glace, plus sirupeux, montrent une teneur en sucre résiduel plus élevée. Cette teneur peut aller jusqu'à 50 g par litre – mais bon, ils sont habituellement consommés en plus petites quantités.

Dans la bière ordinaire, la teneur en sucre résiduel se révèle plus importante : elle oscille habituellement autour de 12 g par bouteille (341 ml). Tout compte fait, si la quantité de sucre résiduel dans l'alcool vous inquiète, rappelez-vous que c'est avant tout l'alcool qui pose un plus grand problème pour la santé dans ces produits ! ■



## Un bémol à propos des édulcorants

Bien qu'ils n'apportent pas de calories, les édulcorants artificiels – substances de synthèse avec une saveur sucrée – entretiennent notre goût pour le sucre. À la lumière des plus récentes études à ce sujet, l'aspartame, le sucralose et ces autres « faux sucres » n'apportent pas les effets escomptés à l'égard du poids et de la résistance à l'insuline. De plus, des études se poursuivent afin de mieux comprendre l'impact de la consommation régulière d'édulcorants sur notre microbiote intestinal (l'ensemble des microorganismes dans nos intestins). Dans tous les cas, la meilleure solution consiste à changer nos habitudes de consommation de sucres libres à long terme. ■