Satim

Structure d'aide à la gestion des maladies chroniques

# Le sucre, l'aliment qu'on déteste adorer

# Editorial

C'est à la fin du XIe siècle que le sucre arrive en Europe par les croisées en Orient, c'est une denrée rare et chère, réservée aux élites.
A la renaissance, le sucre fut utilisé à des fins médicales. Sa consommation n'a cessé d'augmenter avec l'industrialisation, au début du XXe siècle. Aujourd'hui la consommation de sucre a explosée en France avec en moyenne 35kg / habitant / an soit 95g par jour.

Bien que le sucre soit ancré dans notre quotidien depuis plusieurs années maintenant, il nous fait toujours un peu perdre l'équilibre !

Ce livret a pour objectif de vous accompagner dans votre quotidien et vous aider à mieux comprendre où se trouvent les sucres dans votre alimentation et les rôles de ceux-ci.
Il vous permettra de revenir sur certains fondamentaux de l'alimentation, pour vous aider à mieux structurer vos repas.

Les glucides forment un pilier de notre alimentation. Ils représentent, avec les lipides (graisses), la source d'énergie principale de notre organisme.

SATIM est une structure d'aide à la gestion des maladies chroniques, composée d'une équipe pluridisciplinaire qui vous accompagne sur le plan nutritionnel, physique adaptée et psychologique.

*Romane BOIN, élève diététicienne*

*Relu et corrigé par :*
*Floriane CHARRETIER, diététicienne*
*Claire ADOLPHE, diététicienne*
*Emma LIGET, chargée de projet*

# SOMMAIRE


- I- La nature des glucides .....p.1
- II- Le sucre visible ..... p.2
- III- Le sucre invisible ..... p.2
- IV- Les usages du sucre ..... p.3
- V- Le devenir du sucre dans notre corps ..... p.5
- VI- Le sucre et la glycémie ..... p.5
- VII- L'impact du sucre en excès ..... p.6
- VIII- Pourquoi notre corps à besoin de sucre..... p.7
- IX- Conseils ..... p.8

# I- La nature des glucides

- Il existe 2 grandes familles de glucides: Les glucides simples (lactose = le lait / fructose = les fruits / galactose = les légumes / maltose = miel,..) et les glucides complexes (amidon).

## Les glucides

### Les glucides simples

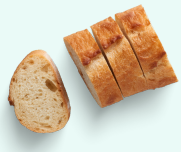
***Les bonbons***

***Les sodas***

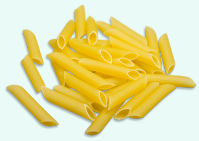
***Les fruits***

***Les légumes***

### Les glucides complexes



***Le pain***



***Les pâtes***

***Le riz***

***Les légumineuses***

**La pomme de terre**

**La semoule**

Les glucides simples sont des molécules rapidement absorbées lors de la digestion.

Ils élèvent ainsi **rapidement la glycémie**.

Les glucides complexes sont des molécules absorbées de manière plus lente lors de la digestion.

Complets ou semi complets, ils élèvent plus **lentement la glycémie**.

# II- Le sucre visible

- Le sucre est présent de manière évidente dans certains aliments.

Les bonbons

Le miel

Le sucre blanc ou roux

- Cependant, il est également présent en quantité plus ou moins importante dans d'autres plats que vous pouvez être amené à consommer quotidiennement. (= Le sucre invisible)

# III- Le sucre invisible

Les céréales

Le ketchup

Les plats cuisinés

Les sodas

L'alcool

La charcuterie

# IV- Les usages du sucre

Le sucre est également un grand allié de la **filière industrielle.** Il confère comme propriété:

**Exhausteur ou correcteur de goût** (contre l'amertume des potages en sachet / pour augmenter l'appétence au sucre dans les produits sucrés)

**Agent de coloration** (pain d'épice)

**Agent conservateur** (confiture: 60% / Pâte de fruit : 80% / Fruits confits : 75%)

**Agent de texture** (Croustillant des langues de chat)

**Agent de décoration** (Sucre glace, Caramel,..)

**Agent de fermentation** (Faire monter la pâte à pain / La chaptalisation)

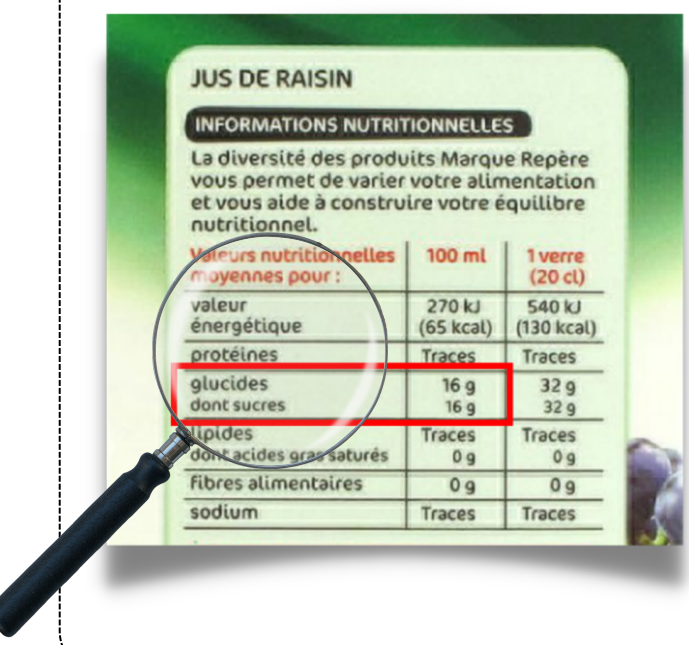
*Le sucre n'est* **pas toujours indiqué de manière explicite**. *Vous pouvez le retrouver parmi les dénominations suivantes:*

- Les sirops
- *(-Ose): Glucose, Fructose, Galactose, Lactose,..*
- *Extrait de malt*
- *Amidon modifié*
- *Dextrine*

*Il est intéressant de porter attention à l'étiquetage des produits transformés voire ultra transformés pour pouvoir le repérer.*

**Comment l'étiquette peut nous informer sur la quantité et nature du sucre présent dans le produit ?**

- **La liste des ingrédients:** le premier ingrédient est celui retrouvé en plus grande quantité. (Ordre décroissant). A noter que, si le sucre est présent dans la liste, alors le produit contient du sucre ajouté.
- **Le tableau de déclaration nutritionnelle :** permet de nous donner les informations suivantes:




## "GLUCIDES":

Correspond à la quantité de **glucides complexes + glucides simples**

## "DONT SUCRES":

Correspond à la quantité de **glucides simples**.
Il peut être : naturellement présent et/ou ajouté.

## "JUS D'ORANGE SANS PULPE":

*Liste des ingrédients: 11 oranges pressées*

*Pour 100g:*

- Glucides : 7,8 g
- Dont sucres: 7,8 g

↓

Ce jus d'orange contient uniquement des glucides simples, et ne contient pas de sucres ajoutés.

## "PÂTES COQUILLETTES":

Liste des ingrédients: Semoule de blé dur, peut contenir des traces d'œuf.

*Pour 100g:*

- Glucides : 70g
- Dont sucres: 4,5g

↓

Ces pâtes contiennent en majorité des glucides complexes (64,5g /100g). Produit intéressant, peu transformé.

# V- Le devenir du sucre dans notre corps ?

L'énergie de notre corps est produite de 2 façons:

Lorsque nous mangeons des aliments glucidiques (pain, fruits, glaces, ... ), les nutriments majoritairement présents dans ces aliments sont les glucides. Ils sont découpés, par le biais d'enzymes digestives, en plus petites molécules lors de leur passage dans le tube digestif.

Le glucose sera ensuite absorbé par notre intestin puis circulera dans le sang, afin de pouvoir entrer dans nos cellules par le biais de l'insuline et ainsi, fournir de l'énergie à notre organisme.

Lorsque nous consommons des glucides en excès, ils seront stockés à plusieurs endroits de notre corps. Notamment au niveau de notre foie (constitue les réserves de glucose).

A contrario, dès que notre organisme présente le besoin d'un apport en glucose, le foie pourra donc puiser /libérer du glucose provenant de sa réserve pour fournir l'énergie nécessaire au reste du corps. Lorsque les réserves sont vides, le corps utilise le glucose présent dans les cellules adipeuses entraînant ainsi un amaigrissement.

# VI- Sucre et glycémie

Lorsque nous mangeons, les aliments se transforment pour apporter les nutriments nécessaires à notre corps.

**L'index glycémique** : Capacité d'un aliment à élever la glycémie (taux de glucose dans le sang)

Plus l'index glycémique d'un aliment est élevé -> Plus il élèvera rapidement la glycémie.
Plus l'index glycémique d'un aliment est bas -> Moins il élèvera la glycémie.

***CE QUI FAIT DIMINUER L'INDEX GLYCÉMIQUE D'UN ALIMENT :***

**Un temps de cuisson court**

***La présence de protéines***

***La présence de lipides***

**Un repas complet**

***La texture (fruit ≠ Jus)***

## A FAVORISER :

**Les légumes secs :**

Les lentilles
Les pois chiches
Les pois cassés
Les haricots secs

**Les aliments se composant de levain :**

Le Pain
La brioche maison
La pâte à pizza maison

**Un plat complet :**

→ *Présence de lipides*

→ *Présence de protéines*

→ *Présence de glucides complexes (de préférence complets: fibres)*

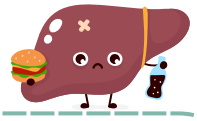
→ *Présence de fibres (ralentissent l'absorption des glucides)*

Il est intéressant pour les personnes diabétiques de surveiller cet index glycémique, ainsi que la charge glycémique, plus précise car elle reflète la capacité de l'aliment à élever la glycémie en fonction de la portion consommée.

# VII- L'impact du sucre en excès

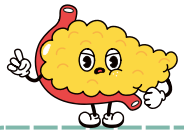
### Les dents

L'augmentation du risque de caries chez les enfants.



### Le foie

La stéatose hépatique ("foie gras") est une accumulation de graisses liées à la consommation excessive de sucre, d'alcool et/ou de matières grasses associées à la sédentarité. Cela concerne 1 Français sur 5.



### Le pancréas

Un excès de sucre entraîne la libération d'insuline par le pancréas. L'insuline est une hormone hypoglycémiante (diminue la glycémie). Associé au facteur héréditaire et à la sédentarité, l'excès de sucre provoque un épuisement du pancréas, augmentant les risques d'apparition d'un diabète de type 2.

### Le surpoids

Une consommation excessive de sucre entraîne une prise de poids plus ou moins rapide en fonction de chacun.
A long terme, cela peut occasionner des douleurs articulaires.

# VIII- Pourquoi notre corps a besoin de sucre ?

Il est toutefois important de différencier les sucres indispensables au fonctionnement de l'organisme, des sucres ajoutés, néfastes. Voici un rappel des sucres apportés par les féculents (pommes de terre et céréales).

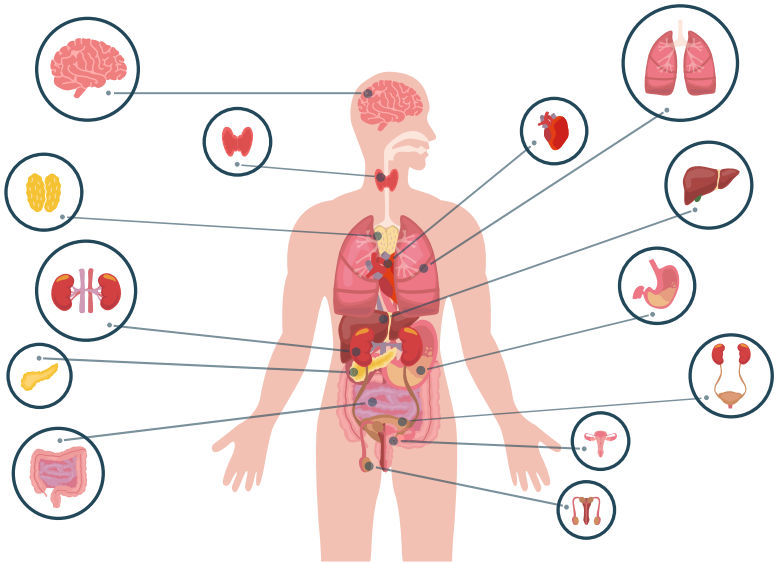
**Le cerveau** >>> Vous avez peut être déjà entendu que notre cerveau est gluco-dépendant... en effet, le glucose est nécessaire au fonctionnement des neurones.

**La régulation de l'appétit** >>> Les glucides complexes permettent de sentir la satiété et d'être rassasié plus longtemps.

**Les bienfaits organoleptiques** >>> Le sucre est la saveur appréciée dès le pus jeune âge, il est donc important de pouvoir conserver le plaisir d'en consommer.

**Constitution du stock de glycogène ( glucose)** >>> En cas d'hypoglycémie, le foie libère du glucose. (Ex: Activité physique, à jeun,..)

**Le sommeil** >>> Les glucides favorisent l'endormissement.



# IX- Les conseils

1

Plus de fibres dans votre alimentation en ajoutant dans vos plats:

- Les légumineuses
- Les céréales complètes
- Les fruits secs
- Les fruits et légumes

Ils permettent de réguler la glycémie après les repas et de ressentir la satiété.

2

Consommer les aliments riches en glucides simples au cours d'un repas.

Préférer une collation à base de : fruits séchés / Graines oléagineuses / Carrés de chocolat. Elle sera rassasiante et peu sucrée.

Opter pour un petit-déjeuner protéiné en lui ajoutant: un porridge / une tartine de fromage frais / un œuf !

3

Envie de changer ? Voici des alternatives au sucre:

- Du sirop d'agave, sirop d'érable
- Du sucre de fleur de coco
- Du miel
- Le sucre de canne complet
- Utiliser des fruits/ des fruits séchés / des fruits secs (ou des légumes ! )

**Et vous, quelle est la modification que vous souhaiteriez mettre en place ? Venez échanger sur le sujet avec nos diététiciennes.**

Satim
Structure d'aide à la gestion des maladies chroniques

www.satimsante.fr
Tél : 02 43 28 77 88
Fax : 02 43 88 96 80
Courriel : contact@satimsante.fr
58 Avenue Général de Gaulle
Résidence Mermoz - 72000 Le Mans
3ème étage

# Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux !