



## Les idées reçues sur le sucre et les produits sucrés

### Le sucre fait grossir !

« Manger trop sucré », ce slogan, vous devez sûrement l'avoir déjà rencontré quelque part ? Et bien il ne faut pas oublier le mot « trop » de cette phrase. En effet, il signifie un excès de calories consommées par rapport aux besoins de l'organisme entraînant alors une prise de poids. Autrement dit, le sucre ne fait grossir que s'il est consommé régulièrement et en quantité trop importante.

### Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc !

**NON !** Le sucre roux et le sucre blanc ont les mêmes qualités nutritives : ils sont tous les deux composés de saccharose, de minéraux, de matières organiques et de traces d'eau. Le sucre roux contient effectivement plus de minéraux que le sucre blanc, mais les quantités sont trop faibles que cela n'est pas significatif au regard de vos besoins journaliers en micronutriments. La seule différence finalement : le goût !

### Un produit light est un produit sans sucre

Un produit « light » est un produit « allégé » : il a subi un allègement de minimum 30% (en sucres ou graisses ou en calories) par rapport à un produit dit « de référence ». Les boissons light ne contiennent généralement pas de sucres ajoutés, excepté pour les nouvelles boissons aux extraits de stévia qui contiennent encore des sucres.

### Les édulcorants font maigrir

**NON !** Les édulcorants reproduisent, approximativement, le goût du sucre et apportent 0 calorie. Cependant, leurs consommations régulières entraînent une augmentation de l'apport alimentaire. En effet, lorsque nous consommons des édulcorants, notre organisme, pour les digérer, sécrète de l'insuline. Celle-ci diminue le taux de sucre dans le sang et provoque une hypoglycémie incitant l'individu à manger et parfois de manière compulsive.

### Le sucre dans les céréales du petit déjeuner

Une récente étude s'est attachée à débusquer les sucres cachés dans ces aliments fétiches du petit déjeuner et le constat est sans appel : ils renferment beaucoup trop de sucres ajoutés. Certaines d'entre eux en contiennent même plus de 50 % dans le produit fini, ce qui équivaut à 3



### Les caries dentaires sont-elles liées à une trop forte consommation de sucres ?

**NON !** La carie est due à une déminéralisation de l'émail dentaire liée à un phénomène microbien. Les glucides des aliments (bonbons, glaces, confiture) sont utilisés par les germes présents naturellement dans la bouche pour fabriquer de l'acide lactique détériorant l'émail si la salive ne neutralise pas son effet. L'apparition de caries dépend donc : de la qualité et quantité de salive, de la texture des aliments, et de la fragilité de l'émail.





**Morceaux** de sucre par portion, soit plus de 30 % des apports quotidiens recommandés !



### *Le sucre dans les biscuits et viennoiseries*

Fournissant principalement des **sucres simples** et **peu utiles** pour l'organisme, certains biscuits comme **3** cookies aux pépites de chocolats pour le goûter équivalent à **4 morceaux** de sucres.



Comme les céréales, les **viennoiseries** sont devenues de grands classiques du petit déjeuner. Pain au chocolat, croissant, brioche, beignet sont **très gras** et **très sucrés** ! Si le croissant et le pain au chocolat contiennent en général 1 morceau de sucre, les beignets, donuts et autres chaussons aux pommes peuvent en contenir jusqu'à **5 morceaux**. Préférez donc plutôt du pain aux céréales ou des biscottes pour un petit déjeuner moins gras et moins sucré !

