

Diététiciennes : Claudine Cita et Manelle Benbouaziz

TEL : 01 42 35 62 98

SUCRES ET PRODUITS SUCRES

1/ DEFINITIONS

Les sucres et les produits sucrés (miel, confiture, bonbons,...) se caractérisent par leur teneur élevée en glucides, essentiellement saccharose et fructose. Certains aliments classés parmi les produits sucrés contiennent aussi des graisses (biscuits, pâtisseries...).

- Le sucre



Sucre de canne ou de betterave ne sont pas différents sur le plan de leur composition. De même cassonade et sucre roux ne présentent pas de caractéristiques nutritionnelles particulières. Tous ces sucres sont composés de 100 % de **saccharose** rapidement assimilé par l'organisme. Il s'agit d'une source d'énergie rapidement utilisable.

- Les confiseries



Leur définition légale est la suivante : "Préparations alimentaires dans lesquelles le sucre constitue l'élément dominant à l'exclusion des confitures, gelées et marmelades". En dehors du sucre les matières premières entrant dans leur composition sont nombreuses et variées. Par exemple : matières grasses végétales, amidon, gommes, gélatines, colorants, parfums naturels et synthétiques, amandes, noisettes... Les sucres utilisés sont le saccharose mais aussi le sucre inverti, le glucose, le miel.

- Le miel



Le miel est constitué pour 3 à 6 % de saccharose, 35 % de glucose et 35 % de fructose. Vitamines et minéraux sont présents à l'état de traces.

- Le chocolat



Il est obtenu par le mélange de sucre et de pâte de cacao. La pâte de cacao représente, sauf pour le chocolat au lait, au moins **35 %** du produit final dont 18 % de beurre de cacao. Le chocolat apporte en moyenne *50 à 65 % de saccharose*, *20 à 30 % de lipides* (beurre de cacao essentiellement), 6 % de protéines, des minéraux (phosphore, calcium, magnésium, et un peu de fer) et un peu de vitamines.

- Les autres produits sucrés



. Ils sont à limiter, car ils n'ont aucun intérêt nutritionnel, ce sont des « calories vides ».

Même si ils jouent un rôle important sur le plan hédoniste et gustatif ; ils peuvent être source d'embonpoint si leur consommation devient trop conséquente.

Calories vides : ce sont des produits riches en sucres +/- gras, qui apportent peu ou pas du tout de substances nutritives à l'organisme, par contre ils favorisent la prise de poids etc...

Comment les consommer ?

Toujours en petite quantité à la fin d'un repas, jamais en dehors et pas régulièrement.

Evitez le soir, l'organisme stocke beaucoup plus facilement à ce moment-là.

Exemple :

- *1 fois par semaine je m'accorde 1 pain au chocolat au petit déjeuner*

Ou

- *1 fois par semaine je prends 1 petite part de gâteau en dessert*

Ou

- *2 carrés de chocolat avec mon café après le déjeuner etc...*

Comment limiter leur consommation ?

- Si vous aimez terminer vos repas sur une note sucrée, **préférez prendre un fruit** qui, au-delà des sucres naturellement présents dans sa composition, contient des fibres et des vitamines, et contribue au rassasiement (ce qui permet d'éviter d'avoir faim plus tard).
- **Consommez vos laitages sans ajouter de sucre** et agrémentez-les plutôt de dés de fruits, de compote sans sucres ajoutés...
- **Dosez bien la quantité de sucre** que vous ajoutez dans vos boissons chaudes : café, thé, tisane...
- Pour éviter les tentations chez les enfants et les adolescents, **limitez l'achat de produits sucrés** et mettez à leur disposition une corbeille de fruits bien garnie.