LE SUCRE EN CINQ QUESTIONS

C'EST VISCÉRAL, NOUS ADORONS LE SUCRE. À TEL POINT QUE CERTAINS CHERCHEURS LE QUALIFIENT DÉSORMAIS DE VÉRITABLE POISON. MAIS CES CRISTAUX AU GOÛT AGRÉABLE SONT-ILS RÉELLEMENT SI MAUVAIS POUR NOUS? NOTRE COLLABORATEUR FAIT LE POINT.

par BERNARD LAVALLÉE, M. SC., NUTRITIONNISTE

Il faut être un robot pour ne pas aimer le sucre. Et encore. Si on leur implantait des papilles gustatives, je suis persuadé qu'ils comprendraient pourquoi l'humanité s'est lancée dans sa fabrication industrielle. Notre époque est fabuleuse pour ceux qui aiment le sucre. Il est tellement facile et peu coûteux de se procurer cette substance que nous affectionnons tous. Mais si on remonte quelques siècles en arrière, ce petit plaisir quotidien était plus qu'occasionnel. Après tout, les sources concentrées de sucre sont extrêmement rares dans la nature. Et même si nos ancêtres connaissaient déjà le miel, le sirop d'érable ou la canne à sucre, ils étaient loin d'en consommer autant que nous. L'industrialisation nous a permis d'extraire cette denrée de différentes plantes, de la concentrer, de la faire voyager tout autour du globe et de la vendre à un prix dérisoire.

Sans surprise, notre consommation a considérablement augmenté. Mondialement, on mangerait trois fois plus de sucre qu'il y a à peine 50 ans. La raison ? Le sucre a très bon goût ! Et l'industrie agroalimentaire le sait. Les aliments ultratransformés sont ainsi devenus un vecteur important de ce goût communément apprécié. En parallèle, son image s'est carrément transformée. Dans les dernières années, il est devenu l'ennemi public à abattre, notamment à la suite d'études qui appuient son rôle dans le développement de maladies. Comme dans tout ce que l'on entend en alimentation, il faut toujours en prendre et en laisser. Je fais donc ici le tour de quelques questions qu'on me pose souvent pour bien comprendre les enjeux entourant notre consommation de sucre.

SIROP D'ÉRABLE, SUCRE BLANC, CASSONADE OU MIEL : QUEL EST LE MEILLEUR SUCRE ?

Plusieurs tentent de faire de meilleurs choix pour sucrer ce qu'ils mangent. En réalité, peu importe d'où provient le sucre, que ce soit une source naturelle ou non, il s'agit de sucres libres qui doivent être limités. Cela ne veut pas dire qu'on doive arrêter de les utiliser. Par contre, plutôt que de les sélectionner en se basant sur leur effet potentiel sur la santé, on choisit plutôt les sucres ajoutés qu'on préfère. Personnellement, je trouve que le sirop d'érable et le miel représentent des sucres locaux bien plus savoureux !

Sucres naturels, sucres ajoutés et sucres libres : comment s'y retrouver ?

Puisqu'il s'agit d'un sujet qui fait les manchettes, il n'est pas étonnant que le vocabulaire utilisé pour décrire les différentes sources de sucre se soit diversifié avec le temps. Certains termes peuvent parfois semer la confusion et il y a des entreprises qui en tirent profit en proposant des produits qui semblent meilleurs pour la santé, mais qui ne le sont pas nécessairement. Il y a toutefois trois termes qui reviennent plus souvent que les autres et qui méritent donc d'être approfondis.

Sucres ajoutés

Ils sont utilisés dans les produits alimentaires, généralement des produits ultratransformés, comme les boissons gazeuses, les biscuits, les sauces ou les vinaigrettes. Ils peuvent être naturels ou pas. Tout ce que ce terme indique, c'est qu'ils n'étaient pas présents au départ dans l'aliment en question.

Sucres naturels

Ce sont simplement des sucres qui proviennent de sources naturelles. On peut penser au sucre des fruits et à celui du sirop d'érable ou du miel, par exemple. C'est une expression qui ne signifie pas grand-chose puisque le corps ne fait pas de distinction entre les sources de sucre.

« Sucres libres »

Contrairement aux deux catégories précédentes, le terme « sucres libres » renvoie, lui, à la forme sous laquelle on retrouve le sucre dans l'aliment. On croit d'ailleurs que ce sont eux qui ont le plus d'impact sur la santé, d'où l'émergence du concept. Ces derniers englobent tous les sucres ajoutés, de même que les sucres naturels présents dans les sirops, le miel et les jus.

Les sucres libres sont-ils vraiment un poison pour la santé ?

Précisons tout d'abord que le terme de poison est nettement exagéré quand on parle du sucre. On ne parle pas ici de « vrais » poisons, comme l'arsenic. En manger un peu ne va pas nous être fatal ! Et on ne développera pas nécessairement de graves problèmes de santé parce qu'on aime les desserts. Comme en toute chose, tout est d'abord une question de quantité.

Par contre, une chose est certaine, c'est que nous aimons son goût, et qu'il se trouve à peu près partout dans l'offre alimentaire. Donc, il est très facile d'en consommer plus que ce qui est recommandé.

Surtout, n'abandonnons pas les fruits parce qu'ils sont sucrés. Au contraire, on sait que manger des fruits est une habitude qui contribue à une saine alimentation. Dans une pomme, le sucre n'est pas « libre ». C'est-à-dire qu'il est accompagné de nombreux autres nutriments, parmi lesquels de l'eau, des vitamines, des minéraux et des fibres. Ces dernières sont particulièrement importantes puisqu'elles ralentissent l'absorption du sucre et participent au sentiment de satiété. Ainsi, il est beaucoup plus difficile de consommer trop de sucre s'il provient d'aliments entiers et frais plutôt que d'aliments ultratransformés.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), ce sont donc aux sucres libres que l'on devrait faire attention. En effet, leur surconsommation est associée à la carie dentaire, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à l'obésité.

Quelles sont les principales sources de sucres libres dans l'alimentation ?

Les trois quarts des sucres libres que nous consommons proviennent d'aliments transformés. Par exemple, des boissons sucrées, des céréales à déjeuner, des biscuits, des gâteaux, des vinaigrettes, des sauces et des condiments. L'OMS recommande que moins de 10 % des calories consommées chaque jour proviennent de cette source. Concrètement, cela représente environ 50 grammes de sucres libres par jour, ou 12 cuillerées à thé, pour un humain « moyen ».

Je ne recommande évidemment pas de sortir la balance ou de garder sur soi une petite cuillère pour mesurer le sucre qu'on ajoute aux produits. Mais je comprends qu'il soit difficile de s'y retrouver, car le tableau de la valeur nutritive sur les emballages ne fait pas la distinction entre les sucres et n'affiche que le contenu total. À cause de cela, dans un yogourt aux fruits, par exemple, il est impossible de savoir quelle fraction du sucre provient des fruits et laquelle a été ajoutée par le fabricant. Le seul indice disponible figure au sein de la liste des ingrédients, puisqu'il est obligatoire d'inscrire les sucres ajoutés. Pour cette raison, j'estime que le mieux est de privilégier les aliments frais qui ne portent tout simplement pas de tableau de la valeur nutritive. De toute façon, ce sont généralement ceux qui ont le meilleur profil nutritionnel.

En fait, l'une des principales sources de sucres libres dans l'alimentation des Québécois est les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, les boissons énergisantes, les thés glacés, les eaux vitaminées, les laits et cafés aromatisés ainsi que les cocktails, les punchs et les jus de fruits. En effet, une canette de boisson gazeuse au cola contient 40 grammes de sucres libres, soit 80 % de la limite quotidienne recommandée par l'OMS. Bref, quand on « boit » le sucre, il est très facile et rapide d'en consommer trop.

Le meilleur truc pour diminuer sa consommation de sucres libres est donc de réduire la quantité de boissons sucrées. L'eau devrait toujours être notre premier choix pour nous hydrater.

Les édulcorants sont-ils la solution ?

Depuis quelques décennies déjà, l'industrie a introduit les édulcorants de synthèse dans certains produits transformés afin de remplacer le sucre. On peut penser au sucralose ou à l'aspartame, par exemple. Le stévia, même s'il est de source naturelle, est aussi un édulcorant de plus en plus utilisé. En résumé, ces molécules ont un goût très sucré, mais n'ajoutent que peu ou pas de calories aux produits.

Selon Catherine Lefebvre, nutritionniste et auteure du livre *Sucre, vérités et conséquences* (Édito, 2016) : « Les compagnies vendent ces produits depuis le début en promettant d'aider au contrôle du diabète et à la perte de poids. Mais la réalité, c'est que ces bénéfices ne sont pas vraiment au rendez-vous. » Eh oui ! C'est d'ailleurs la conclusion à laquelle sont arrivées l'American Heart Association et l'American Diabetes Association, qui estiment que les preuves de l'efficacité de ces molécules sont minces.

On sait aussi que le fait de remplacer les produits par leurs versions édulcorées ne fait qu'entretenir notre goût pour le sucre. « On cherche toujours la moins mauvaise des options pour ne pas arrêter d'en manger. Mais on ne dit pas qu'il faut complètement arrêter de consommer du sucre. On recommande plutôt d'apprendre à en ingérer moins et à apprécier le vrai goût des aliments », explique la nutritionniste.

Les dangers du bouc émissaire

Notre méfiance collective à l'endroit du sucre n'est pas une histoire nouvelle. Nous avons la fâcheuse manie, en alimentation, de désigner un responsable à tous les problèmes de santé. Avant le sucre, le gras, le gluten et le sel ont tous porté ce chapeau à un moment ou à un autre. Et je peux prédire, sans risque de me tromper, qu'un nouveau coupable viendra bientôt les remplacer. La réalité, c'est qu'aucun aliment ni aucun nutriment ne peut être considéré comme la cause de toutes nos maladies. La surconsommation de sucre est certainement l'un des principaux problèmes de l'alimentation nord-américaine, mais, de façon plus large, c'est notre appétit pour les aliments ultratransformés qui nuit à la qualité de ce que nous mangeons.

Bref, inutile de stresser parce qu'on a versé un filet de sirop d'érable sur son yogourt nature ou qu'on a sucré son café. L'amour que nous lui portons ne disparaîtra pas du jour au lendemain. Alors, plutôt que de l'éliminer par tous les moyens jusqu'à ce qu'on détourne notre attention vers un nouveau nutriment « démoniaque », pourquoi ne pas apprendre à le consommer moins souvent, mais à le savourer quand l'occasion se présente ?

LE FRUCTOSE EST-IL PIRE QUE LES AUTRES SUCRES ?

Le fructose est un monosaccharide, donc un type de sucre constitué d'une seule molécule. On le retrouve dans à peu près tous les aliments contenant du sucre. Certains affirment que le fructose serait le plus dommageable des sucres. À cause de la façon dont il est métabolisé dans le corps, il participerait à l'accumulation de gras dans le foie. Cela dit, on ne mange à peu près jamais du fructose pur. Il est généralement accompagné d'autres sucres, comme le glucose. Ainsi, rien ne sert de concentrer nos efforts sur cette molécule particulière. Mieux vaut considérer l'ensemble des sucres libres.