



Tout savoir sur « le sucre et ses alternatives »



Zeynep YAGMUR

Diététicienne au Réseau Santé Diabète

mai 2015

Nos besoins en sucre

Notre corps a besoin de sucre (glucose) pour fonctionner (sport, marcher, réfléchir,...), ce qui correspond environ 55 % de nos besoins totaux. Il ne s'agit pas du sucre blanc « classique », mais plutôt de glucide lent qui donnera de l'énergie pendant une longue période (3h). Ce sucre blanc, également appelé saccharose, peut en outre avoir des effets néfastes sur la santé s'il est consommé en excès, la prise de poids, les caries dentaires. Pour cela, il est important de savoir qu'on trouve différentes alternatives au sucre blanc avec des index glycémiques variables, c'est-à-dire influant plus ou moins sur la glycémie.

On trouve désormais trouver **du sucre** partout... De nos desserts aux produits cosmétiques, en passant par les biocarburants, le sucre se cache sous de multiples formes pour des usages très variés. Blanc ou brun, en poudre ou en morceau.

1) Les différents types de sucre :

Le sucre blanc le plus consommé (ou « saccharose ») provient généralement de la **tige de la canne à sucre ou de la racine de la betterave**.

Le sucre blanc raffiné

Extrait de la canne à sucre ou de la betterave, ce sucre cristallisé peut être broyé plus ou moins finement). On obtient alors le sucre le plus utilisé: **le sucre blanc en poudre ou en cube**. Il est dénué de tous ses minéraux et vitamines : **son apport en nutriments est nul**. Il reste le meilleur ami de nos... caries !

Le sucre complet



c'est un **sucre non raffiné**. Il se présente sous la forme de cristaux bruns et secs. il conserve donc **toutes ses vitamines et sels minéraux** (magnésium et du potassium) et a un arrière-goût de réglisse.

2) Les alternatives naturelles

Toutes ont un pouvoir plus sucrant et sont moins caloriques. On considère un IG faible (inférieur ou égal à 35), un IG moyen (entre 35 et 50) et un IG élevé (plus de 50).

Les fruits contiennent naturellement du sucre (du fructose). Incorporez des fruits frais ou séchés dans vos préparations pour leur donner un goût sucré.

Le miel : Il est moins calorique que le sucre, le miel a également de nombreuses propriétés y compris celles antibiotiques.



Le sirop d'agave, c'est le jus d'un cactus d'Amérique du sud, blond clair comme le miel. Il a un goût neutre qui le rend idéal pour les yaourts et même en pâtisserie. Son indice glycémique est également très faible.



Le sirop d'érable : il possède une faible teneur en calories (250 calories pour 100 grammes);il contient du potassium et des vitamines du groupe B;



La gousse de vanille et La cannelle a également un pouvoir sucrant, il convient aux pâtisseries, biscuit, lait, thé, yaourt,... Certaines études prouvent son



efficacité de la cannelle dans la prévention de l'intolérance glucidique.

Equivalences pour 100 g de sucres (sources usda)

82 g miel

68 g agave

68 g érable



La Mélasse ou sirop est un produit dérivé de fruits ou caroube. elle contient environ 50% de sucre, de l'eau, des sels minéraux. la mélasse est moins calorique que le saccharose, elle «sucre» cependant moins. Cet édulcorant naturel peut également être extrait de fruits comme le raisin, datte, ou la caroube.

3) Les édulcorants ou « les faux-sucre »

Les édulcorants (aspartame, acésulfame, stévia,...), que l'on trouve dans les produits lights, sont disponibles en supermarchés. Tous ont un pouvoir sucrant important.

La Stévia est un sirop issu d'une plante d'Amérique du Sud. On lui trouve un arrière-goût de réglisse. Bien que la plante soit naturelle, le procédé d'extraction est lui bien chimique. Il est 300 fois plus efficace que le sucre sans contenir de calories. Le Stévia est un nouveau produit, il y a pas d'étude réalisée à long terme pour pouvoir évaluer son impact.

L'aspartame, C'est l'édulcorant de synthèse le plus utilisé dans les produits allégés, souvent associé à l'acésulfame K. Il se trouve également dans certains médicaments. **L'aspartame** est très décrié en raison de nombreuses controverses sur son aspect cancérigène, a un seuil de toxicité de 40mg/kg de poids. Il ne résiste pas à la cuisson (perd son goût) et devient donc cancérigène.

L'acésulfame K, c'est l'acésulfame de potassium (E950). Elle est généralement utilisée en association avec d'autres édulcorants afin d'obtenir un goût plus subtile et une meilleure stabilité de cuisson. Elle a également été mise en cause, sans preuve, pour son rôle dans certains cancers et problèmes thyroïdiens. L'acésulfame K n'existe pas sous forme d'édulcorant de table.

Le sucralose est un édulcorant qui résiste à la cuisson, il est spécialement conçu pour l'usage des préparations à cuire.

Sucre ti'light : petit cube constitué de sucre de canne et d'édulcorant, sert à sucrer les boissons chaude, 6kcal/cube

Pouvoir sucrant des édulcorants par rapport au sucre de betterave

Stévia 300 fois plus sucrant

Aspartame 200 fois plus sucrant

Acésulfame K 100 à 200 fois plus sucrantes.

Les édulcorant peuvent être une bonne alternative provisoire pour les personnes en surpoids ou diabétique et qui ont une accoutumance au goût sucré, mais certains études contradictoire prouvent que les édulcorant stimule la sécrétion d'insuline.