

SÉRIE
COMMENT BIEN
CHOISIR AU
SUPERMARCHÉ ?
N° 4



CHLOÉ DE SMET, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
(CHLOEDESMET.COM)

Au rayon des sucres

Il adoucit le café, garnit la tartine du matin, caramélise nos pâtisseries préférées... Le sucre est partout mais depuis quelques années, les professionnels de santé recommandent d'en réduire la consommation.

TEXTE CHLOÉ DE SMET, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE COORDINATION ANNE DEFLANDRE

SUCRE LIBRE / SUCRE AJOUTÉ ?

Le sucre ajouté est un produit sucrant que l'on ajoute à un aliment, une boisson. Les sucres libres quant à eux désignent les mono- et disaccharides (glucose, fructose, saccharose) qui composent notamment les produits sucrants (sucre, cassonade, miel, sirop...) mais aussi les sucres naturels extraits de leur matrice originelle comme les jus de fruits qui ne sont plus « emprisonnés » avec les fibres et nutriments qui en ralentissent la digestion.

LIMITER LES SUCRES LIBRES...

Consommer moins de 10 % des calories journalières sous forme de sucres libres diminue le risque de surpoids, d'obésité et de caries dentaires. Les experts demanderaient même que ce ratio soit diminué à 5 %. Le souci, c'est que le sucre est partout dans notre alimentation, même dans les sauces, biscuits salés ou charcuteries ! Ajoutez à cela la confiture des tartines, un jus de fruit et quelques petits morceaux de chocolat dans la journée, et la dose maximale est déjà dépassée.

TOUS LES PRODUITS SUCRANTS ONT-ILS LE MÊME EFFET ?

Les sucres ne sont pas tous égaux : le nombre de calories qu'ils apportent peut varier, ainsi que leur effet sur le taux de sucre dans le sang (l'index glycémique) ou les dents. Les édulcorants qui contiennent des calories mais élèvent peu la glycémie sont souvent composés majoritairement

de fructose. Si celui-ci est consommé en grande quantité, il fait monter le taux de lipides dans le sang. **Pour faire les bons choix, passons les rayons des supermarchés et autres magasins bios en revue.**

LES SUCRES TENDANCE

Le miel

Le produit le plus naturel, d'usage ancestral thérapeutique, qui contient également des enzymes, et des acides organiques.

Les + Il a un pouvoir sucrant plus élevé que le sucre (on peut en utiliser moins pour le même résultat) et des propriétés nutritionnelles intéressantes.

Les - Son index glycémique (58) est proche de celui du sucre (60) et il est composé majoritairement de fructose qui favorise l'élévation des triglycérides sanguins (et augmente le risque cardiovasculaire).

Le sirop d'agave

Il est obtenu par filtration et condensation de la sève de l'agave bleue, un cactus mexicain.

Les + Le sirop d'agave a un pouvoir sucrant légèrement plus élevé que le sucre, et un index glycémique bas (10).

Les - Il contient presque autant de calories que le sucre et est constitué majoritairement de fructose.

Le sirop de datte

Les + Comme le sirop de Liège, le sirop de datte parfume les préparations.

Les - Son index glycémique est proche de celui du sucre (54) et il ne contient plus de fibres.

Le sucre de coco

Il est obtenu par cristallisation de la sève présente dans les tiges de fleurs de coco. **Les +** Son goût caramel est très apprécié et c'est un sucre non raffiné.

Les - Il est aussi calorique que le sucre et son index glycémique n'est pas aussi bas qu'on l'a longtemps cru (54). Sa composition est très semblable au sucre de canne ou de betterave, en plus cher !

Le sirop d'érable

Le sirop est obtenu à partir de sève d'érable concentrée.

Les + Il a un goût incomparable et parfume délicieusement les recettes.

Les - Son index glycémique n'est pas très différent du sucre (54) et il est également composé majoritairement de saccharose.

Le rapadura ou muscovado

C'est un sucre complet, non raffiné, issu de la canne à sucre.

Les + Il contient davantage de minéraux que le sucre blanc, ce qui lui confère un goût très prononcé.

Les - Il a les mêmes propriétés que le sucre blanc (calories et index glycémique) et les faibles quantités utilisées ne permettent pas d'en faire une source intéressante de minéraux.

La Stévia (rebaudiana)

Elle est obtenue par extraction des feuilles de stévia, une plante d'Amérique du Sud.

Les + Elle ne contient pas de calories et présente un pouvoir sucrant 200 à 300 fois plus élevé que le sucre. Elle n'a pas d'influence sur la glycémie.

Mémo

→ **DANS LES DESSERTS**
Essayez de retirer 25 % du sucre de la recette.

→ **DANS LES SAUCES**
Évitez les sirops, jus concentrés et sucre dans la liste des ingrédients.

→ **VÉRIFIEZ L'ORIGINE DU MIEL**
Évitez les produits bon marché, souvent frelatés.

Les - Seule, elle a un goût de réglisse prononcé, qui est masqué lorsqu'elle est utilisée avec d'autres sucres. Des études sont en cours quant à un potentiel impact négatif sur le microbiote.

Le sirop de Yacon

Connu aussi sous le nom de poire de terre, c'est un tubercule à la saveur sucrée, qui contient de l'inuline et des fructo-oligosaccharides (FOS).

Les + Son index glycémique est intéressant, il est moins calorique que le sucre et contient des prébiotiques.

Les - Les prébiotiques (FOS et inuline) peuvent causer des désagréments digestifs.

Et encore...

Les sirops de céréales (maïs, riz, blé...) sont à éviter car très riches en fructose et sans grand intérêt nutritionnel.

LES ÉDULCORANTS PAUVRES EN CALORIES

Le Tagatose *

Il est dérivé du lactose, qui a subi une hydrolyse enzymatique et une isomérisation. **Les +** Il n'y a que 20 % du tagatose ingéré qui est assimilé et métabolisé, ce qui fait qu'il est moins calorique que le sucre (1,5 kcal/g), présente un index glycémique très bas (3) et est considéré comme prébiotique.

Les - Il est considéré comme additif et

il est recommandé de l'utiliser avec parcimonie chez les femmes enceintes et les enfants.

Le sucre de bouleau ou xylitol

C'est un édulcorant élaboré à partir de xylose, fibre présente dans de nombreux végétaux.

Les + Deux fois moins calorique que le sucre mais avec le même pouvoir sucrant, le xylitol présente un index glycémique extrêmement faible.

Les - Ce n'est pas un sucre naturel et sa fermentation dans le côlon peut entraîner des troubles digestifs.

L'érythritol ou sucre de maïs

C'est un polyol naturellement présent dans la nature, mais celui des produits transformés provient généralement de glucose fermenté par des levures.

Les + Il contient très peu de calories (0,2 kcal/g), ne provoque pas de caries et ne fait pas monter la glycémie.

Les - C'est un édulcorant de la famille des polyols, considéré comme additif. Comme il n'est pas métabolisé, il peut provoquer des effets digestifs indésirables.

Et encore...

Les édulcorants de masse comme le sucralose, l'aspartame, l'acésulfame K ne sont pas tous stables à la cuisson, pourraient perturber le microbiote et favoriser le surpoids et la résistance à l'insuline.

Bon à retenir

Il n'existe donc pas d'édulcorant miracle et les sucres à la mode, souvent bien plus chers que le sucre ordinaire, ne sont pas non plus la panacée. Il est surtout important d'apprendre à apprécier des saveurs moins sucrées en choisissant des produits peu transformés et en prenant le temps de savourer de temps en temps des plaisirs gourmands de qualité.

ALLER PLUS LOIN

→ Table des index glycémiques fiable : glycemicindex.com.

→ Infos sur les édulcorants : edulcorants.eu.

→ Définition des glucides et l'index glycémique : yuka.io/fondamentaux/les-glucides.

→ Recettes sucrées naturellement : lalignegourmande.fr.

→ Retrouvez Chloé, diététicienne et hypnothérapeute sur son site chloedesmet.com et les réseaux sociaux.

Dans le prochain numéro de notre série, le 24 juin prochain, Chloé fera le tri au rayon des matières grasses. •