



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Sucre et sucres, ¿doux et dangereux?

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Centro de Salud de Camas. Distrito Aljarafe (Sevilla) Grupo Previnfad.

Traductor/a: Marina Puertas Martínez.

Volumen 5. N°3. Septiembre 2012 [1]

Palabras clave: [carbohydrites](#) [2], [sucre](#) [3], [sucres](#) [4], [hydrates de carbone](#) [5], [sucrieries](#) [6]

Dans les dernières années, on a beaucoup parlé de sucres et il est recommandé de les éviter dans l'alimentation. Les aliments « riches en gras et en sucres » sont dans la zone rouge des régimes type « feu de signalisation » (recommandations nutritionnelles).

Cependant, le langage technique n'est pas si facile à comprendre quelques fois. D'habitude, il y a de confusion et quelques questions sont posées : Est-ce que le mot « sucres » n'est pas le pluriel de « sucre » ? Pourquoi cette différence ? On va essayer de clarifier les termes.

Sucres simples et complexes. La famille des carbohydrites.

Le sucre commun (ces petits granules cristallins, blancs et doux) est, en réalité, SACCHAROSE, une molécule composée par deux de GLUCOSE, qui est le « sucre » le plus simple, un MONOSACCHARIDE. Le glucose est essentiel dans le métabolisme, car il donne de l'énergie pour que toutes les cellules du corps fonctionnent.

Quelques aliments contiennent DISACCHARIDES, comme le lactose ou le fructose. Ils sont composés d'une molécule de glucose et une autre un peu différente.

Quelques fois, le glucose et les monosaccharides se joignent, en formant des grappes ou chaînes, et alors on parle de POLISACCHARIDES ou CARBOHYDRATES COMPLEXES. On utilise ce dernier terme quand, en plus, il y a de FIBRE VÉGÉTALE, c'est à dire, des barrières entre les molécules.

Classification des sucres, qui peuvent être aussi appelés carbohydrites ou hydrates de carbone	Sont composés de	Exemples
Monosaccharides	Une seule molécule	

Sucre et sucres, ¿doux et dangereux?

		<ul style="list-style-type: none"> • Glucose • Galactose
Disaccharides	Deux monosaccharides	<ul style="list-style-type: none"> • Sucre commun ou SACCHAROSE = 2 molécules de glucose. • LACTOSE (sucre du lait) = 1 molécule de glucose + une au galactose. • FRUCTOSE (sucre du fruit) = 1 molécule de glucose + une au maltose.
Polysaccharides	Grappes ou chaînes de beaucoup de molécules de glucose.	<ul style="list-style-type: none"> • AMIDONS des céréales (farine, pain, riz, pâtes). • FÉCULES de la pomme de terre.
Carbohydrates insolubles ou indigestibles	Il y a de barrières ou murs de pectine qui rendent difficile la digestion.	<ul style="list-style-type: none"> • FIBRE VÉGÉTALE: la peau et la pectine du fruit, le son des céréales, les fibres des légumes.

D'où vient le glucose ? À quoi ça sert ?

Lors qu'on prend un aliment (par exemple, un sandwich de jambon avec tomate) et il est digéré, tous ses composants, en suivant différents processus chimiques, deviennent glucose. C'est pour cela que, après le repas, il est normal que la GLYCÉMIE augmente, c'est-à-dire, la quantité de glucose dans le sang. Comme réponse à cette augmentation de la glycémie, le pancréas, un organe situé à l'abdomen, fabrique et libère l'INSULINE, une hormone qui « ouvre la porte » des cellules pour que le glucose entre dans elles.

Le jambon est composé de PROTÉINES et GRAISSES. La route métabolique jusqu'à ce qu'elles deviennent glucose est assez longue. Si on le mange tout seul, la glycémie monte lentement.

Le pain blanc est composé d'AMIDONS, c'est-à-dire, des chaînes longues de molécules de glucose. Il est facile pour les enzymes digestives de les lâcher, et la glycémie augmente assez plus rapide.

Si le pain est complet et la tomate conserve sa peau, la FIBRE que les deux contiennent fait que la digestion soit un peu plus lente. La glycémie monte moins et plus lentement.

Mais si, au lieu de cela, on a pris un morceau de sucre, l'hausse de la glycémie est très rapide, car il suffit un « clic » et les deux molécules de glucose qui la forment sont lâchées et absorbées.

Est-il nécessaire de prendre de sucre ?

La réponse est NON ! Nos n'avons pas besoin de prendre un seul gramme de sucre, car nous avons déjà vu que le corps sait comment fabriquer de glucose à partir d'un aliment quelconque. En fait, jusque le XVI siècle le sucre n'était pas consommé. En réalité, il n'était pas connu. Seulement le miel était utilisé est pas tous les jours!

Au début, le sucre était une substance très rare qui venait de l'Amérique. Il était sucre roux est était vendu dans les pharmacies comme supplément diététique pour des personnes malades. Plus tard, il a commencé à se diffuser dans l'haute société, puisque il était assez cher. Quelques siècles plus tard, il a commencé à être produit en grandes quantités et à se raffiner. Alors, il a devenu abordable pour tous. Dans l'actualité, il y a une énorme production d'aliments sucrés et, en plus, ils sont assez bon marché.

Les sucres dans le régime du XXI siècle

Nos aimons bien le goût doux dès que nous sommes des bébés. Le lait maternel a un goût assez doux. Et le corps sait qu'un aliment doux équivaut à d'énergie rapide. Il y a plusieurs millénaires, cela signifiait une probabilité plus haute de survivre.

Nos avons envie toujours d'aliments doux. C'est pour cela que les gâteaux, sucreries, glaces et tablettes de chocolat sont très bien vendus. Cependant, ils ne sont pas nécessaires. Notamment s'il n'y a pas un manque d'aliments.

Un de ses inconvénients est qu'ils sont fabriqués avec de saccharose, et cela signifie que le niveau de glycémie montera très rapidement, donc le pancréas doit produire beaucoup d'insuline pour que toute le glucose entre dans les cellules. À long terme, cet organe peut s'épuiser. Cela arrive dans le diabète.

L'autre inconvénient est que, en plus, ils portent d'autres composants, comme graisses (crème dans les glaces, huile de palmer ou cocotier dans la pâtisserie, graisse dans le cacao...). Et cela ajoute de calories. Tout le monde sait qu'ils font grossir beaucoup. Et certains d'entre ces [graisses](#) [7]augmentent le cholestérol.

À cause de ces raisons, les aliments avec des sucres sont dans le « zone rouge » des recommandations nutritionnelles : ils doivent à peine être pris, car le risque de prendre du poids et d'avoir de problèmes cardiovasculaires et diabète augment.

Et qu'est-ce qui se passe avec les aliments « sans sucres ajoutés » ?

Une orange ou une pêche ont un goût doux. Elles ne contiennent pas de saccharose, mais fructose. En plus, elles ont de fibre végétale. Pour cela, l'augmentation de la glycémie est relativement lente. Si on prend ces mêmes fruits dans un jus, il n'y a pas de fibre et, pour cela, la glycémie montera plus rapidement. Si, en plus, on ajoute de sucre (rappelez, saccharose), l'hausse serait beaucoup plus haute.

Donc, un jus sans sucre est préférable à une avec sucre, mais c'est beaucoup mieux prendre le fruit entier, à coups de dents.

Et, dans des aliments qui n'ont pas de sucre ajouté, on doit faire attention aux autres composants, surtout les graisses.

En plus, on doit tenir compte d'autres sucres, comme le sorbitol ou le mannitol, utilisés comme édulcorants, et qui augmentent moins la glycémie. Pour cela, ils sont présents dans des aliments pour personnes avec de diabète. Mais, en échange, ils produisent souvent beaucoup de gaz intestinal, douleur abdominal et, quelques fois, diarrhée. Et le fructose est aussi soupçonné maintenant : peut-être, elle n'est pas si inoffensive comme on croyait.

En résumé :

- Le GLUCOSE est le sucre le plus simple, cela que nos cellules nécessitent pour fonctionner. Le corps sait comment le fabriquer à partir d'un élément quelconque.

- La GLYCÉMIE est le niveau de glucose dans notre sang dans un moment donné.
- Les CARBOHYDRATES sont aussi appelés sucres ou hydrates de carbone.
- Le SACCHAROSE est le sucre commun. Il est une molécule facile à digérer et, pour cela, il augmente la glycémie tout de suite.
- Les AMIDONS sont des sucres complexes, formés par des chaînes et grappes de glucose.
- La FIBRE VÉGÉTALE est la partie des aliments qui n'est pas digérée. Elle fait que les sucres soient absorbés plus lentement. C'est pour cela que la glycémie augmente lentement aussi.
- Si on lit « SANS SUCRES AJOUTÉS » dans un emballage, cela signifie qu'on n'a pas ajouté de saccharose dans l'élaboration, mais le produit contient normalement les sucres naturels de l'aliment.
- Le SORBITOL des aliments « sans sucre » ou « pour diabétiques » peut produire douleur abdominale. Plusieurs jus en bouteille contiennent de sorbitol.
- Il est bon de prendre des fruits entiers à coups de dents : ils ont les vitamines fraîches et le glycémie n'augmente pas autant.
- Nous pouvons prendre des chocolats, glaces ou gâteaux, mais... moins d'une fois par semaine !