

LES PRODUITS SUCRÉS

QUEL EST LE RÔLE DE SUCRE ?

Le sucre permet de donner de l'énergie rapidement disponible.

Le goût sucré est inné chez les enfants. Il ne s'apprend pas et existe dès la naissance. Cela est dû au fait que les aliments sucrés soit riches en énergie, et permettaient donc la survie à l'époque où la nourriture était moins simple d'accès.

Les autres goûts, eux, s'apprennent selon les habitudes de consommation.



LES PRODUITS LES PLUS COURANTS

On peut retrouver :



- Le sucre (rajouté dans les yaourt, boissons...)
- La confiture et la gelée
- Le miel
- Le chocolat (surtout le chocolat blanc et au lait)
- Les bonbons
- Les sirops / sodas
- Les pâtisseries et viennoiseries
- Les céréales du petit-déjeuner
- Les fruits séchés (dattes, bananes, pruneau, abricots sec...)

Semgest - Aout 2021

LES FAUX AMIS

Les édulcorants :

Les édulcorants sont des additifs alimentaires, naturels ou non, utilisés pour donner un goût sucré aux aliments, sans apporter de calories à l'organisme.

Ils possèdent un pouvoir sucrant très élevé. On les retrouve principalement dans les produits "light" ou "sans sucre"



Parmi les plus connus, on retrouve :

- L'aspartame (sucre 200x plus que le sucre blanc) présent dans les produit "light" et sans "sucre", ainsi que sous forme de petites pastilles. Son code dans la classification des additifs alimentaires est E951.
- Le sucralose (environ 600x plus), qu'on peut retrouver sous la même forme que l'aspartame. Son code est E955
- La stévia (200 à 300x plus). On peut la retrouver sous forme de dosettes ou de morceaux et dans les produits "light" ou "sans sucre". Son code est E960.



Cependant, la consommation d'édulcorants maintient l'attirance au goût sucré et ne rassasie pas l'organisme. En effet, le cerveau associe le goût sucré à un apport en calories. or, avec les édulcorants, notre cerveau ne reçoit pas les calories attendues après la consommation d'un aliment et nous continuons donc à manger car nous ressentons encore la faim.

Le plus intéressant pour être en bonne santé n'est donc pas de remplacer le sucre par des édulcorants, mais bien de diminuer petit à petit sa consommation de sucre afin de se déshabituer du goût sucré afin de réduire sa consommation de produits sucrés.

LES FRÉQUENCES

Ces aliments sont des aliments dits "plaisir", cette dimension de l'alimentation n'est pas à négliger mais il est recommandé d'en consommer avec modération.

Ces produits, en excès, peuvent être responsable de surpoids voir d'obésité, ou encore de diabète de type 2

