



### La triste vérité sur le sucre

Le sucre peut être divisé en deux catégories : les sucres intrinsèques et les sucres libres. Les sucres intrinsèques sont ceux que l'on trouve naturellement dans les produits laitiers, les fruits, les légumes et les autres produits à base de plantes. Cette catégorie inclut des sucres tels que le lactose, le fructose et le sucrose. L'autre catégorie regroupe tous les autres sucres qui sont ajoutés aux aliments pour leur donner meilleur goût ou les rendre attrayants (p. ex., sirop de maïs). Les sucres libres n'ont aucune valeur nutritive.

Une des préoccupations relatives à la quantité de sucres libres dans l'alimentation des Canadiens est le fait qu'ils déclenchent un effet boule de neige qui a des conséquences néfastes sur la santé : un repas contenant des sucres libres a une faible valeur nutritive, ce qui signifie que l'on ne se sent pas rassasié, ce qui entraîne la prise de portions plus importantes et la consommation d'une quantité encore plus grande de sucre.

Une alimentation à forte teneur en sucre a été associée à différents problèmes de santé comme le diabète, à des problèmes dentaires comme les caries, à des préoccupations relatives aux maladies cardiaques et aux AVC, à l'obésité et même à certaines formes de cancer.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié des lignes directrices concernant la quantité acceptable de sucre ajouté. Bon nombre de ces recommandations ont été adoptées par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, qui a récemment (août 2014) publié une déclaration sur la consommation de sucre pour les adultes et les enfants.

Le rapport de l'OMS suggère qu'une cible idéale serait la réduction de la consommation de sucres libres jusqu'à 5 % de l'apport total quotidien en calories, mais il reconnaît que 10 % est probablement un objectif raisonnable pour la plupart des gens.

Si l'on se base sur une alimentation de 2 000 calories par jour, il peut sembler facile de maintenir sa consommation de sucre sous la barre des 10 %, soit

200 calories (ou 48 grammes de sucre). Mais si l'on considère qu'un seul morceau de gâteau peut en contenir 40 grammes, il n'en reste pas beaucoup avant d'atteindre la consommation maximale.

Statistique Canada ne possède pas de données qui répartissent la consommation en sucres intrinsèques et en sucres ajoutés, mais dans l'ensemble, en 2004, le Canadien moyen consommait 110 grammes de sucre par jour. C'est équivalent à 26 cuillères à thé par jour, ou 21,4 % de l'apport quotidien en calories. On estime que plus de 13 % proviennent de sucres ajoutés.

Les sucres libres sont « cachés » dans de nombreux aliments couramment consommés : une cuillère à soupe de ketchup contient une cuillère à thé de sucre; le yogourt peut en contenir jusqu'à une cuillère à thé et demie. Les boissons édulcorées au sucre constituent une source particulière de préoccupations. Il s'agit des boissons gazeuses, des boissons énergisantes et des boissons pour sportifs qui représentent la quantité de sucre la plus importante dans l'alimentation. Une canette standard de boissons gazeuses mesure 355 ml et contient jusqu'à 40 grammes (environ 10 cuillères à thé) de sucre qui n'a aucune valeur nutritive.

Certaines mesures ont déjà été prises pour réduire la consommation de sucres ajoutés, y compris en limitant ce qui est disponible dans les cafétérias scolaires, mais il reste encore beaucoup de chemin à faire. Les promoteurs d'un mode de vie plus sain demandent l'aide de tous les ordres de gouvernement pour notamment, encourager l'éducation, assurer un accès à des aliments sains économiques, réviser les étiquettes nutritionnelles pour tenir compte de toutes les formes de sucre, et réduire le marketing qui s'adresse aux enfants.

Sources : [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

<http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/consultation-sugar-guideline/fr/>