



La place du sucre dans une alimentation équilibrée

Qu'est-ce que le sucre, au juste?

Le sucre, très apprécié pour sa saveur douce et agréable, fait partie de la famille des glucides. Et comme tous les autres glucides, il apporte environ 4 kcal d'énergie par gramme.

L'attrance pour le sucré est innée chez l'être humain, ce qui n'est pas étonnant car il relève de notre instinct de survie. Pour nos ancêtres, le goût sucré était en effet le signe qu'une plante était comestible et riche en nutriments.

Ingrédient incontournable dans nos cuisines, le sucre a toute sa place dans une alimentation équilibrée, dès lors qu'il est consommé avec modération. La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande de limiter **l'apport en sucres ajoutés à 10 % de l'apport énergétique total**, ce qui représente environ 50 g de sucre par jour.

Or les Suisses en consomment en moyenne 120 g par jour, soit plus du double!

Ce serait en Inde, au IV^e siècle, que le procédé de cristallisation du sucre à partir du jus de canne à sucre aurait vu le jour. L'extraction de sucre des betteraves sucrières date, elle, d'il y a à peine 300 ans.

Le sucre de table blanc peut provenir aussi bien de la betterave sucrière que de la canne à sucre.

Le sucre de canne brut, aussi appelé sucre roux, a subi un processus de cristallisation plus court, ce qui fait qu'il est un peu moins pur que le sucre blanc. Il se distingue par sa couleur brune. A noter que le sucre de canne brut n'est pas plus intéressant sur le plan nutritionnel que le sucre blanc, les vitamines et sels minéraux qu'il renferme étant présents dans des proportions insignifiantes.

Pour des questions gustatives, le sucre de betterave fait toujours l'objet d'une purification poussée.

Les différentes sortes de sucres

On distingue trois sortes de sucres: les monosaccharides, formés d'une seule molécule, les disaccharides, formés de deux molécules, et les polysaccharides, constitués d'une chaîne de plusieurs molécules. Plus cette chaîne est longue, moins la saveur sucrée est prononcée. L'amidon, qui est contenu par exemple dans les pommes de terre et les céréales, fait partie des polysaccharides.

Monosaccharides	Disaccharides
Glucose (dextrose)	Saccharose (glucose + fructose), également appelé sucre de table, présent dans les confiseries
Galactose présent dans le lait et les produits laitiers	Lactose (sucre de lait: galactose + glucose), présent dans le lait et les produits laitiers (sauf fromages à pâte dure)
Fructose (sucre de fruits) présent dans les fruits et les jus de fruits	Maltose (sucre de malt: glucose + glucose), présent dans le malt d'orge et la bière de malt

Tout est une question de juste mesure

L'excès de sucre peut causer des caries.

A noter aussi que les aliments très riches en sucre tels que les sodas ou certains produits de boulangerie sont particulièrement caloriques. L'excès de calories par rapport aux besoins quotidiens peut entraîner une prise de poids.

Quelques conseils

- Limitez les boissons sucrées
- Buvez votre thé ou votre café sans sucre
- Ne mangez pas plus d'une portion d'aliments sucrés par jour. Une portion correspond par exemple à 3 petits-beurre, 2 dl de boisson sucrée ou une barre de chocolat
- Lisez attentivement la liste des ingrédients et les informations nutritionnelles figurant sur l'emballage!

Ce que fait Coop

Coop indique dans le profil nutritionnel la teneur en sucres du produit. Celle-ci, qui est détaillée sous «dont sucres», englobe l'ensemble des sucres contenus dans le produit, c'est-à-dire non seulement le sucre cristallisé qui a été ajouté, mais aussi celui qui est naturellement présent dans le produit (lactose ou fructose, par exemple).

Coop s'est fixé deux objectifs: contribuer à la réduction de la consommation d'ingrédients critiques du point de vue nutritionnel, et favoriser les modes de vie sains.

C'est pourquoi elle s'engage tout particulièrement en faveur des produits alliant équilibre et saveur. Depuis 2009, Coop revoit continuellement son offre de produits de marque propre et réduit progressivement la teneur en sucre des yogourts, des desserts frais et des sérés aux fruits, entre autres. En 2015, elle a par ailleurs donné un signal fort en signant l'Initiative de Milan du conseiller fédéral Alain Berset. L'objectif de cet engagement, qui s'intègre dans le cadre du plan «actionsanté» de l'OSAV, est de réduire d'ici à 2018 la teneur en sucre des yogourts et des céréales pour le petit-déjeuner.



COOP NEWSLETTER
ERNÄHRUNG

Vous souhaitez obtenir des idées et des conseils à propos du bien-être par l'alimentation?

Inscrivez-vous à la newsletter Coop Nutrition sur www.coop.ch/newsletter

D'autres questions?

Coop Info Service se tient à votre disposition pour toute question sur les produits Coop:

Coop Info Service
Case postale 2550
4002 Bâle
Tél. 0848 888 444
www.coop.ch