

LES PRODUITS SUCRÉS ... POUR LE PLAISIR !

La famille des produits sucrés regroupe le sucre, et tous les produits qui en découlent que sont les confitures, les coulis, les bonbons et autres confiseries, le chocolat, le miel, les pâtisseries...

1. Pourquoi aimons-nous les produits sucrés ?

Nous avons dès la naissance une appétence pour la saveur sucrée, parce que cela nous prépare à aimer le lait maternel. Au cours de la croissance, en fonction de l'environnement, l'attrait pour la saveur sucrée va plus ou moins s'intensifier.

Le glucose, contenu dans le sucre, est nécessaire à la fabrication des endorphines. Ce sont des neuromédiateurs appelés aussi « molécules du plaisir ». C'est pourquoi le sucre exerce un effet tranquillisant : il est encore utilisé pour ses propriétés calmantes chez le tout petit, lors d'examens médicaux et chez le diabétique, lors d'un malaise hypoglycémique.

2. Qu'apportent-ils à notre organisme ?

Au sein de notre alimentation, **leur place tient surtout à leur dimension plaisir en lien avec leur saveur et leur goût.**

Le sucre présent dans les produits sucrés fournit à notre corps des glucides simples, source d'énergie

Consommés seuls, les produits sucrés procurent rapidement de l'énergie, et peuvent donner un « coup de fouet » en remontant la glycémie. Consommés dans le cadre d'un repas, cet effet est freiné par l'ensemble des autres aliments présents, ce qui explique que, désormais, les diabétiques peuvent consommer du sucre et des produits sucrés avec modération.

3. Est-ce que ça veut dire qu'il faut manger du sucre pour que le corps fonctionne ?

Certaines cellules ne peuvent se passer du glucose contenu dans le sucre : il s'agit notamment des cellules du cerveau et des globules rouges... Cependant, il faut se rappeler que le glucose est également le résultat de la digestion de l'amidon apporté par les féculents.

Le corps humain peut stocker une certaine quantité de glucose sous forme de glycogène au niveau du foie et des muscles. Cette « réserve » permet de maintenir le taux de sucre dans le sang, (ou glycémie) le plus stable possible. Ainsi, lorsque la glycémie est trop basse, le pancréas envoie des signaux qui sont captés par le foie : celui-ci transforme alors le glucose

qu'il a stocké pour le restituer dans le sang, et permettre au taux de sucre dans le sang de se stabiliser, et aux cellules de fonctionner correctement.

A contrario, manger du sucre lorsque le corps n'en a pas besoin (le taux de sucre dans le sang est suffisant) favorise la mise en réserve du glucose dans le foie et les muscles et lorsque les capacités de stockage sont saturées, sous forme de graisses dans le tissu adipeux.

4. Alors c'est comme ça que l'on grossit ?

Les effets du sucre et des produits sucrés sur la santé dépendent surtout de la quantité et de la façon dont ils sont consommés. Ainsi, manger en trop grande quantité des aliments sucrés (et des boissons sucrées) augmente le risque de déséquilibre nutritionnel et favorise un excès d'apport d'énergie, à l'origine d'une prise de poids.

Consommés en quantité raisonnable, même quotidiennement, les produits sucrés sont compatibles avec une alimentation équilibrée.

Mais leur consommation nécessite la pratique d'un brossage régulier des dents, pour éviter la formation des caries.

5. Qu'en est-il des boissons sucrées ?

Là encore, tout est question de fréquence et de quantité. Il est important de retenir qu'il est possible de consommer parfois des quantités importantes de sucre avec les boissons sucrées. Une canette de soda de 33cl contenant environ 6 morceaux de sucre ! Et ces boissons sont très populaires auprès des jeunes enfants (de 7 à 13 ans) et des adolescents. Les boissons sucrées ne favorisent pas une satiété équivalente à un aliment solide pour un même apport énergétique. Lorsque nous mangeons des aliments solides, un message de rassasiement se forme progressivement. Grâce à lui, le repas prend fin et nous sommes capables d'attendre le repas suivant. La consommation de boissons sucrées s'accompagne d'un message moins efficace, et limite moins, de ce fait, la consommation associée. Le sucre contenu dans ces boissons ne calme pas l'appétit et, lorsqu'elles sont consommées en excès, elles peuvent faciliter la prise de poids.

6. Comment limiter leur consommation ?

Les produits sucrés **ne sont pas à supprimer de l'alimentation**, mais à **consommer avec modération** : c'est la recette gagnante d'un comportement alimentaire équilibré. Cela permet de prévenir un sentiment de frustration trop importante à l'origine de troubles alimentaires (compulsion).

En pratique et pour ne pas manger triste, les produits sucrés doivent conserver leur place dans l'alimentation de tous les jours. Comme pour tous les aliments, ce sont les excès qui

sont préjudiciables. Et, comme pour tous les autres aliments, mieux vaut manger les produits sucrés au cours d'un repas plutôt qu'entre les repas !

7. Et le light alors ?

Les boissons light permettent de consommer moins de sucre. Le sucre y est remplacé par un édulcorant qui n'apporte pas de calories. Cela représente une bonne alternative pour les enfants qui ne peuvent se passer de boissons sucrées mais pour lesquels il est opportun de rééquilibrer les apports en sucre.

8. Et pour les sportifs ?

Le glucose est le premier carburant utilisé par l'organisme lors de la pratique du sport. Mais les réserves sous forme de glycogène ne sont pas très importantes. C'est pourquoi, dès lors que l'effort se prolonge, notamment au-delà de 30 minutes, le sportif doit régulièrement « recharger ses batteries ». Soutenir son organisme pendant l'effort constitue donc une donnée essentielle dans le sport. Barres de céréales, fruits secs ou bananes, à forte teneur glucidique et énergétique, apportent du sucre assimilable rapidement et utilisable pour poursuivre l'activité dans de bonnes conditions. Attention tout de même à ne pas surcharger l'estomac !

Un effort supérieur à 30 minutes nécessite des apports en eau et en énergie réguliers, en petites quantités.

Si l'effort est de courte durée, l'organisme a bien assez de réserve, et n'a donc pas besoin d'apport supplémentaire : il utilise les calories fournies lors des repas précédents... et c'est bien suffisant !

9. Comment faire passer le message aux enfants ?

Au sein de notre alimentation, la place des produits sucrés tient surtout à la dimension du plaisir et du goût qu'ils apportent. Il ne faut pas les supprimer de l'alimentation, mais veiller à les consommer avec modération.

Quelques messages :

- *Le sucre, c'est comme pour les autres aliments : les excès sont à éviter !*
- *Le sucre, il y en a dans les fruits ! Et c'est plein de vitamines, c'est bon pour la santé !*
- *Attention aux boissons sucrées : elles contiennent beaucoup de sucre !*
- *Consommés en quantité raisonnable, les produits sucrés font partie de l'équilibre alimentaire*
- *Si tu aimes terminer ton repas sur une note sucrée, pense à prendre le plus souvent un fruit !*

**B I E N M A N G E R,
C ' E S T B I E N J O U É !**

- *N'hésite pas à varier les saveurs : par exemple, dans un yaourt nature, tu peux mettre du sucre mais aussi de la confiture, du miel ou de la confiture de marron.*
- *Dose bien le sucre que tu ajoutes : pour cela utilise toujours une petite cuillère*

