

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 11 (1981)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** SOS consommateurs : les bonbons, c'est tellement bon?

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## SOS consommateurs

# Les bonbons, c'est tellement bon?

Depuis la vieille ronde de «Dame Tartine» qui se terminait par ces vers: «Donnez à loisir, donnez à plaisir, donnez bons parents, du sucre aux enfants» jusqu'à la contemporaine rengaine du merveilleux Jacques Brel qui «apportait des bonbons» on ne se posait guère de questions sur la valeur nutritionnelle, pédagogique et... psychologique du sucre et des sucreries dans notre alimentation et dans celle de nos chers petits. Comme les grands-parents ont bien souvent la réputation d'être des grands-parents gâteaux, que parfois aussi de jeunes parents ne voient pas d'un bon œil les caramels que distribue généreusement grand-maman, il nous a semblé intéressant, profitant de la sortie d'un film très spécial, d'aborder dans cette chronique le problème du sucre.

### A l'origine... un remède

Ramené d'Amérique lors des grandes conquêtes, le sucre (de canne) a donné lieu à l'époque à un commerce très lucratif tant en marchandises qu'en esclaves! Cette denrée était considérée comme rare, chère et précieuse (jusqu'au début du XIX<sup>e</sup> siècle). Le sucre était vendu chez les apothicaires, à l'once, et seuls les riches pouvaient en acheter. D'où son côté particulier: ce qui est rare est prisé et peut servir de récompense, et les produits à base de

sucres étaient des cadeaux appréciés. C'est Napoléon qui favorisa la découverte et le développement de la fabrication de sucre à base de betteraves (à cause d'un blocus dû à la guerre le sucre des îles ne parvenant plus en France). La betterave, facile à cultiver en Europe, devint la principale source de sucre... et le sucre se démocratisa à tel point que maintenant tous les médecins et spécialistes sont d'accord: *nous en consommons trop*, et ces mauvaises habitudes se prennent dès la *petite enfance* avec des aliments pour bébés déjà trop sucrés.

Puis les petits sous incitent à acheter quotidiennement des bonbons, roudoudous, caramels, chewing-gums, dont la composition (en grande partie à côté du sucre, des arômes et des colorants) est des moins intéressantes. Un calcul déjà ancien avait démontré que les petits écoliers fribourgeois dépensaient annuellement quelque 2 millions de francs en sucreries «près de l'école».

### Pas seulement les bonbons...

... mais encore à notre grand étonnement (un test récent de la FRC le prouve) les *boissons chocolatées pour le petit déjeuner* dont certaines contiennent *jusqu'à 80% de sucre*. (Au prix des boîtes de ces boissons, c'est payer bien cher du simple sucre.)

Du sucre encore dans toutes les boissons fantaisies: limonades, colas (ces derniers contiennent aussi beaucoup de caféine, plus qu'une tasse de café... et on s'étonne de la nervosité de certains petits) sirop de grenadine, etc.

### Pas un, mais des sucres

Le sucre dont il a été question jusqu'ici est le sucre de canne ou de betterave, appelé saccharose (voir l'ordonnance sur les denrées alimentaires). C'est un sucre rapide, vite assimilé qui n'apporte rien à l'organisme, sinon des calories. Il n'en est pas de même des fructoses, les sucres contenus dans les fruits frais, le jus de pomme naturel, l'orange pressée, ou les glucides contenus naturellement dans les céréales (pâtes alimentaires). Si vous voulez manger du sucré, mangez des fruits, frais ou secs. Essayez de récompenser les petits autrement qu'avec un bonbon ou une sucette. Au restaurant essayez de leur proposer du jus de pomme ou d'orange plutôt qu'une limonade ou un coca.

Et pensez aussi à tous les sucres *cachés*; ou à celui que l'on rajoute: dans le yogourt, sur les fraises, dans le thé ou le café, les glaces. Regardez la *composition des emballages*: les aliments figurent par ordre d'importan-

ce, vous serez surpris de voir la position du sucre.

### Prévenir

Par exemple, le professeur Pometta, qui fait partie de l'Association suisse pour l'alimentation, pense que le diabète (qui est une maladie à caractère familial) peut se prévenir dès la petite enfance; il en est de même de l'obésité (plus un bébé est gros, plus il court des risques). Pensez-y si vous-mêmes êtes diabétique.

### Un film éducatif et... fort joli

Le Groupe romand d'information nutritionnelle, en collaboration avec la Régie fédérale des alcools, vient de réaliser un film 16 mm, en «Eastman Color» d'une durée de 18 minutes. Le scénario est de l'écrivain Anne-Lise Grobéty (elle-même maman de 3 petites filles) et la réalisation d'Ernest Anserge. Ce film mêle la photo tradi-



tionnelle avec acteurs et le dessin animé (d'un graphisme très coloré et moderne). Il s'appelle «Barasucre» et raconte les rêves d'un petit garçon au royaume du roi du même nom, un royaume de sucettes à gogo.

Ce film peut aussi faire la joie des aînés. Il est prêté gratuitement par la Régie fédérale des alcools.

Nous aimerions que de nombreux groupes d'aînés, toujours à la recherche d'une idée pour leurs rencontres, puissent le voir.

### Pas de sectarisme cependant...

*Il n'est pas question de ne jamais donner une «douceur» à vos enfants, pas question que vous les aînés qui aimez bien les petits gâteaux les supprimiez tout à fait. Simplement, le cri d'alarme, un cri sérieux est poussé. Essayez d'être la grand-maman «pomme» ou «noisette» ou «carottes-à-ronger» plutôt que systématiquement la grand-maman «caramel».*

J. C.

Pour le film s'adresser à la Régie fédérale des alcools, 3000 Berne 9. La location de «Barasucre» est *gratuite*, profitez-en.

### Prochain article:

«Réponses à quelques questions»