

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
Heft: 1

Rubrik: SOS consommateurs : sucre... et sucres (II)

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

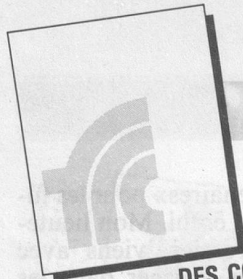
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>



PETIT JOURNAL
DE L'ACTUALITÉ
DES CONSOMMATEURS

Sucre... et sucres (II)

Dans un précédent article (novembre) nous avons vu que ce que nous connaissons sous le nom général de sucre est en réalité, pour les chimistes, du *saccharose*. Il provient de la canne à sucre ou de la betterave. C'est le sucre *visible* que l'on rajoute dans bon nombre de produits et qui sert aussi à confectionner confitures, sirops, pâtisserie, confiserie, etc...

Le *saccharose* fait partie du groupe des *glucides* ou *hydrates de carbone*, groupe qui comprend aussi les sucres contenus *naturellement* dans les aliments. C'est pourquoi le groupe des glucides compte aussi les céréales (et tous leurs dérivés), les riz, les pâtes, les légumes secs, les pommes de terre, les châtaignes...

Tous les glucides, à l'exception des fibres alimentaires (non assimilables, donc sans calories, mais *indispensables* au transit intestinal) fournissent à notre organisme 4 kcal par gramme. En mangeant normalement de tout, on ingère donc suffisamment de glucides. Le «trop» provient surtout donc des *saccharoses* ajoutés: (bonbons, petits biscuits, confiture, compotes, glaces, pâtisserie, et du sucre que l'on met dans son thé, son café ou sur ses fraises!)

Trop de sucre

Le sucre, de canne ou de betterave, se présente sous différentes formes et couleurs. Sucre fin, en morceaux, brun ou blanc, liquide (mélasse...) tous apportent des calories vides, c'est-à-dire *aucun autre nutriment utile*, et tous sont *cariogènes* (provoquent des caries dentaires). C'est une drogue, par le fait que lors de la digestion du sucre le taux de glucose dans le sang augmente, ce qui déclenche la sécrétion d'insuline, qui fait baisser le taux de glucose, qui provoque une nouvelle fringale de sucre... plus on en mange, plus on a besoin d'en manger! Et faisons litière d'une *légende* qui a la vie dure, et qui est fortement répandue par des adeptes

de certains régimes: le *sucre brun* (vergeoise) n'a *aucun avantage* sur le *sucre blanc*. Les quelques traces (nous disons bien traces...) de sels minéraux qu'il pourrait contenir sont tellement insignifiantes que l'ingestion d'un simple quartier de pomme ou d'orange en contient et en apporte bien, bien plus...

Les succédanés du sucre

Succédanés est le terme légal (ODA). Ils s'appellent, par exemple, sorbitol, munitol, xylitol. Sur les emballages, ils sont déclarés soit sur leur nom, soit sur celui de «succédanés». Ils ont un avantage, ils ne sont pas cariogènes. Mais,... ils contiennent autant de calories que le sucre. En mangeant, par exemple, des bonbons «*Sympadent*», on ménage sa denture, mais pas sa ligne!

Les édulcorants

A ne pas confondre avec les succédanés. Ils ne sont pas cariogènes, ils ne contiennent pas de calories, ou alors en quantité pratiquement négligeable. Tous ne sont pas interchangeables. Ils doivent être pris avec modération. Les doses journalières admissibles ont été fixées. Ainsi, par exemple: saccharine (12 petits cubes), cyclamate (9,5) (ensemble, 16,5...) aspartame (133) pour une personne de 60 kilos. Il s'agit-là des noms génériques. Ces produits sont commercialisés sous des noms de marques, par exemple: Hermetas pour la saccharine, Zucrinet pour le cyclamate, Canderel ou Assugrine pour l'aspartame, et bien d'autres.

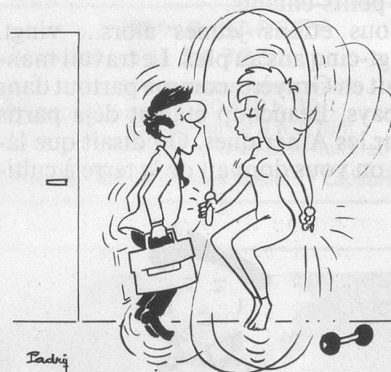
En vieillissant on a tendance à aimer davantage les sucreries. Le goût se modifie aussi parfois et on force la dose de sucre. Il vaudrait mille fois mieux, pendant qu'il est temps, essayer de se déshabituer petit à petit du sucre en n'utilisant pas tout le sachet ou les 2-3 pièces du paquet au restaurant, par exemple. Et aussi en ne récompensant pas systématiquement les petits enfants avec un bonbon, un gâteau. Il y a bien d'autres moyens de se faire plaisir. Nous ne prêchons pas l'abstinence, mais la modération. Déguster un bon gâteau doit être un moment privilégié, pas une habitude.

Prochain article: Monsieur Prix.

Les personnes qui désirent une documentation plus fouillée sur les sucres peuvent nous la demander. Le sujet étant si vaste...



— Toi, à force de boire, tu finiras par voir des éléphants volants...
(Dessin de Hervé-Cosmopress)



— Arrête un peu de sauter, que je te fasse une bise avant d'aller au boulot!
(Dessin de Padry-Cosmopress)



Sans paroles
(Dessin de Rufa-Cosmopress)