

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Attention sucre rapide !

Le sucre est notre principale source d'énergie en agissant comme un combustible pour notre corps.

Cependant, nous sommes nombreux à le consommer au-delà des recommandations. En 2013-2014, la consommation de sucre (en l'état et incorporé dans les aliments) était, en moyenne de 70 g/ par jour/ habitant, ce qui représente 14 morceaux de sucre par jour.

Notre attrait pour le sucré remonte à la nuit des temps où l'homme, pour diversifier son alimentation, devait à la fois goûter des végétaux nouveaux et se méfier de leur éventuelle toxicité. Le goût sucré d'un aliment était considéré comme sain tandis que le goût amer ou aigre renvoyait à une image toxique.

Depuis, le sucre, sous toutes ses formes, est utilisé dans de nombreux aliments dans le but de modifier leur saveur ou encore leur texture. Il est également utilisé comme agent de conservation en bloquant la croissance des bactéries.

Si nos papilles en sont ravies, notre corps peut en souffrir. En effet, un excès de sucre dans notre organisme entraîne de nombreuses maladies chroniques : caries, obésité, diabète....

Apprivoiser le sucre dans notre alimentation est donc essentiel. Il s'agit notamment de déjouer les pièges des industriels en maîtrisant nos apports.

D'où provient le sucre ?

Il faut savoir que presque toutes les plantes contiennent du sucre mais les plus fortes concentrations se trouvent dans la canne à sucre et la betterave à sucre.



La canne à sucre représente 75% de la production mondiale



Après extraction, on obtient du sucre roux ou cassonade



Après raffinage, on obtient du sucre blanc



La betterave à sucre représente 25% de la production mondiale



Après extraction, on obtient du sucre blanc



Après cuisson, on obtient du sucre roux appelé vergeoise

Le saviez-vous ?



Il existe différents types de sucres dans notre alimentation. Les sucres lents ou glucides complexes et les sucres rapides appelés les glucides simples.

Les sucres lents sont présents dans tous les produits céréaliers comme le pain, les pâtes ou bien le riz et vont apporter de l'énergie tout au long de la journée.

Les sucres rapides, quand à eux, vont apporter de l'énergie rapidement au corps. Il en existe de nombreux :

Le glucose et le fructose sont naturellement présents dans les fruits, les légumes ou bien le miel.

Le lactose et le galactose sont présents dans le lait et les produits laitiers. **Le maltose** est contenu dans l'orge.

Tous les sucres rapides ne présentent pas de problème pour la santé s'ils sont consommés avec modération car ils sont associés à d'autres nutriments. Par exemple, un fruit apportera du fructose mais également des fibres, des vitamines et des minéraux.

Cependant, de plus en plus d'industriels incorporent dans leurs produits du sucre pour améliorer le goût ou la texture. Il s'agit généralement de saccharose, du sucralose, de la saccharine ou bien du sirop de glucose-fructose. On les appelle des « calories vides ».

Et les édulcorants ?

Il en existe beaucoup, dont le plus connu est l'aspartame. Ce sont des molécules de synthèse qui reproduisent le goût sucré et n'apportent pas (ou pas) des calories.

Le sucre dans nos étiquettes :

Depuis plusieurs années, les industriels doivent indiquer sur les emballages alimentaires la composition nutritionnelle du produit en faisant notamment apparaître la distinction entre les glucides totaux et la part de sucres (à travers la ligne « dont sucres »). Mais quelle est la différence ?

Les glucides totaux regroupent les glucides complexes (ou lents) et les glucides simples. La ligne « dont sucres » indique uniquement les glucides simples (naturellement présents dans l'aliment et / ou rajoutés.)

Voyons l'exemple qui suit :

Compote allégée



Valeurs nutritionnelles pour 100 g :	
Energie	302 kJ (71 kcal)
Protéines	0,3 g
Glucides	17,0 g
dont sucres	15,5 g
Lipides	0,2 g
dont saturés	0,0 g
Fibres	1,7 g
Sodium	0,01 g

Ingrédients : Pommes 74,2% - purée de fraises 20% - **sucres 5%** - jus concentré de cassis 0,7%, antioxydant : acide ascorbique.

Dans cet exemple, le sucre apparaît en tant qu'ingrédient dans la liste des ingrédients. La valeur de 15,5 g correspond à l'ensemble des sucres des fruits (glucose, fructose, saccharose) et du sucre ajouté (saccharose).

L'effet du sucre dans notre corps :

La digestion des aliments riches en sucres provoque une arrivée massive de glucose dans le sang. Au lieu de constituer du glycogène grâce à l'insuline (hormone libérée par le pancréas), le glucose en excès se transforme en acide gras. Ces derniers sont alors condamnés à être stockés dans les cellules adipeuses.

Cette forme de réserve énergétique est moins facile à éliminer et favorise l'embonpoint !

Si vous consommez plus de sucre que nécessaire, votre pancréas n'arrivera plus à produire assez d'insuline. Vous pouvez développer, dans certains cas, du « diabète ». Un excès de sucre dans le corps peut également entraîner d'autres pathologies : excès de poids, caries dentaires, maladies cardio-vasculaires...

Mini-jeu

Retrouve la quantité de sucre pour chaque aliment.

A—Une portion de crème dessert au chocolat type danette®

1—9 grammes de sucre :



B—Un Mac Fleury M&M's ® sans nappage

2—22 grammes de sucre :



C—Une portion de hachis parmentier (plat cuisiné)

3—44 grammes de sucre :



D—Une compote aux 5 fruits

4—6 grammes de sucre :



E—Un pain au chocolat

5—28 grammes de sucre :



F—Une portion de pizza royale industrielle (1/4 de pizza)

6—8,5 grammes de sucre :



Réponses : A2 / B3 / C4 / D5 / E6 / F4

Le caramel dans tous ces états !

Le caramel, c'est la cuisson du sucre avec de l'eau dans une casserole. Selon la température et les ingrédients que l'on rajoute, on obtient différents types de caramel.

Une des confiseries phares des fêtes foraines, les chouchous sont faciles à reproduire à la maison : des cacahuètes enrobées de caramel.



Réaliser du caramel liquide avec une astuce simple : rajouter un peu de vinaigre blanc ou du jus de citron sans pulpe au moment de la cuisson.



Succombez pour la confiture de caramel au beurre salé.



Réaliser des éléments de décoration pour sublimer vos desserts avec de la nougatine ou bien des sphères en caramel.



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Juillet et août 2017 - N°33



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr