

Secrets de sucre :

tout savoir pour allier plaisir et équilibre



Des idées
de recettes sucrées



ASTUCES

Des astuces pour décrypter les étiquettes, découvrir les différences entre les sucres, comprendre leur place au quotidien.



Cultures
SUCRE



CETTE BROCHURE
VOUS EST PROPOSÉE PAR

Cultures **SUCRE**

Créée en 1932, Cultures Sucre est une association interprofessionnelle du secteur betterave-canne-sucre en France. Sa mission est de proposer de l'information sur le sucre, son origine agricole et ses utilisations.



Sucre :
allions nature,
plaisir & équilibre !

PAGE
4

Sucre blanc,
sucre roux :
*quelles
différences ?*

PAGE
6

Sucre & santé
on vous donne les clés

PAGE
10

Glucides, sucres...
Comment
décrypter
les étiquettes ?

PAGE
8

Donnons au
sucre sa juste
place

PAGE
12

à découper



Votre calendrier des fruits
& légumes de saison !

PAGE
16

Sucre :

allions nature, plaisir & équilibre !

Le sucre est un produit **d'origine naturelle**, issu de la betterave sucrière ou de la canne à sucre. **Ingrédient incontournable** en pâtisserie, il est associé au plaisir et à la gourmandise. Mais quelle place lui accorder dans notre alimentation ?

Parce que bien manger, c'est manger varié, équilibré mais aussi avec **plaisir**, il a toute sa place dans notre alimentation, en quantité et en fréquence adaptées... pour le plus grand bonheur des petits comme des plus grands !

Tout est une question d'équilibre

Découvrez trois conseils pour manger équilibré et varié tout en se faisant plaisir !



PRÉPARER DES RECETTES RAPIDES MAISON !

Cela permet d'adapter les quantités des ingrédients et de les sélectionner selon ses préférences – par exemple en fonction de la saisonnalité ou de leur lieu de production.



CUISINER EN FAMILLE

C'est l'occasion, autour de bons moments partagés, d'apprendre – lire, compter, manipuler... – et de transmettre des recettes familiales. Une manière de développer le goût pour la cuisine et sa diversité de saveurs et de produits.



SAVOURER L'INSTANT

Le repas, c'est avant tout un moment de plaisir. Que ce soient vos tartines du matin, un fruit au dessert ou un gâteau au goûter : prenez le temps d'apprécier ! Écoutez vos sens pour mieux repérer les signaux de faim et de satiété, et maximiser le plaisir !



Sucre blanc, sucre roux :

quelles différences ?

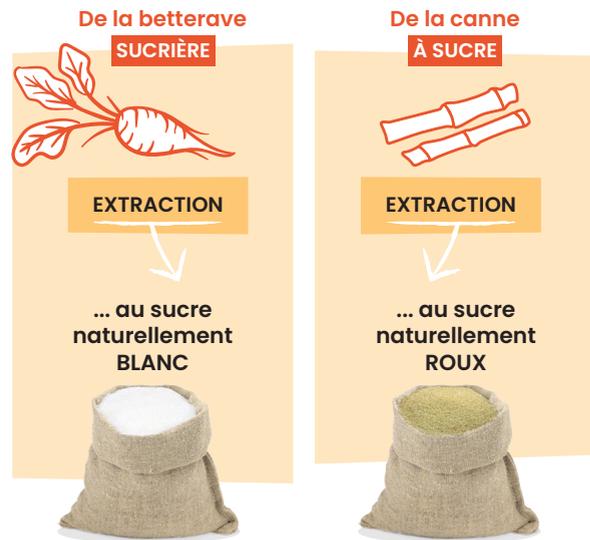


Sucre blanc, cassonade, vergeoise... le sucre existe sous de multiples formes. Y a-t-il un sucre meilleur qu'un autre ? On fait le point sur quelques idées reçues.



01 Le sucre blanc est-il raffiné ?

Non ! C'est une idée reçue qui a la vie dure. Le sucre obtenu à partir de la **betterave sucrière** (à la chair blanche) est bien **naturellement blanc**. Le sucre de canne (auss appelé cassonade) est, lui, naturellement roux, en raison des pigments colorés contenus dans la canne à sucre.



On peut obtenir du **sucre blanc de canne** après une étape supplémentaire, dite de **raffinage**. Mais ce sucre est peu commercialisé en France ; il n'existe plus de raffinerie de sucre sur le territoire.



Un **chauffage prolongé** du jus sucré de betterave permet d'obtenir un sucre roux appelé **vergeoise**. Il est surtout commercialisé dans le nord de la France et en Belgique.

02 Le sucre roux est-il meilleur pour la santé ?

C'est le même sucre (le saccharose) qui est stocké dans la racine de betterave et dans la tige de la canne à sucre. **D'un point de vue nutritionnel**, sucre roux et sucre blanc sont assez semblables.

Pour des consommations quotidiennes, la différence d'apport énergétique et de quantité de minéraux est négligeable pour l'organisme.

Ainsi, le sucre, qu'il soit blanc ou roux, aura toujours le même Nutri-Score, calculé pour 100 g de produit.



Dans un morceau de...

Sucre blanc

Apport énergétique (=1,2% des apports caloriques ¹)	24 kcal
Saccharose ²	99,8 %
Minéraux ²	0,04 %



Sucre roux

Apport énergétique (=1,2% des apports caloriques ¹)	23 kcal
Saccharose ²	97,4 %
Minéraux ²	0,45 %

1. Sur la base d'un apport calorique recommandé à 2000 kcal/jour.
2. Table de Souci - Fachmann - Kraut 2008.



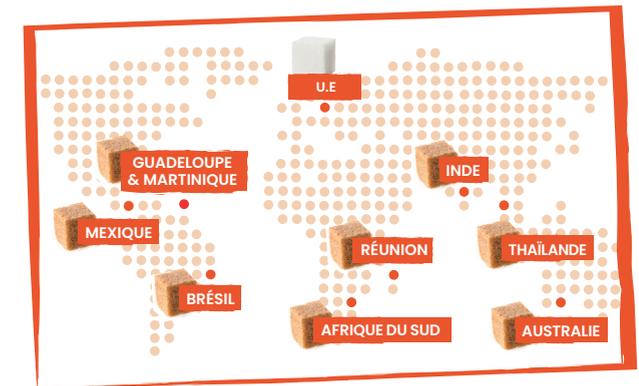
03 Comment faire son choix ?

C'est surtout une affaire de provenance...

Le sucre blanc issu de la betterave sucrière représente la **grande majorité du sucre blanc** commercialisé en France. Il provient de betteraves cultivées dans nos régions (Hauts-de-France, Grand-Est...). La France est d'ailleurs le **1^{er} producteur européen** de sucre.

Le sucre roux de canne est en France principalement produit à La Réunion, en Guadeloupe et en Martinique. La canne à sucre est cultivée **sur tous les continents** en dehors de l'Europe³.

3. Mémo statistique Cultures Sucre 2022-2023.



Le sucre BLANC

...et de goût !
Chaque type de sucre a ses spécificités de textures et d'arômes.

Cristallisé et léger en bouche, il est très utilisé en pâtisserie pour ses multiples propriétés. Il permet de contribuer à l'expérience gustative avec notamment un rôle sur la texture ou encore la coloration.

Le sucre ROUX

Il se caractérise par des cristaux jaun-brun et offre des notes de vanille ou de caramel. Il y en a pour tous les goûts : cassonade, muscovado, demerara...



Il existe **d'autres types de produits sucrants** composés également de glucides simples (fructose, glucose, saccharose), comme le miel, le sirop d'agave ou le sirop d'érable. À poids égal, ces derniers sont moins caloriques que les sucrants sous forme solide, car ils contiennent de l'eau.

Glucides, sucres... Comment *décrypter* les étiquettes ?

Les sucres font partie de la famille des glucides, un groupe de macronutriments - comme les protéines ou les lipides - qui apportent des calories, donc de l'énergie, à notre organisme. Certains sucres sont naturellement présents dans les aliments : on peut citer le glucose et le fructose, que l'on retrouve dans les fruits et les légumes par exemple, ou le lactose, présent dans le lait. D'autres sucres sont ajoutés aux produits, pour leur pouvoir sucrant mais aussi pour des raisons de conservation, de coloration ou de texture : c'est le cas du saccharose (le sucre de table).

GLUCIDES

Glucides COMPLEXES



Glucides SIMPLES



Sucres
Saccharose (= sucre)
Glucose, Fructose, Lactose...

Sucres AJOUTÉS



Sucres NATURELLEMENT PRÉSENTS



Où trouver ces informations sur les étiquettes des produits



01 La quantité totale de sucres présents dans un produit est indiquée dans le tableau des valeurs nutritionnelles

Tous les produits alimentaires emballés doivent comporter un tableau des valeurs nutritionnelles¹.

LA LIGNE « GLUCIDES » indique la quantité de glucides présents dans le produit.

LA LIGNE « DONT SUCRES » précise la quantité totale de sucres, qu'ils soient naturellement présents ou ajoutés.

Valeurs nutritionnelles

Energie
Protéines
Glucides
dont sucres
Lipides
dont saturés
Fibres
Sodium

¹ Règlement n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information sur les denrées alimentaires, dit « INCO ».



ASTUCE

En dehors du sucre de table ou du miel, les sucres ajoutés dans la liste des ingrédients sont souvent des mots commençant par «**sirop de**» ou se terminant par «**-ose**» : dextrose, lactose, sirop de glucose, etc.



02 Les sucres ajoutés sont toujours indiqués dans la liste des ingrédients

Coulis de tomates SANS sucres ajoutés

Pas de sucres ajoutés dans la liste des ingrédients

Ingrédients :
Purée de tomates, sel



Valeurs nutritionnelles :
Glucides 6,8 g
dont sucres 5,4 g

Uniquement les sucres naturellement présents dans la tomate

Sauce tomate AVEC sucres ajoutés



Ingrédients :

- pulpe de tomates
- concentré de tomates
- oignons
- huile de tournesol
- basilic
- sucre
- sel et arôme naturel

→ Ajout de sucre

Valeurs nutritionnelles :

Glucides 6,8 g
dont sucres 6,1 g

Sucres ajoutés
+
Sucres naturellement présents



BON à savoir

Les ingrédients sont toujours listés par ordre de **quantité décroissante**. Dans les produits salés, les éventuels sucres ajoutés sont généralement en fin de liste, indiquant qu'ils sont présents en petites quantités.

Sucre & santé on vous donne les clés

On accuse le sucre de beaucoup de maux.
Pourtant, tout n'est pas si simple.
Voici quelques éclairages.



01 Le sucre fait-il grossir ?

Le sucre est une source de glucose, fournisseur d'énergie pour l'organisme¹. Une prise de poids résulte d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses d'énergie de notre organisme, qui peuvent être liés à de multiples facteurs².

- La prédisposition génétique
- L'alimentation :
 - troubles du comportement alimentaire
 - taille de portions excessives
- La sédentarité
- Le manque de sommeil
- Le stress
- La prise de certains médicaments
- La composition de la flore intestinale

Une consommation de sucres au-delà des apports recommandés entrainant une prise de poids. Les données scientifiques actuelles ne permettent pas de distinguer un effet différent sur la santé selon que les sucres sont ajoutés ou naturellement présents³.

1. ANSES (2018), Sucres dans l'alimentation, www.anses.fr.
2. Inserm (2019), Obésité une maladie des tissus adipeux, www.inserm.fr.
3. ANSES (2016), Actualisation des repères du PNNS : établissement de recommandations d'apport de sucres.

02 Le sucre, ennemi des personnes diabétiques ?

Auparavant, les régimes alimentaires des personnes diabétiques étaient très stricts : une forte limitation du pain et des féculents et aucun sucre ou produit sucré.

Aujourd'hui, une meilleure compréhension de la digestion et de l'absorption des glucides a permis d'améliorer les conseils diététiques fournis aux personnes diabétiques et ainsi de rendre plus flexible leur régime alimentaire.

→ Les glucides ne sont pas interdits aux personnes diabétiques mais il est préférable d'apprendre à les consommer (quantité, association)¹.

1. Fédération Française des diabétiques (2023), Comment varier les glucides dans mon alimentation, www.federationdesdiabetiques.org.
2. Inserm (2019), Diabète de type 1, www.inserm.fr.
3. Inserm (2019), Diabète de type 2, www.inserm.fr.

03 Sommes-nous vraiment accros au sucre ?

On entend souvent des personnes se définir comme « accros » au portable, au sport... au sucre. Le parallèle entre ces activités – ou encore le sucre – et les drogues vient du fait que ces dernières activent notre « système de récompense », libérant de la dopamine qui nous procure plaisir et bien-être.

Mais là s'arrête la comparaison, car si le terme d'addiction s'est banalisé, il répond pourtant à des mécanismes bien spécifiques. En effet, les drogues entraînent une libération plus importante de dopamine et court-circuitent le circuit normal de la récompense, censé s'autoréguler (appétit, rassasiement...).

Chez l'Homme il n'a pas été démontré d'addiction au sucre, ni d'ailleurs à aucun autre ingrédient. Il existe en revanche des troubles du comportement alimentaire, qui par des mécanismes de restriction peuvent mimer les processus d'addiction et de comportements compulsifs^{4,5,6}.

4. MILDECA (2023), Que nous dit la science des addictions ? www.drogues.gouv.fr.
5. Hebebrand J. et al. "Eating addiction", rather than "food addiction", better captures addictive-like eating behavior. 2014.
6. CHAIRE UNESCO ALIMENTATIONS DU MONDE (2017), Plaisirs sensoriels et pleine conscience, les alliés d'une alimentation plus saine, SO WHAT ?



BON
à savoir

Le plaisir peut exister sans dépendance ! Lever les interdits et aller vers une consommation raisonnée en étant à l'écoute de ses **sensations de faim et de satiété** peut permettre de sortir des comportements compulsifs, et accorder au sucre sa juste place dans une alimentation équilibrée.

Si vous pensez être concerné par des troubles du comportement alimentaire, n'hésitez pas à vous tourner vers un professionnel de santé.

BON
à savoir

Le diabète est défini par un excès chronique de glucose dans le sang : lorsque la **glycémie** à jeun est supérieure ou égale à 1,26 g/L à deux reprises, ou supérieure ou égale à 2 g/L à n'importe quel moment de la journée.

Il en existe 3 types :

Diabète de Type 1² :

c'est une maladie dite auto-immune, dont les causes ne sont pas liées à l'alimentation.

Elle représente environ 10 % des cas de diabète et touche principalement les enfants et les jeunes adultes. Elle est due à la destruction des cellules du pancréas, productrices d'insuline*.



Diabète de Type 2³ :

le plus courant, il se déclare souvent tardivement et se caractérise par une **résistance de l'organisme à l'insuline**. La sédentarité, l'âge, ou encore une alimentation déséquilibrée peuvent favoriser l'apparition de ce type de diabète.



Diabète gestationnel³ :

c'est un trouble de la **tolérance glucidique** conduisant à une hyperglycémie de sévérité variable, débutant ou diagnostiqué pour la première fois pendant la grossesse.



*L'insuline est une hormone qui régule la glycémie. Elle est sécrétée par le pancréas en réponse à une augmentation du taux de glucose dans le sang.

Donnons au sucre sa juste place

Manger équilibré, c'est varier son alimentation sans oublier de se faire plaisir



Nos prises alimentaires se structurent souvent autour de 3 repas principaux qui rythment nos journées :

- petit-déjeuner
- déjeuner
- dîner

La collation du matin ou le goûter sont des petits repas additionnels qui peuvent s'intégrer dans le cadre d'une alimentation équilibrée, lors d'une sensation de faim, par exemple entre deux repas éloignés.

Les sucres peuvent être présents à chacun de ces repas en tant que sucrant (ajouté dans une boisson chaude par exemple) ou en étant naturellement présents dans des produits céréaliers, lactés ou fruités.

Une alimentation équilibrée doit aussi être une source de plaisir, à laquelle le sucre peut contribuer. Pour atteindre cet équilibre, il est important de manger varié, cuisiner à la maison autant que possible, et prendre le temps de savourer. Et surtout, se rappeler que l'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs repas.

Les sucres ont donc toute leur place dans l'alimentation, en quantité et en fréquence adaptées.

BON à savoir

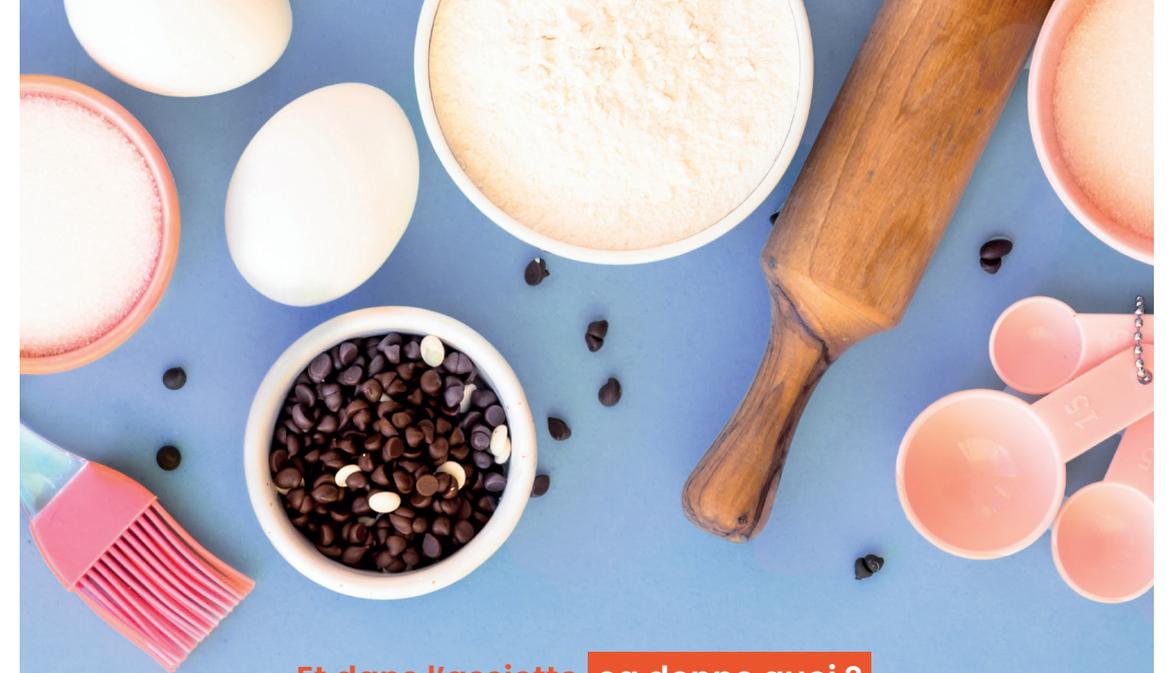
En France, voici la recommandation d'apports en sucres pour les adultes :

- pas plus de 100 g de sucres totaux (ajoutés et naturellement présents) par jour (hors lactose et galactose),
- pas plus d'une boisson sucrée¹.

L'Organisation Mondiale de la Santé fixe une limite d'apports sur les sucres libres (sucres ajoutés dans les aliments et sucres naturellement présents dans les jus de fruits seulement) : ils ne doivent pas dépasser 10% de l'apport énergétique total².



1. ANSES (2016), Actualisation des repères du PNNS : établissement de recommandations d'apport de sucres.
2. OMS (2015), Guideline: Sugars intake for adults and children.



Et dans l'assiette ça donne quoi ?

Exemple d'une journée qui respecte les apports recommandés en sucres, sans mettre de côté le plaisir¹ !

PETIT-DÉJEUNER



Jus d'orange



Café



Tartine de pain confiture



Yaourt nature

DÉJEUNER



Eau



Tomate Mozzarella



Croque monsieur



Salade de fruits

EN-CAS



Thé



Biscuits chocolat

DÎNER



Eau



Saumon, haricots verts & pommes de terre



Yaourt aux fruits



Clémentines

1. Selon les recommandations de l'OMS (2015), Guideline: sugars intake for adults and children, de l'ANSES (2016), Actualisation des repères du PNNS : établissement de recommandations d'apport de sucres, et les tables CIQUAL : www.ciqual.anses.fr.



VARIEZ LES PLAISIRS
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE
GRÂCE À NOTRE CALENDRIER

à découper



Banana bread



Charlotte aux fraises



Mousse framboise



Tarte aux pommes



Cultures SUCRE

NATURE, PLAISIR ET ÉQUILIBRE

cultures-sucre.com



Tarte abricot pistache

Pâte sucrée

- 140 g de Farine
- 80 g de Beurre
- 50 g de Sucre glace
- 20 g de Poudre d'amande
- 1/2 Œuf
- Fleur de sel
- Vanille

Crème d'amande pistache

- 80 g de Beurre
- 80 g de Sucre
- 2 Œufs
- 80 g de Poudre d'amande
- 20 g de Pâte de pistache

PRÉPARATION env. 30 min | POUR 6 à 8 personnes

PÂTE SUCRÉE

Mettre la farine et le beurre dans un saladier et mélanger avec les doigts afin d'obtenir une texture sableuse. Ajouter la poudre d'amande, le sucre glace et la fleur de sel, puis le 1/2 œuf et la vanille. Étaler la pâte sur une épaisseur de 5 mm environ. Foncer dans un cercle à tarte de 26 cm, préalablement beurré. Couper les bords à l'aide d'un petit couteau.

CRÈME D'AMANDE PISTACHE

Dans un robot, mélanger le beurre, le sucre et la pâte de pistache. Une fois le mélange bien homogène, ajouter la poudre d'amande et les œufs. Mettre la préparation dans une poche à douille et garnir en spirale dans le fond de tarte. Enfourner le tout à 160°C, pendant 15 minutes. Une fois la tarte cuite, disposer des quartiers d'abricots frais et décorer selon vos envies !



Retrouvez le détail de ces recettes et plein d'autres sur notre site



Pour toute autre question sur le sucre, retrouvez ici notre Foire Aux Questions

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux :



