



As-tu la dent sucrée? Un faible pour les boissons gazeuses? Es-tu accro au chocolat? Eh bien, tu n'es pas le seul. Nous aimons presque tous les sucreries.

### LES DANGERS DU SUCRE

Une seule sucrerie est une chose, mais le sucre représente 21 p. 100 des calories que les Canadiens ingèrent. En moyenne, nous consommons l'équivalent de 26 cuillères à thé de sucre par jour. Pour les garçons âgés de 14 à 18 ans, ce chiffre est encore plus élevé – 41 cuillères à thé.

Certains sucres sont présents naturellement dans les fruits, les légumes et les produits laitiers, par exemple. Cependant, la plus grande partie de ce sucre est rajouté pendant le processus de transformation des aliments. Le corps traite tous les sucres de la même façon, mais les calories provenant du sucre rajouté sont considérées comme « vides ». On les appelle ainsi parce que leur valeur nutritionnelle est presque nulle.

### MONTÉE DE SUCRE

Pourquoi avons-nous envie de sucre? Parce que le sucre remonte l'humeur. En effet, il incite le corps à libérer l'« hormone du bonheur », la sérotonine, dans le système sanguin. Cependant, l'effet de cette montée de sucre ne dure pas. Elle provoque une hausse d'insuline, tandis que le corps tente de ramener les niveaux de glucose sanguin à la normale. Cela a pour effet de causer la chute du niveau de glucose, ce qui sape notre énergie – et nous avons alors une nouvelle envie de manger du sucre.

### SUCRES SOURNOIS

La solution? Arrêter de manger autant de produits sucrés. Pas si facile à faire, par contre, surtout pour ceux qui mangent beaucoup d'aliments transformés. C'est que les fabricants rajoutent du sucre dans presque tout. La plupart des céréales, des pains, des vinaigrettes, des types de ketchup et des barres de fruits contiennent du sucre rajouté. Quelques cuillères de sauce barbecue sur un steak est l'équivalent d'un beigne glacé! Même

un souper de poulet micro-ondes « Choix santé » contient cinq cuillères à thé et demie de sucre.

Les listes d'ingrédients ne mentionnent pas toujours le terme « sucre », mais cela ne signifie pas pour autant que ces produits ne contiennent pas de sucre. Le sucre prend de nombreux noms et formes, y compris sucrose, glucose, fructose, maltose et

### LE SAVAIS-TU?

Près de la moitié du sucre consommé par les enfants et les adolescents vient de boissons – le lait, le jus de fruits, les boissons gazeuses, le punch aux fruits et les boissons énergétiques.

dextrose. Et puis il y a le miel, le sirop d'érable, le sirop de malt, la mélasse, le jus de canne à sucre, le sirop de maïs et les concentrés de jus de fruits. Aucun de ces édulcorants n'est meilleur pour vous que le sucre blanc.

### DU BONBON LIQUIDE

Les boissons sucrées se rangent parmi les produits qui contiennent le plus

### DÉFINITIONS

**GLUCOSE** : la principale sorte de sucre qui se trouve dans le sang

**HORMONE** : une substance naturelle produite par le corps qui assure son bon fonctionnement

**INSULINE** : hormone qui contrôle la quantité de glucose dans le sang



de sucre. Une boisson gazeuse de 20 onces (570 ml) contient entre 15 et 18 cuillères à thé de sucre. De plus, les gens qui boivent des boissons sucrées ne se sentent pas aussi rassasiés que s'ils avaient ingéré le même nombre de calories sous forme d'aliments solides. Ils consomment plus de calories que ce dont leur corps a besoin.

En outre, la taille d'une boisson moyenne ne cesse de grandir. Avant les années 50, les bouteilles de boissons gazeuses contenaient 6,5 onces (184 ml) de liquide. Au début des années 90, les bouteilles de plastique de 20 onces (570 ml) étaient devenues la norme. Le résultat est que les gens consomment de plus grandes quantités de boissons gazeuses – et de sucre – qu'auparavant.

Les jus de fruits ne sont pas vraiment une meilleure option. Ils contiennent plus de nutriments, certes, mais tout autant de sucre naturel qu'une boisson gazeuse. Le meilleur choix consiste à manger des fruits entiers et à boire de l'eau.

### QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE EST ACCEPTABLE?

Santé Canada n'a pas de recommandation concernant la quantité maximale de sucre que nous devrions consommer. Cependant, le ministère mentionne que bien que le sucre ne soit pas mauvais en soi, il vaut mieux en limiter la quantité.

Quelques experts affirment que le sucre est effectivement mauvais pour nous.

Le véritable enjeu, selon eux, est la façon dont nos corps métabolisent le sucre. Le sucre se compose de fructose et de glucose. Lorsque nous consommons trop de fructose en buvant des boissons gazeuses, par

exemple, notre foie convertit cette énergie excédentaire en gras.

Une partie de ces gras reste dans le foie. Le reste est éjecté dans le sang afin d'être emmagasiné un peu partout dans le corps. Cela peut mener à l'obésité et à l'accroissement du risque de maladie cardiaque et de diabète de type 2.

« Pourquoi 33 p. 100 des adultes [à l'échelle mondiale] ont-ils une pression artérielle élevée, alors qu'en 1990, cette proportion se chiffrait à seulement 5 p. 100? », demande le Dr Richard Johnson, un scientifique spécialiste de la question. « Pourquoi y a-t-il 347 millions de diabétiques aujourd'hui, alors qu'il n'y en avait que 153 millions en 1980? Pourquoi le nombre d'Américains obèses ne cesse-t-il d'augmenter? Selon nous, le sucre est un des grands coupables. »

### ÉLIMINER LA DÉPENDANCE AU SUCRE

Comment pouvons-nous réduire notre consommation de sucre? On pourrait imposer une taxe sur les aliments bourrés de sucre ou limiter, légalement, la quantité de sucre que les fabricants peuvent rajouter aux aliments transformés. On pourrait retirer les boissons gazeuses des distributrices.

De plus, les gens doivent être conscients de la quantité de sucres cachés dans leurs aliments. On pourrait les encourager à boire de l'eau plutôt que des sodas. À ne pas toucher aux céréales sucrées. À prendre des goûters de légumes, de fruits et de craquelins à grains entiers au lieu de friandises et de beignes.

L'étoile de basketball de la NBA Steve Nash a complètement éliminé le sucre

### AU SUJET DU DIABÈTE

Les gens qui vivent avec le diabète ont des difficultés à produire de l'insuline, une hormone qui contrôle la quantité de glucose dans le sang.

Environ 10 p. 100 des personnes atteintes de cette maladie ont un diabète de type 1. Leur pancréas n'arrive pas à produire de l'insuline, et ils doivent donc se l'injecter.

Les autres 90 p. 100 ont un diabète de type 2. Ce dernier survient lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque le corps n'utilise pas efficacement l'insuline produite.

Certains changements d'habitudes peuvent prévenir ou retarder l'apparition de la maladie : manger santé, contrôler son poids et faire de l'exercice.

Plus de trois millions de Canadiens vivent avec le diabète. Ce chiffre devrait atteindre 3,7 millions d'ici 2020.

de son alimentation. Il affirme qu'il se sent en meilleure santé depuis.

« Ce style de vie n'est pas facile, parce que l'industrie met du sucre dans presque tout », explique-t-il. « Je dois donc préparer mes propres repas lorsque je sors. Mais cela ne me dérange pas, parce que la façon dont je me sens en vaut amplement la peine. » ★

### DÉFINITIONS

SANTÉ CANADA : le ministère canadien responsable de la santé publique nationale



SCIENCE, TECHNOLOGIE ET ENVIRONNEMENT

# LE SUCRE : NOTRE DROGUE QUOTIDIENNE

Nom: \_\_\_\_\_

5

## **SUR LES LIGNES**

Réponds aux questions au moyen de phrases complètes :

1. Quelle hormone le pancréas produit-il?

1  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Décris les deux types de diabète.

2  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Combien y a-t-il de diabétiques au Canada?

1  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Quelle quantité de sucre le Canadien moyen consomme-t-il?

1  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

