

Pourquoi et comment consommer moins de sucre ?

Le sucre est une agréable friandise mais aussi un fléau pour la santé. La fabrication du sucre a aussi un impact sur l'environnement et les conditions de vie des paysans et producteurs.



Il rehausse la saveur des plats et desserts, arrondit le ventre et les fesses et malmène la santé. Le sucre est bien une friandise et non un aliment. Or, on en consomme de plus en plus que ce soit sous forme de confiserie ou de boissons : **35kg supplémentaires chaque année** depuis les années 70. La consommation augmente surtout dans les pays en développement (environ 60% de la consommation mondiale).

Sommaire :

- [Le sucre, un fléau pour la santé](#)
- [Quelle quantité de sucre peut-on manger ?](#)
- [Comment éviter les en-cas et collations sucrés ?](#)
- [Il y a sucre et sucre](#)
- [Comment fabrique-t-on du sucre ?](#)
- [Une production peu respectueuse des travailleurs](#)
- [Le sucre, amer avec l'environnement](#)
- [Des alternatives bio et équitables](#)

Le sucre, un fléau pour la santé

Le sucre est une cause de carie dentaire et, consommé en excès, il fait grossir et cause le diabète. Le nombre de personnes atteintes de diabète a augmenté de manière fulgurante depuis 1985 : de 30 millions on atteint aujourd'hui plus de 200 millions. Et on estime que les personnes atteintes de diabète ont une espérance de vie réduite en moyenne de douze ans, soit autant que par le tabagisme !^[1]

C'est aussi un voleur de nutriments. Le sucre blanc n'en fournit pas. Mais le corps a besoin de minéraux et vitamines B pour l'assimilation du sucre. Le corps devra donc puiser dans ses réserves pour pallier le manque. Ce qui entraîne une acidification du corps, avec la déminéralisation et la fatigue qui en résultent.

Le sucre perturbe également la digestion et met la flore intestinale KO. Il favorise l'inflammation dans les tissus et le développement des cellules cancéreuses. Il entrave le bon fonctionnement des globules blancs et diminue donc l'immunité.

Quelle quantité de sucre peut-on manger ?

Il vaut mieux **consommer le moins de sucre possible** : maximum 5% des calories journalières sous forme de sucre.^[2] Pour une personne adulte, cela revient à 5 ou 6 cuillères à café par jour, pour un enfant à seulement 3 cuillères à café, toutes sources confondues : biscuits, jus, confiture sur la tartine... Or, une cannette de soda contient déjà 30g de sucre, soit 6 cuillères. Le plafond est donc atteint avec une boisson sucrée.

Comment éviter les en-cas et collations sucrés ?

Pour éviter que les enfants consomment trop de sucre, on peut commencer par cette piste : ne pas se concentrer sur les collations mais d'agir sur toute la ligne :

- Leur donner plus de légumes et diminuer les féculents, qu'on préfère complets ;
- Leur proposer des sources de **protéines et de graisses saines** à chaque repas ;
- Éviter le sucre blanc industriel et le remplacer par **du sucre intégral ou du miel** ;
- Mettre **moins de sucre dans les desserts** maison ;
- Pour les envies sucrées, préférer **les fruits frais et entiers**. Il contient des vitamines, des sels minéraux et des enzymes qui facilitent le métabolisme, et des fibres qui ralentissent l'absorption du sucre par le corps.
- Pour boire, privilégier un maximum **l'eau et les tisanes**, ou occasionnellement **un jus fraîchement pressé** au lieu des jus industriels ou des sodas ;
- Proposer des **collations moins sucrées** tels que fruits frais, olives, bouts de fromage, mendians, biscuits faits maison pauvres en sucre et aromatisés à la cannelle, la vanille...
- Sensibiliser l'école si elle ne propose pas toujours des collations ou des desserts sains à la cantine.

Et si on craque et qu'on souhaite manger ou boire un produit sucré, on reste attentif...

Il y a sucre et sucre

Les différents types de sucre

Le sucre roux n'est pas du sucre intégral : par 100 g, le sucre intégral contient 1 700 mg de sels

minéraux, le sucre complet ou roux 380 mg.

Le « **sucre brun** » ou la « **cassonade** » sont en général du sucre blanc recoloré avec de la mélasse.

Le **sucre de betterave**, lui, a toujours une couleur claire, même à l'état non raffiné. Tout sucre blanc subit cependant des traitements : il est chauffé à répétition, neutralisé, filtré, décoloré, clarifié, recoloré... avec entre autres de l'anhydride sulfureux, du sulfoxylate de sodium, du bleu anthraquinonique... On est loin du naturel.

D'autres produits sucrés

Le **miel naturel**, non chauffé, a une valeur nutritionnelle et médicinale.

Le **sirop d'érable** de qualité artisanale et biologique est également intéressant.

Ces produits sucrés restent cependant des sucres fort concentrés qu'il vaut mieux consommer avec très grande modération.

Les **sirops de blé ou sirops de riz** ne contiennent guère plus de nutriments que le sucre blanc.

Sirops de glucose et compagnie

Les « **sirop de glucose** », « **sirop de glucose-fructose** » ou « **sucre inverti** » sont des sucres issus d'un procédé chimique à base d'amidon. Ils ont un haut pouvoir sucrant et sont bon marché pour le fabricant, mais ce sont des produits nutritionnellement vides.

Quant aux **sucres artificiels ou édulcorants**, ils ne sont guère plus recommandables.

- Lire [Les édulcorants, un univers de douceur ?](#)

On n'oublie pas que le sucre débarque aussi sur la table à manger... déguisé ! À côté des produits clairement « sucrés », il y a quantité de **sucre ajouté dans les produits préparés, sauces, ketchup, charcuteries**... Il faut lire les étiquettes !

Et dans les boissons ?

Les **sodas** contiennent des doses importantes de sucre et de sirops industriels, ainsi que d'autres ingrédients problématiques (des colorants, des acides, des conservateurs comme le benzoate de sodium ou ses dérivés, qui peuvent causer allergies et maux de tête). La très populaire boisson noire et pétillante contient aussi de l'acide phosphorique, qui pompe le calcium des os, ainsi que de la caféine, qui crée dépendance, fatigue nerveuse et épuisement des glandes.

Pourtant, 65% des jeunes Belges de 15 à 18 ans boivent quotidiennement des boissons sucrées.^[3]

Des **jus de fruits** alors ? Même « sans sucres ajoutés », les jus de fruits ont une teneur en sucre qui reste élevée. Et dans tout jus de fruits qui n'est pas fraîchement pressé, les vitamines et enzymes ont disparu, même si les fabricants y ajoutent parfois des vitamines synthétiques pour pallier aux pertes. De même, une dénomination « **pur jus** » n'est pas une garantie d'absence d'adjuvant. Attention aux **nectars** et autres préparations à base de fruits : ils contiennent du sucre ajouté.

Le fructose, pas si inoffensif...

Le fructose, vu comme un sucre innocent car dérivé des fruits, n'est pas si inoffensif que cela.^[4]

Contrairement au glucose, il ne passe pas directement dans les cellules grâce à l'insuline mais doit être traité par le foie, tout comme l'alcool. Il ferait trop monter le taux de triglycérides dans le sang, ce qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Or, le fructose est devenu omniprésent dans notre alimentation via les sirops de glucose-fructose que l'on trouve dans les sodas, biscuits et autres friandises.

Voilà pourquoi un sucre comme le sirop d'agave, avec ses 90 % de fructose, n'est peut-être pas une si bonne idée. Il est bon de savoir aussi que le fructose en poudre, disponible en magasin, n'est pas extrait de fruits mais d'amidon.

Comment fabrique-t-on du sucre ?

Prenons l'exemple du sucre de canne. Le jus extrait de la canne est chauffé, concentré par évaporation et cristallisé. On obtient d'un côté le sucre et de l'autre côté un liquide foncé et riche en sels minéraux : la mélasse. La mélasse est fort concentrée en nutriments mais hélas aussi en pesticides, donc il vaut mieux la savourer en version biologique.



Fabrication traditionnelle du sucre au Nicaragua. Source : [Lon&Queta via Flickr](#)

Plus on sépare la mélasse du sucre, plus celui-ci sera clair, mais aussi de plus en plus appauvri de sels minéraux et de vitamines. Si on laisse un maximum de mélasse dans le sucre, le résultat sera du sucre intégral qu'on appelle rapadura, muscovado, demerara, panela... selon ses origines géographiques. Le sucanat (de SUGar CANe NATural) est un nom de marque qui désigne le même produit. On trouve ce sucre dans les gammes bio et équitables.

Une production peu respectueuse des travailleurs

Dans certaines régions, la culture de la canne à sucre est l'affaire de petits paysans. Dans d'autres, la canne pousse dans des plantations à échelle industrielle. En général la situation des travailleurs est précaire, les salaires sont insuffisants, la malnutrition et les blessures fréquentes.

Le travail des enfants est monnaie courante.^[5] On estime que 5 000 à 30 000 enfants entre 8 et 13 ans sont employés dans les plantations du Salvador.^[6] Nombreux sont ceux qui n'iront jamais à l'école.

Le sucre, amer avec l'environnement

Les cultures de canne à sucre, elles sont souvent soumises à des pesticides très toxiques.^[7] On y trouve entre autres le paraquat, l'endosulfan et l'atrazine, suspectés d'être des perturbateurs

endocriniens. Or, 87% des travailleurs utilisent les pesticides sans aucune protection.^[8] À côté du risque aigu et chronique qu'ils posent pour la santé des travailleurs, les pesticides polluent le sol et l'eau.

La culture de la canne à sucre est particulièrement gourmande en eau : La production d'un cube de sucre de canne consomme 8 litres d'eau, contre 4 litres pour un cube de sucre de betterave.^[9] **Les ingrédients d'un soda sont responsables pour 95% de son empreinte eau, alors que l'emballage et le procédé de production ne représentent que 5%.**^[10]

De plus, l'irrigation peut faire baisser la nappe phréatique de manière à assécher la région. Ou encore, des villages entiers se retrouvent parfois sans eau parce que les cultivateurs ont décidé de dévier un cours d'eau pour irriguer les champs.



Des travailleurs éteignent le feu mis au champs pour faciliter la récolte.

Source : [UN Photo/Eskinder Debebe](#)

La culture de la canne à sucre contribue également à la déforestation et à l'érosion du sol. Les champs sont parfois brûlés juste avant la récolte pour faciliter celle-ci, ce qui cause davantage de dégâts au sol et des émissions de gaz à effet de serre.

Un carburant propre ?

Dans un monde en pénurie de pétrole, le sucre, transformé en éthanol, est aussi devenu carburant des voitures. Les agrocarburants sont vantés comme source d'énergie propre et renouvelable. Mais si la canne à sucre est cultivée pour sa transformation en carburant, qu'advient-il des terres destinées à la production alimentaire des populations locales et, surtout, des droits de ces dernières ?

Dans l'État du Mato Grosso do Sul au Brésil, près de 27 500 [Guarani-Kaiowá](#) sont déjà victimes de violations de leurs droits. Ils ont perdu plus de 90% de leur territoire ancestral au profit du bétail, du soja et de la canne à sucre destinée à la production d'éthanol.

Des alternatives bio et équitables

On peut donc constater que les bonnes raisons abondent pour

1. manger peu de sucre
2. choisir du sucre d'excellente qualité quand on en consomme.

En Belgique, on trouve du sucre à la fois bio et équitable. On peut aussi penser au bio/équitable pour

les chocolats, biscuits, bonbons et friandises, puisque le sucre en est un ingrédient important.

Pour sucrer des boissons ou garnir des crêpes et tartines, le miel bio du pays est une excellente alternative. Il est souvent disponible sur les marchés bio ou via les groupements d'achat commun. Encore une bonne raison pour soutenir ces initiatives citoyennes, tout en se faisant plaisir !

En savoir plus

- [Un dossier de l'association suisse Terrafair.](#)
- [Sucre éthique.](#)
- [Sugar, The Bitter Truth : conférence de Robert Lustig](#) (anglais).
- Histoire naturelle et morale de la nourriture : Maguelonne Toussaint-Samat, Larousse, 1997.
- Cinglés de sucres : [Taty Lauwers](#), 2007-2009.
- L'alimentation anti-âge : Richard Béliveau et Denis Gingras, Solar Editions, 2009.

[1] C'est ce qu'explique le [Dr. Richard Béliveau](#).

[2] Une recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé.

[3] Selon [l'enquête alimentaire de 2014](#) de l'Institut de santé publique.

[4] Une étude de [Robert Lustig](#), endocrinologue pédiatrique à l'Université de Californie.

[5] Selon un [rapport de l'association Human Rights Watch](#) de 2004.

[6] Un chiffre de l'Organisation Internationale du Travail.

[7] Un [rapport de l'ONG Sucre Éthique](#).

[8] Selon une étude menée au Bangladesh.

[9] Selon [Watervoetafdruk](#).

[10] Un calcul de [Water Footprint Network](#).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/pourquoi-et-comment-consommer-moins-de-sucre>