Soirmagazine

DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, ESSAYISTE, AU *SOIRMAGAZINE* :

La place du sucre dans nos aliments

Nous consommons du sucre tous les jours qu'il soit à l'état raffiné ou mêlé dans nos aliments naturels ou ceux qui proviennent de l'industrie agroalimentaire. Nous avons aussi besoin d'en absorber après la rupture du jeûne. Mais se garder des sucres à assimilation rapide comme les confiseries, sodas, ou pâtisseries, en grande quantité.

Photos : DR

Personne n'est insensible au goût de ce qui est sucré. Cela procure un réel plaisir qui va de la satisfaction immédiate jusqu'au fantasme. L'individu est incapable souvent de faire la part des choses entre une consommation modérée et une tendance incontrôlée pour la chose sucrée dont les conséquences à moyen terme peuvent être désastreuses.

Le sucre, c'est quoi ?

C'est une substance de saveur douce, extraite d'une plante, la canne à sucre et la betterave sucrière. Pour 100 grammes de sucre, il y a 387 kilocalories. Il faut savoir que pour un individu adulte à activité physique moyenne, le besoin en énergie par jour est de 1800 kilocalories qui proviennent des trois repas quotidiens avec les collations ! Le sucre est principalement formé d'un composé qui est le saccharose. D'autres composés ont aussi une saveur douce. Ce sont le glucose, le fructose, le lactose, le maltose qui sont utilisés dans l'industrie agroalimentaire comme les sodas, les jus de fruits, les confiseries, les gâteaux…

Les sucres sont aussi désignés sous le terme de glucides ou d'hydrates de carbone. L'utilisation du sucre à partir de son extraction date de quelques milliers d'années en Inde et dans le Pacifique sud. En Europe, on se limitait au miel pour sa saveur sucrée. Sur le plan chimique, on distingue les glucides simples : le glucose, le fructose, le galactose. Le sucre de canne ou de betterave qui est le saccharose est formé de deux substances glucidiques : le glucose et le fructose. Le lactose est constitué de glucose et de galactose, le maltose de deux glucoses.

Le circuit du sucre dans l'organisme, connaissance indispensable, nous permet de gérer notre consommation. Le sucre fournit l'énergie immédiate. Le surplus est stocké au niveau du foie sous forme de glycogène, puis il est distribué dans les heures qui suivent son stockage selon la demande pour maintenir une glycémie constante. Donc pas de panique quand on jeûne en exerçant une activité moyenne. Le reste (surplus de sucre) est stocké sous forme de graisses (triglycérides). On comprend le mécanisme de l'embonpoint, voire de l'obésité chez les grands consommateurs de sucre.

Les jeûneurs pensent que le fait de ne pas manger toute la journée, leur corps a besoin de sucre après la rupture du jeûne. Le sucre est la source principale de l'énergie musculaire. Chez le jeûneur dont l'activité est modérée, les réserves de sucre sont épuisées rapidement. Elles proviennent du foie et des muscles. Le tissu graisseux ne peut en fournir. L'organisme se tourne vers les protéines qui sont une réserve d'énergie d'urgence et le muscle va fondre. Il est aussi important de maintenir un taux de sucre satisfaisant dans l'organisme car le cerveau est avide de cette substance pour fonctionner d'une façon optimale et pour ses performances intellectuelles.

Il est recommandé de consommer les aliments sucrés après les repas pour freiner leur absorption et éviter de déclencher une sécrétion brutale d'insuline. Il en est de même des fruits qui sont consommés après les repas. Les autres sucres sont représentés par les céréales, les féculents.

Chez le diabétique, nous avons précisé dans un article précédent et dans le même quotidien qu'il peut jeûner sous certaines conditions : il ne doit pas présenter une pathologie multiple qui l'astreint à prendre plusieurs médicaments qu'il ne peut pas absorber en un laps de temps court (7 heures). Pour celui qui peut jeûner, obligation lui est faite de contrôler sa glycémie au moins deux fois : à jeun et vers 17 heures pour prévenir l'hypoglycémie.

Evidemment il peut consommer des sucres après la rupture du jeûne. Il doit éviter les sucres rapides comme le sucre raffiné, les confiseries, les pâtisseries, les sodas et les jus industriels. Il doit éviter les préparations au fructose. Dans son menu, les sucres sont représentés par des sucres dits lents : céréales, légumes secs.

Les fruits qui sont des sucres rapides doivent être consommés après les repas pour que leur absorption soit lente. Une collation qui contiendra des fruits et des laitages est prévue dans la soirée. Le *s'hor,* obligatoire pour le diabétique, servi le plus tard possible, comprendra des sucres au menu sous forme de sucre lent : couscous par exemple avec laitages et fruits à la fin pour éviter le déficit en sucre pendant la longue journée.

Les apports recommandés en sucres par jour sont de 150 à 200 grammes. Aux USA et au Canada moins de l'ordre de 120 grammes. Ces sucres sont répartis en sucres simples et complexes. Absorbé, le sucre que nous consommons appelé saccharose va se scinder en glucose et en fructose. Le glucose est régulé à raison de 0,80 gramme à 1,10 gramme par litre à jeun et à 1,40 gramme deux heures après un repas. Si le taux de glucose s'élève dans le sang, l'insuline est secrétée par le pancréas pour baisser cette glycémie et rendre le sucre utilisable par les cellules. En cas de baisse de la glycémie, le pancréas, toujours lui, va secréter le glucagon qui va remonter le taux de sucre dans le sang en mobilisant ce qui est stocké dans le foie. Nous savons que le saccharose contient aussi du fructose.

Ce sucre n'est pas dénué de danger. Son excès constituerait une accumulation de graisse dans le foie : c'est la stéatose hépatique décelée par l'échographie.

La consommation répétée de sucre favorise la carie dentaire, notamment chez les enfants dont l'hygiène bucco-dentaire est limitée. On sait maintenant d'une façon formelle que la consommation de sucre sans modération entraîne l'obésité et le diabète avec pour conséquences les maladies cardiovasculaires telles que l'infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux. On évoque la relation entre la surconsommation de sucre et la maladie d'Alzheimer. Il est établi qu'une surconsommation favorise le développement des cancers.

Un sujet normal, sans pathologie particulière, peut-il en consommer ?

La réponse est oui. Il faut connaître les aliments avec leur teneur en sucre. Les aliments sont classés selon leur indice glycémique, c'est-à-dire selon leurs effets sur la glycémie. Cet indice peut être faible, moyen ou élevé. Fruits frais, légumes verts, légumes secs, produits laitiers, le chocolat noir, les viandes, les oléagineux (noix, amandes, cacahuètes…) ont un indice glycémique faible. Céréales complètes, bananes, abricots secs, figues sèches, pommes de terre ont un indice moyen.

Pain, riz, confiseries, dattes, carottes cuites, pastèque ont un indice élevé.

Classiquement, bien que cette théorie soit discutée actuellement, on distingue les sucres lents dont l'absorption digestive est lente et qui élève progressivement la glycémie. Ce sont les céréales et les légumes secs. Les sucres rapides sont représentés par les fruits, les boissons sucrées, les confiseries qui élèvent rapidement la glycémie et favorisent la sécrétion d'insuline. Si cette action est souvent répétitive, un diabète s'installe. Ainsi les fruits qui sont des sucres rapides doivent être consommés en fin de repas pour freiner leur rapide absorption.

Cas particulier du fructose : c'est un sucre simple défini par un indice glycémique faible. On sait qu'il a une action sur la formation d'un diabète. L'industrie agroalimentaire en fait une utilisation exagérée.

Des patrons de cette industrie consciencieux veulent réduire le taux de sucre dans leurs produits. Ils se heurteraient encore à une loi obsolète qui date de plusieurs dizaines d'années, fixant le seuil de sucre paradoxalement élevé. Cette loi doit impérativement être révisée.

En conclusion, la consommation de sucre est-elle normale ? Oui, quand elle est modérée et qu'elle entre dans le cadre de repas équilibrés. Le pain dont la consommation est excessive dans notre pays contient beaucoup de sucre. Sodas et jus de fruits contiennent beaucoup de sucre même s'il s'agit de fructose. Les boissons dites «light» où le sucre est remplacé par un édulcorant, l'aspartame, ont un impact sur la glycémie et peuvent développer un diabète. L'aspartame a un pouvoir sucrant 200 fois plus grand que le sucre raffiné. L'aspartame n'est pas un sucre, mais les recherches scientifiques ne sont pas terminées pour expliquer certaines obésités chez ses consommateurs. Les sages affirment : dans le doute s'abstenir.

Un repas équilibré doit apporter des protéines, des glucides, des matières grasses, des vitamines, des sels minéraux et de l'eau. Pendant le jeûne, la ration doit être suffisante mais pas excessive. Le *s'hor* doit représenter le «starter» pour toute la journée.

Le f'tour doit être copieux sans goinfrerie. Une collation entre les deux repas est intéressante. Elle apportera des fruits, des jus naturels, des biscuits nécessaires pour booster l'organisme. Une bonne alimentation est nécessaire mais pas suffisante si l'individu ne s'adonne pas à une activité physique régulière. L'homme ne doit pas fonctionner que pour des tâches végétatives : boire, manger, respirer, déféquer... Il doit s'éloigner des habitudes sédentaires, urbanisées et conditionnées et doit dompter son stress par de l'exercice physique, voire du sport adapté à son âge et son état de santé pour garder un look de jeunesse.

Quelques repères historiques

Les sucres sont aussi désignés sous le terme de glucides ou d'hydrates de carbone. L'utilisation du sucre à partir de son extraction date de quelques milliers d'années en Inde et dans le Pacifique sud. En Europe on se limitait au miel pour sa saveur sucrée. Ce sont les Arabes lors de leurs conquêtes, qui réussirent à acclimater la canne à sucre en Méditerranée à partir du Xe siècle. Pour le transport, les Arabes, encore eux, adoptent les techniques de production indiennes, les améliorent pour en faire du sucre en poudre et en pain. Le pain de sucre est toujours présent dans le sud des pays du Maghreb. L'Occident découvre le sucre lors des Croisades et l'utilise comme remède chez les apothicaires (premières pharmacies). Les conquérants de l'Amérique implantent le sucre du Brésil vers les Caraïbes et les îles. Les plantations et l'industrie sucrières prennent un essor considérable. Au XVIe siècle on découvre le sucre de betterave identique au sucre de canne. Les aléas dus aux guerres européennes freinent la production de betterave au profit de la canne. ■