ÉDULCORANTS.eu

Les sucres tendance
nouveaux sucres ajoutés

Sirop d'agave, rapadura, sucre de coco… de nouveaux venus s'invitent sur les tables! Souvent perçus comme plus sains que le sucre ordinaire, ils n'en restent pourtant pas moins des sources de sucres. Faisons plus ample connaissance.

Le sucre, les sucres, quelles différences ?

LES SUCRES

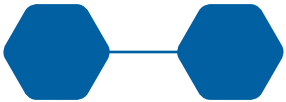
Monosaccharides

glucose

fructose

galactose

Disaccharides



glucose - glucose
= maltose

glucose - fructose
= saccharose

glucose - galactose
= lactose

LE SUCRE

- Désigne uniquement le **saccharose** (ou sucrose).
- C'est le **sucre raffiné**, qu'il vienne de la canne ou de la betterave.
- Présent aussi dans les fruits, le miel…

Valeur énergétique et repères

- Les sucres tendance contiennent un ou plusieurs sucres différents.
- Les sucres tendance font partie des «sucres ajoutés», au même titre que le sucre raffiné.
- Tous les sucres apportent **4 kcal** par gramme.
- Limite maximale pour la consommation de sucres ajoutés: **max 10 %** de l'apport énergétique.

Pour une **FEMME** modérément active

2000 kcal/j
max. 50 g de sucres

Pour un **HOMME** modérément actif

2500 kcal/j
max. 62,5 g de sucres

Les sucres tendance

LE MIEL

Origine: Abeilles (fleurs) I **Teneur en sucres:** 75-80 %
Contient surtout: Glucose, fructose, saccharose

Le saviez-vous? Bien que le miel provienne de fleurs, il n'est pas compatible avec un régime vegan, puisque c'est un produit d'origine animale.

LE RAPADURA

Origine: Canne à sucre I **Teneur en sucres:** ±75 %
Contient surtout: Saccharose

Le saviez-vous? Bien que l'on parle de lui comme d'un sucre « complet », son apport réel en minéraux est négligeable.

LE SIROP D'AGAVE

Origine: Agave bleue (cactus) I **Teneur en sucres:** ±76 %
Contient surtout: Fructose, glucose

Le saviez-vous? Bien que sa richesse en fructose est intéressante pour limiter l'élévation de la glycémie, le fructose se transforme facilement en graisses.

LE SIROP D'ÉRABLE

Origine: Érable (arbre) I **Teneur en sucres:** 68-87 %
Contient surtout: Saccharose

Le saviez-vous? Bien que contenant du manganèse et du zinc, il faudrait en consommer des quantités trop importantes pour avoir un intérêt nutritionnel.

LE SIROP DE DATTES

Origine: Dattes I **Teneur en sucres:** ±75 %
Contient surtout: Glucose, fructose

Le saviez-vous? Bien que la datte soit riche en fibres, toutes les fibres sont perdues lors de la fabrication du sirop.

LE SUCRE DE COCO

Origine: Fleurs du cocotier I **Teneur en sucres:** ±95 %
Contient surtout: Saccharose

Le saviez-vous? Bien que perçu comme plus naturel, sa teneur en saccharose et son apport calorique sont proches de ceux du sucre raffiné.

LES SIROPS DE CÉRÉALES

Ces sirops s'obtiennent par la fermentation des céréales.
Les plus connus sont :

LE SIROP DE BLÉ

- Riche en glucose
- Index glycémique supérieur à celui du sucre
- Ne contient pas de gluten

LE SIROP DE RIZ BRUN

- Contient surtout du maltose
- Ne convient pas toujours à une alimentation sans gluten

LE SIROP DE RIZ BLANC

- Index glycémique supérieur à celui du sucre
- Pouvoir sucrant légèrement inférieur à celui du sucre
- Ne convient pas pour la pâtisserie

LA STÉVIA

L'extrait de stévia provient de la plante *Stevia Rebaudiana*, originaire du Paraguay. Ce n'est pas à proprement parler une source de sucre, mais bien une plante utilisée pour son pouvoir sucrant.

Les molécules responsables de la saveur sucrée sont appelées **glycosides de stéviol**.

Le saviez-vous? L'extrait de stévia est obtenu selon un procédé comparable à l'infusion de thé. Contrairement aux sucres, il n'entraine aucune augmentation de la glycémie et n'apporte pas la moindre calorie.

À noter que la stévia et le xylitol ne sont pas "des sucres" mais bien des édulcorants!

LE SUCRE DE BOULEAU OU XYLITOL

Le xylitol est produit à partir du xylose, le sucre du bois. Il est présent dans de nombreux végétaux et, entre autres, le bouleau, raison pour laquelle on le retrouve parfois dans le commerce sous le nom de « sucre de bouleau ». Il n'en demeure pas moins un édulcorant utilisé principalement dans les confiseries et les chewing-gums.

UNE INITIATIVE DE :

FIEB VIWF

info@edulcorants.eu

E.R.: FIEB, David Marquenie • Avenue des Arts 43 • 1040 BRUXELLES • T +32 (0) 2 550 17 63 • www.fieb-viwf.be