

Admissible
au **PRIX
RACINE**

Çârkara ou *sarkara* ou *schakara*, peu importe la phonétique car chaque auteur l'écrit à sa façon, est le nom que les Indiens de la vallée du Gange ont donné au précieux liquide qu'ils extrayaient de la canne à sucre. Par la suite, les pays arabes l'ont appelé *sukkar*, les italiens *zucchero*, les anglais *sugar* et les français sucre pour ne citer que ces pays-là.

Le SUCRE

Par *Francine Pellerin, HD*

Le sucre est extrait de la tige de la canne à sucre ou de la racine de betterave. Il est constitué de saccharose (ou sucrose) pur ; il appartient donc à la famille des glucides. Il s'agit d'un glucide simple composé d'une unité de glucose et d'une unité de fructose, son apport énergétique est de 4 kcal/g. Alors, le petit morceau de sucre de 5 g. que nous faisons fondre dans notre café nous apporte 20 kcal.

Tous les végétaux, les fruits, les légumes, les céréales, le lait et les yogourts renferment des sucres divers dans des concentrations variables. Ces sucres constituent des réserves énergétiques qui sont stockés en plus ou moins grandes quantités dans notre corps. Voici les trois principales sortes de glucides :

- les glucides simples :

Ils sont formés d'un ou de deux sucres tels que le glucose, le fructose, le saccharose et le lactose. On les retrouve dans les légumes, les fruits, le miel et les sucres de table comme la cassonade, le sirop de maïs, la mélasse et le sirop d'érable. Ces glucides sont absorbés par l'organisme sans avoir été préalablement digérés.

- les glucides complexes :

Ils sont constitués de trois sucres ou plus, tels que l'amidon, le glycogène et la cellulose. On les retrouve dans les produits céréaliers, les légumineuses, les noix et les graines, ainsi que dans certains légumes féculents tels que la pomme de terre, les pois verts, le maïs et la patate douce. Ils doivent être brisés lors de la digestion afin d'être absorbés sous forme de glucides simples par l'organisme.

- les fibres alimentaires :

Elles sont composées en grande partie de glucides et aussi d'éléments de la structure de la plante qui résistent à la digestion. On les trouve exclusivement dans les aliments végétaux comme les fruits, les légumes, les légumineuses, les céréales surtout à grains entiers ainsi que les noix. Les fruits secs en sont particulièrement riches.

Il est donc recommandé de privilégier une alimentation saine en glucides complexes car ils auraient un effet bénéfique dans la prévention de certaines maladies. Les aliments riches en sucre simple devraient être consommés avec modération, autant pour prévenir la carie dentaire que parce qu'ils contiennent peu ou pas



d'éléments nutritifs; ils sont d'ailleurs souvent qualifiés d'aliments « à calories vides ».

Tous les glucides, y compris les sucres et les amidons, peuvent provoquer la formation de caries. Les sucres les plus cariogènes sont les sucres rapides (en général les glucides simples mais certains glucides complexes entrent dans la catégorie des sucres rapides).

Voici une échelle des sucres des plus cariogènes au moins cariogènes :

- Saccharose (composante principale du sucre de canne et de betterave, le plus utilisé en confiserie)
- Glucose (issu industriellement du maïs, utilisé en pâtisserie)
- Fructose (sucre des fruits)
- Lactose (sucre du lait)
- Amidon (sucre lent des céréales et des féculents)

Il est à noter que la fréquence et la gravité des attaques sur la surface des dents s'expliquent par plusieurs facteurs tels que grignoter des aliments entre les repas, siroter des boissons pendant de longues périodes ou manger des aliments très collants pour ne nommer que ceux-là. Les personnes qui ont des heures de repas irrégulières, qui sautent des repas ou qui ne mangent pas de façon équilibrée ont un goût très fort pour les aliments sucrés. Il est à noter que le sucre est le principal carburant du cerveau donc quand il y a une baisse

dans l'organisme, c'est d'abord celui-ci qui est en manque. Le goût du sucre vient à ce moment-là, accompagné d'une baisse de la concentration et de l'irritabilité. Afin de ne pas priver notre corps de nourriture, il faudrait prendre des collations aux 4 heures. En corrigeant ce déséquilibre, le goût du sucre s'estompe.

Pour les accros au goût sucré, des facteurs psychologiques plutôt que physiologiques peuvent jouer car le sucre est associé au plaisir. Soulignons que notre attrait pour la saveur sucrée commence dès la vie intra-utérine car des observations par imagerie médicale ont démontré que vers le 7^{ème} mois de la grossesse, le fœtus avale plus de liquide amniotique lorsque ce dernier contient plus de glucose. Nous venons donc au monde avec un goût inné pour la saveur sucrée. En grandissant, les enfants découvrent de nouvelles saveurs et apprennent à diversifier leur alimentation afin de respecter l'équilibre du corps. L'attrait pour le sucré varie aussi en fonction de l'âge, il est plus marqué chez le petit enfant pour décroître au cours de l'adolescence et de l'âge adulte, pour augmenter à nouveau chez les personnes âgées.

Le sucre stimule les zones du cerveau associées à la récompense et au plaisir. Des études menées sur des rats indiquent qu'une grande consommation de sucre stimule les mêmes zones que celles des drogues, soit les récepteurs dits opoïdes. C'est pourquoi, le sucre reste pour l'enfant un aliment à part, car il a un effet apaisant en provoquant une sécrétion d'endorphine. Dans notre société, les enfants appren-

nent tôt que s'ils finissent leurs repas ils vont mériter un dessert et, dans d'autres circonstances, on les récompense en leur offrant une sucrerie. Cet apprentissage leur fait associer les aliments sucrés au réconfort et cette empreinte reste très forte. Il est difficile de la supprimer mais on peut la limiter et surtout éduquer le goût à d'autres saveurs.

En conclusion, le sucre sous toutes ses formes apporte son petit grain de plaisir dans nos aliments quotidiens; sa saveur séduit les petits comme les grands. Afin d'éviter les mauvaises surprises que ce soit du point de vue dentaire ou de la santé en générale les règles sont simples: manger modérément des aliments sucrés, se limiter autant que possible à l'heure des repas, réduire les sucres collants (bonbons, caramels...) et bien se nettoyer les dents.

Références :

1. Claude Combet et Thierry Lefèvre. Le sucre à petits pas. Édition Actes Sud Junior 2003.
2. Annie Perrier-Robert et Marie-Paule Bernardin. Le grand livre du sucre. Édition Solar 1999.
3. Aleth Thomas. Limitez le sel et le sucre pour bien vous porter. Édition Delville Santé 2006.
4. Bruno Kleiner. Le sucre ou la vie. Édition vivez soleil 2002.
5. www.guidenutrition.com/glucides/glucides.htm
6. www.doctissimo.fr/html/nutrition/nutrition_sante/nu_185_alimentation.htm
7. www.passeport.net/Fr/Accueil/Accueil/Accueil.aspx 1- Petit glossaire des sucres 2- Accro au sucre?
8. www.dietetique.com/fr/index.php?option=com-content&task=view&id=245&Itemid=34