



Dis le sucre, pourquoi es-tu montré du doigt ? Idées reçues et vérités



Objectifs pédagogiques

- Appréhender la répartition des sources de sucre (ajouté au foyer ou incorporé aux aliments prêts à consommer) et prendre conscience du système en vases communicants.
- Classer/ hiérarchiser la critique faite des différentes sources de sucre : ajoutés ou incorporés à l'aliment, utilisés en petite quantité ou ingrédient majeur...
- Explorer les liens entre goût sucré et gourmandise ; entre mesure / démesure et l'équilibre plaisir / culpabilité.
- Comprendre avec l'analyse d'affiches publicitaires l'évolution de la perception du sucre dans la société

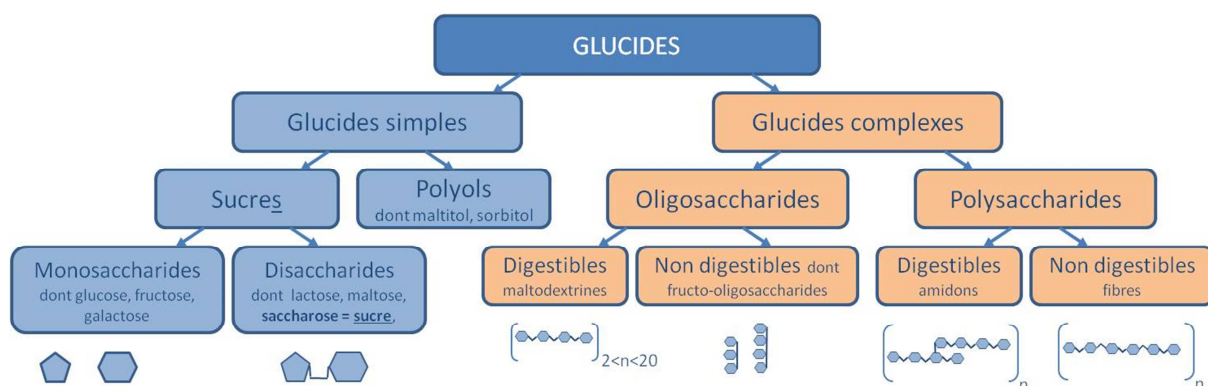
Pour réfléchir avant d'animer les activités pédagogiques

De quoi parle-t-on ?

Les glucides sont des nutriments présents dans les aliments aux côtés des protéines, des lipides, des vitamines et des minéraux. Il convient de bien distinguer:

- **LE sucre** : Cette dénomination désigne exclusivement le saccharose issu de betterave ou de canne : c'est le sucre de table que l'on utilise à la maison.
- **LES sucres** : l'ensemble des glucides simples qui délivrent une saveur sucrée ; on y retrouve en particulier le glucose (fruits, miel), le lactose (lait), le maltose (céréales), le fructose (fruits, miel), le saccharose (fruits, végétaux).

Une même famille aux visages (et aux connotations) différents : présents naturellement ou ajoutés, les sucres ont le même devenir dans l'organisme. En revanche, ils sont associés à des constituants différents dans l'aliment source (ex : fructose et saccharose des fruits associés avec des vitamines et des fibres).



Sucre(s) et étiquettes

Les sucres dans la liste des ingrédients

La liste des ingrédients est toujours présentée par **ordre pondéral décroissant** (des plus grosses quantités aux plus faibles). Dès lors qu'ils entrent dans la composition d'un aliment, les sucres ajoutés doivent y figurer. Les plus fréquents sont :

- Le **sucre** extrait de la canne ou de la betterave. Il s'agit de saccharose pur.
- Les **sirops de glucose**, obtenus par hydrolyse de l'amidon de maïs ou de blé. Ils renferment un mélange de sucres : glucose et maltose principalement, avec d'autres sucres et glucides complexes.
- Les **sirops de glucose-fructose**, préparés à partir de sirops de glucose dont une partie du glucose a été convertie en fructose. Au-delà de 50% de fructose, le produit doit être étiqueté : **sirop de fructose-glucose**.

Les sucres dans le tableau nutritionnel

Le tableau nutritionnel fournit les valeurs nutritionnelles du produit pour 100g et parfois pour une portion usuelle.

Sur ce tableau figurent :

- la quantité totale de **glucides** aux côtés des autres nutriments (protéines, lipides, fibres et sel),
- la quantité de **sucres** qu'ils soient naturellement présents ou ajoutés à l'aliment.

L'exemple des boissons

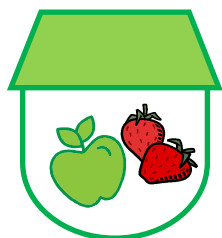
- Tableau reflétant les apports en sucres de différentes boissons.

Boissons	Teneur en sucres (g/100ml)	Valeur énergétique (kcal/100 ml)
Pur jus de raisin	15,1	67
Nectar d'abricot	13,4	58
Boisson au cola	10,6	44
Boisson plate à l'orange	10,6	44
Pur jus de pomme	10,5	44
Nectar multifruits	10,4	43
Pur jus d'orange	10,2	48
Boisson à base de lait et chocolat	9,6	74
Sirop (après dilution)	8	32
Boisson aux extraits de thé	7,5	31
Eau aromatisée	4,4	18
Boisson au cola 'light'	0	1

Au-delà de la teneur en sucres, certaines de ces boissons apportent d'autres éléments intéressants tels que vitamine C, folates, fibres...

L'exemple d'une compote

Compote allégée



Valeurs nutritionnelles pour 100 g :	
Energie	302 kJ (71 kcal)
Protéines	0,3 g
Glucides	17,0 g
dont sucres	15,5 g
Lipides	0,2 g
dont saturés	0,0 g
Fibres	1,7 g
Sodium	0,01 g

Ingrédients : Pommes 74,2% - purée de fraises 20% - **sucre 5%** - jus concentré de cassis 0,7%, antioxydant : acide ascorbique.

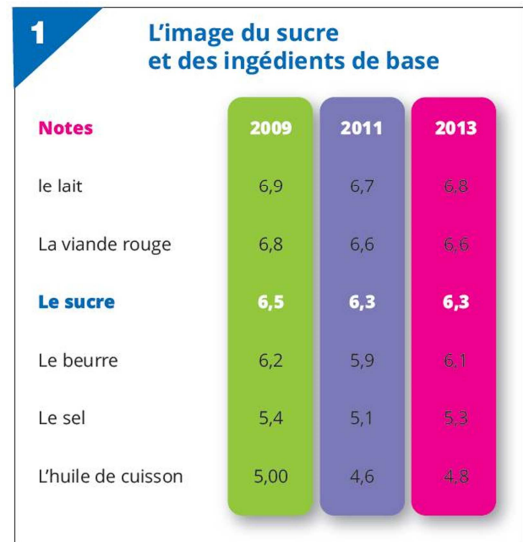
Dans cet exemple, le sucre apparaît en tant qu'ingrédient dans la liste des ingrédients. La valeur de 15,5 g correspond à l'ensemble des sucres des fruits (glucose, fructose, saccharose) et du sucre ajouté (saccharose).

Quelle consommation ?

Les Français consomment en moyenne 25 kg de sucre par an et par habitant, soit sous forme de « sucre de bouche » (ajouté au domicile dans les boissons chaudes, pâtisseries maison, yaourts..), soit incorporé aux aliments préparés. On ne consomme pas plus de sucre aujourd'hui que par le passé : les quantités vendues sont stables depuis 40 ans. Seule la répartition des modes de consommation a changé : moins utilisé à domicile, il est aujourd'hui majoritairement consommé via les préparations agroalimentaires.

Quelle image du sucre ?

On note une différence parfois importante entre l'expérience individuelle et les représentations collectives, le contexte social qui code les aliments et arbitre le bon et le mauvais goût.



Résultats d'une enquête conduite par l'institut Opinion Way

Qu'est-ce que l'index glycémique¹¹ ?

- Pour se familiariser avec le concept d'index (ou indice) glycémique (IG) : vitesse d'arrivée dans le sang du sucre contenu dans les différents aliments d'un repas. Tous les aliments contenant des glucides augmentent la glycémie (taux de glucose dans le sang) de façon différente, c'est ce qu'on appelle l'index glycémique (IG). Il est calculé par rapport à un glucide de référence : le glucose. Il est exprimé par un nombre de 0 à 100, 100 étant l'index du glucose. Il est une façon de classer les aliments en fonction de leur vitesse d'absorption en 3 catégories : IG bas, moyen ou élevé. En fonction de l'état d'un même aliment (cru, cuit, cuisiné) ou s'il est consommé au sein d'un repas ou de façon isolée, cet indice est modifié. Connaître l'indice des aliments peut aider les diabétiques à mieux équilibrer leur alimentation.

Animer les activités pédagogiques

1. Où se trouve le sucre ?

Cette fiche a pour objectif de faire prendre conscience de la « face cachée » de la consommation de sucre et de ses multiples origines. Cette fiche est un point de départ pour observer les différents ingrédients qui entrent dans la composition de tel ou tel produit et permettre ainsi de nombreuses et inévitables découvertes.

2. Dis le sucre, comment parle-t-on de toi ?

L'objectif de cette activité sera de mettre en place des débats pour comprendre comment et pourquoi l'image du sucre a autant évolué, par le biais de l'observation de plusieurs années de communication sur cet aliment/ingrédient.

¹¹ Pour plus d'information : tables d'index glycémique validées http://www.alfediam.org/paramedical/index_glycemiennes.asp

Eventuellement compléter par le concept de charge glycémique qui prend en plus en compte la quantité de sucre dans la portion consommée : http://www.diabete.qc.ca/html/alimentation/index_glycémique.html

Ce travail méritera d'être réalisé en groupes, de manière à ce que chaque atelier puisse observer et résumer le message de l'affiche.

Demander aux élèves ce qui a changé au niveau du message, du design, de la cible.

Proposer ensuite aux élèves de regrouper les affiches qui contiennent le même message, puis de prendre un exemple dans chaque groupe et d'évoquer l'évolution du message.

Demander à chacun le message qu'il préfère et pourquoi.

Mettre en place un débat autour des questions suivantes : un message publicitaire change-t-il l'image que l'on peut avoir d'un aliment ? Si vous deviez résumer le rôle du sucre dans l'alimentation quel message prendriez-vous ?



Dis le sucre comment parle-t-on de toi ?

Page 1/5

QUAND TU PÉDALES... TES MUSCLES TRAVAILLENT



SURTOUT CEUX DES JAMBES
(regarde le dessin dans le cadre)

Nourris tes muscles,
et nourris-toi en mangeant
du SUCRE



LE SUCRE EST L'ALIMENT DU MUSCLE
... **LE SUCRE REND plus fort**

Buvard offert par le Centre d'Études du Sucre, 20, rue de Valenciennes - Paris (75)

Années 50

MH

Passer les haies "en douceur"

QUESTION DE MUSCLES...

Outre les muscles du coureur (quadriceps, biceps et triceps des jambes) quels sont les muscles essentiels pour **FRANCHIR LES HAIES** ?

- ★ **LE PSOAS ILIAQUE (1)**
Il élève la cuisse qui attaque l'obstacle.
- ★ **LE FESSIER (2)**
Il tire l'autre cuisse en arrière.

Tous ces muscles-là, comme pour tous les autres (et sans en avoir près de 500), le "carburant" le meilleur, celui qui mobilise le mieux leur énergie, c'est le sucre, véhiculé instantanément par le sang.

L'aliment du muscle, c'est LE SUCRE

Buvard offert par le Centre d'Études du Sucre, Série "Muscles" - 10° J.

© anciennesaautosdachy.free.fr ® Buvard . collection de : MH © 2009 ®

Années 50



Dis le sucre comment parle-t-on de toi ?

Page 2/5



Années 50

Années 60



Dis le sucre comment parle-t-on de toi ?

Page 3 / 5



Années 50



Années 70



Dis le sucre comment parle-t-on de toi ?

Page 4/5



Années 2000





Dis le sucre comment parle-t-on de toi ?

Page 5/5



2008



2008



Où se trouve le sucre ?

Quels sont tous les aliments qui te viennent en tête quand on dit «aliment qui contient du sucre» ?

.....
.....
.....



Maintenant mène l'enquête dans les placards, réfrigérateur et congélateur de la maison.

En lisant les étiquettes, note tous les aliments que tu as trouvés qui contiennent du sucre ou des sucres.

- Souligne dans ta liste les aliments dont tu entends souvent dire qu'ils ne sont pas bons pour la santé et doivent être mangés en petite quantité.
.....
- Combien d'aliments as-tu trouvés ?
- Y avait-il une grande différence entre ce que tu avais écrit et ce que tu as trouvé dans les placards ?
.....
- Qu'est-ce qui t'a le plus étonné dans ce travail ?
.....
- Qu'en conclus-tu ?
.....