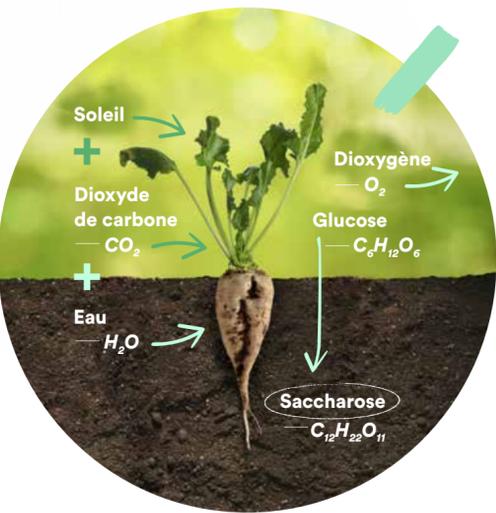


Tout comprendre sur les sucres

*D'où viennent-ils ?
À quoi servent-ils ?*

Les sucres, issus de la photosynthèse



Toutes les plantes produisent des sucres grâce à la photosynthèse¹

- Elles utilisent l'énergie du soleil pour transformer le CO₂ en glucose.
- Le glucose est ensuite transformé en saccharose pour être transporté dans la plante.
- Les plantes peuvent ensuite le stocker sous différentes formes : glucose, fructose, amidon...

Des réserves de sucre

La canne et la betterave sucrière sont des plantes capables de stocker de grandes quantités de sucre (de saccharose), et sont ainsi utilisées pour extraire le sucre de table.



LA CANNE À SUCRE

Quantité de saccharose — Entre 12% et 16%²



LA BETTERAVE SUCRIÈRE

Quantité de saccharose — Entre 16% et 20%³

Aux origines de la préférence sucrée...

La préférence sucrée et l'évolution

- L'attrance pour la saveur sucrée est innée chez tous les nourrissons. Au cours de l'évolution, cette préférence pour le goût sucré dès le plus jeune âge aurait constitué un **avantage adaptatif**, permettant d'apprécier le lait maternel et d'identifier des substances sources de glucides, et donc d'énergie.⁴
- Les préférences alimentaires se diversifient ensuite tout au long de la vie, en fonction des expériences et découvertes sensorielles de chacun !

La famille des glucides

Les sucres appartiennent à la famille des **glucides**. Ils apportent une **saveur sucrée**. Ils sont naturellement présents dans les fruits, les légumes, le lait ou peuvent être ajoutés (sucre, miel...).

Glucides simples = sucres



Lactose Glucose Fructose Saccharose

Glucides complexes

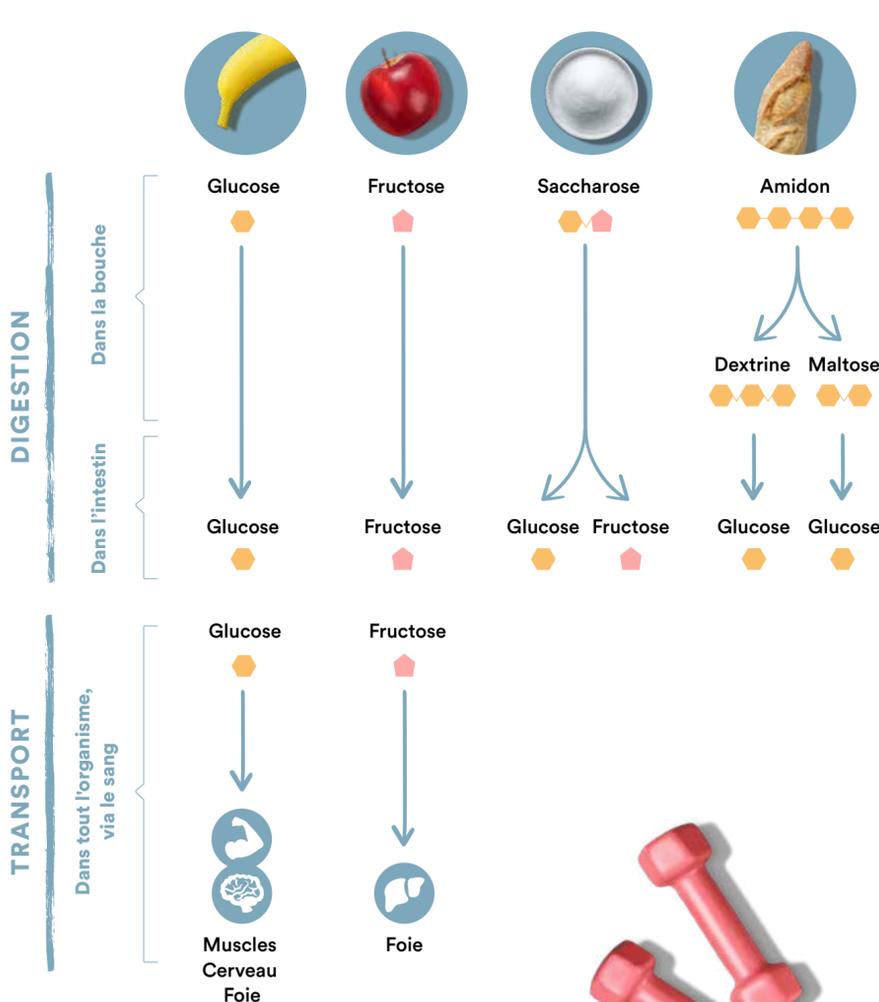


Amidon Fibres

Notre corps carbure au glucose !

La digestion, une étape clé⁵

Lors de la digestion, les glucides sont transformés en **glucose** ou en **fructose** sous l'action de la salive et du tube digestif dans le sang. Le glucose sera ensuite utilisé par notre organisme comme source d'énergie.



Le glucose fournit de l'énergie à toutes nos cellules.

MUSCLES ET FOIE

Les muscles et le foie peuvent stocker le glucose sous forme de glycogène (longue chaîne de glucose) qui permet de rapidement fournir de l'énergie lors d'un effort.⁶

CERVEAU

À lui seul, le cerveau utilise en moyenne **120 g de glucose** par jour (500 kcal).⁷