



Halte
aux idées
reçues !

DIABÈTE & SUCRES

Le sucre est au cœur de l'actualité : accusé de beaucoup de maux, comparé à une drogue et souvent diabolisé, il est pourtant apprécié par le plus grand nombre en raison du plaisir gustatif qu'il procure et de ses propriétés culinaires.

Beaucoup d'idées reçues circulent à son sujet.

Le diabète, qu'est-ce que c'est ?



Dans les conditions normales, le taux de glucose dans le sang, ou **glycémie**, oscille autour de 1g/L à jeun.

Le diabète se caractérise par un excès de glucose dans le sang, ou **hyperglycémie**. Un diabète est avéré lorsque la glycémie à jeun est égale ou supérieure à 1,26 g/L, à deux reprises (définition OMS).

Il existe différents **TYPES DE DIABÈTES**, dont deux **PRINCIPAUX**

Diabète **TYPE 1**

Diabète **TYPE 2**

CAUSE

Il s'agit d'une maladie auto-immune qui détruit les cellules du pancréas sécrétrices d'insuline et survient habituellement chez l'enfant, l'adolescent ou au début de l'âge adulte.

L'action de l'insuline est moins efficace (cellules moins sensibles). Le taux de glucose ne peut plus être régulé correctement.

ORIGINE



Prédisposition génétique
+
facteurs infectieux

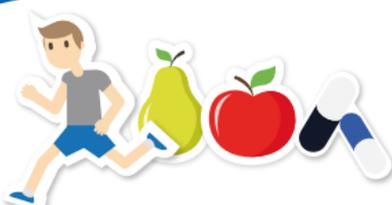


Facteur héréditaire + influence du mode vie (sédentarité...) associé à une surcharge pondérale

TRAITEMENT



Nécessite des injections d'insuline pour maintenir la glycémie autour d'un objectif fixé avec le médecin



Équilibre nutritionnel et activité physique régulière, si besoin traitement (médicaments, insuline...)

Que l'on soit diabétique ou non, il est important de manger...

Le sucre, les sucres



La grande famille des **glucides** regroupe plusieurs molécules :

- ▶ Les glucides « simples », ou « **sucres** », sont composés d'une ou deux molécules seulement : le glucose, le fructose, le galactose, le saccharose (le sucre de table), le lactose (le sucre du lait).
- ▶ Les glucides « complexes » sont appelés ainsi en raison de leur plus grande complexité moléculaire, comme par l'exemple **l'amidon** qui est constitué d'un grand nombre de molécules de glucose.

L'**index glycémique (IG)** mesure la variation de la glycémie après l'ingestion d'un aliment. Contrairement aux idées reçues, les aliments riches en glucides complexes peuvent avoir un IG élevé (ex. pain blanc, frites, pâtes...) et certains aliments riches en glucides simples un IG faible (ex. carottes crues, orange...).

Fructose 10 Carottes crues 35 Chips 45 Confiture 51 Baguette 57 Frites 64 Sucre 65 Glucose 100

Les sucres dans notre alimentation sont, d'une part, **les sucres naturellement présents** dans les fruits, les jus, le lait et, d'autre part, **les sucres ajoutés** soit à domicile, soit par l'artisan ou l'industriel pour la confection de confitures, chocolat, biscuits, pâtisseries, ou éventuellement à de faibles teneurs dans les aliments salés (pour la texture ou le goût).

4 Idées reçues

FAUX

1 *C'est le sucre qui donne le diabète*

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune sans aucun lien avec la consommation de sucre. Le diabète de type 2 est quant à lui influencé d'une part, par une forte prédisposition familiale, et d'autre part, par l'hygiène de vie (alimentation déséquilibrée et sédentarité favorisant le surpoids). C'est notamment la surconsommation de sucres qui peut favoriser la survenue d'un diabète de type 2.

FAUX

2 *Lorsqu'on est diabétique, on doit arrêter de manger du sucre*

Lorsqu'ils sont consommés en quantité raisonnable, le sucre et les produits sucrés, ont leur place au sein d'une alimentation variée et raisonnable, que l'on soit diabétique ou non. Cependant, chez les diabétiques, il est préférable de consommer les produits sucrés en fin de repas, en dessert, plutôt qu'en prise isolée. Ainsi, les diabétiques peuvent également savourer une part de tarte ou de gâteau de temps en temps en dessert, en diminuant la quantité de féculents durant le reste du repas. Le plaisir apporté par la saveur sucrée l'est d'autant plus lorsqu'il est raisonnable et occasionnel.

**FAUX**

3 Un produit « light » ne contient pas de sucres

Un produit « **light** » est un produit « allégé » : il a subi un allègement de minimum 30 % (en sucres ou graisses ou en calories) par rapport à un produit dit « de référence ». Compte tenu des propriétés du sucre (agent de texture, de conservation, de saveur, etc), le sucre est souvent remplacé par d'autres ingrédients ou additifs. Seules les boissons light présentent un réel déficit calorique par rapport aux boissons standard. Pour les produits solides, la réduction en sucres ne se traduit pas toujours par un allègement en calories.

sans
sucres
ajoutés

La mention « **sans sucres ajoutés** » indique qu'aucun glucide simple n'a été ajouté, le produit peut cependant en contenir naturellement.

La mention « **sans sucres** » signifie que le produit contient moins de 0.5 g de glucides simples pour 100 g ou 100 mL.

sans
sucres

ALLÉGÉS**ATTENTION AUX QUANTITÉS !**

35 % DES ADULTES FRANÇAIS INTERROGÉS* *consomment un produit allégé en sucres au moins une fois par semaine mais ces personnes consomment entre **30 ET 50 % DE PLUS** en quantité de ces produits !* *Etude Crédoc 2009

FAUX

4 Le sucre est « caché » et n'apparaît pas sur les étiquettes

Il n'est pas toujours simple de retrouver les informations sur les sucres présents dans les aliments.

La liste des ingrédients est obligatoire et fait apparaître les éléments par ordre décroissant. On retrouvera les sucres ajoutés sous différents termes (sucre, saccharose, sucre roux, glucose, sirop de glucose, sirop de maïs, sirop de glucose-fructose, maltose).

Dans le tableau des valeurs nutritionnelles, l'indication « glucides » fait référence aux glucides totaux tandis que l'indication « dont sucres » désigne uniquement les sucres simples (naturellement présents ou ajoutés). Il est recommandé de privilégier les aliments sources de glucides complexes (féculents).

et de se faire plaisir tout en respectant l'équilibre alimentaire !

Que disent les recommandations ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié début 2015 ses recommandations pour la population générale sur les sucres* qui sont de limiter les **apports en sucres libres** (les sucres ajoutés ainsi que les sucres du miel, des sirops, des jus de fruits) **à moins de 10 % de la ration énergétique totale**, qui correspondent environ à 50 g de sucres ajoutés (pour un apport moyen de 2000 kcal/jour), dans un objectif de santé publique visant la prévention de l'obésité et de la carie dentaire.

L'OMS suggère qu'abaisser ce seuil à 5% pourrait avoir des bénéfices supplémentaires notamment sur la formation de caries dentaires.

* WHO, Guideline: Sugars intake for adult and children, 2015

Faites-vous plaisir !

POMMES CANNELLE ET CITRON



Une recette adaptée à toute la famille, que l'on soit diabétique ou non



Le fruit, utilisé dans cette recette, possède de nombreuses qualités. Peu calorique, riche en eau et en fibres, il s'intègre très facilement dans des menus équilibrés.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pommes
- Le jus d'½ citron et son zeste
- ½ cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à soupe de raisins secs
- 1 verre d'eau
- 1 à 2 cuil. à café de sucre en poudre

Préparation

- Éplucher les pommes et les couper en petits morceaux
- Mettre dans un plat, ajouter la cannelle, l'eau et le jus de citron
- Couvrir d'un couvercle en plastique et cuire 5 mn au four micro-ondes
- Ôter du four
- Saupoudrer avec les raisins secs, le sucre et le zeste de citron
- Mélanger.

Plus de recettes adaptées aux diabétiques sur www.afd.asso.fr
et pour les autres sur www.lesucre.com

En France, 700 000 personnes ignoreraient qu'elles sont diabétiques

Certaines caractéristiques peuvent être des facteurs de risque du diabète :

■ Âge ■ Héritéité ■ Surpoids ■ Manque d'activité physique...

Dépistez-vous !

Pour faire le test et connaître votre risque de développer un diabète de type 2, rendez-vous sur : www.contrelediabete.fr

La **Fédération Française des Diabétiques** comporte près de 90 associations locales qui regroupent environ 160 000 membres et bénéficie d'une légitimité reconnue auprès des pouvoirs publics et des professionnels de santé.

Pour en savoir plus ...



Pour en savoir plus et trouver l'association locale la plus proche : www.federationdesdiabetiques.org



www.lesucre.com

La meilleure source d'information sur le sucre et les produits sucrés

Rédaction : Département scientifique du Cedus

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.

Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité.

Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ;
- Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété ;
- Manger de la viande, du poisson (et autres produits de

la pêche) ou des oeufs 1 ou 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;

- Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.) ;
- Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes-desserts, etc.) ;
- Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;
- Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.
- Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).
- Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).