

Sucres tendance : le vrai et le faux

Édulcorants.eu tire les choses au clair

Rapadura, sirop d'agave, sucre de coco et autres sucres tendance, présentés comme des alternatives « plus saines » au sucre traditionnel, connaissent un succès grandissant. Mais ces sucres tiennent-ils véritablement leurs promesses ? Le portail web www.edulcorants.eu, le guide de référence pour s'y retrouver dans le labyrinthe des édulcorants, fait le point et propose désormais des informations détaillées sur chaque édulcorant autorisé en Europe.



Les sucres ajoutés dans les aliments et les boissons sont de plus en plus décriés. D'autres édulcorants bénéficiant d'une image saine tirent habilement leur épingle du jeu. La plateforme d'informations www.edulcorants.eu – une initiative de l'association sectorielle de l'industrie belge des eaux et boissons rafraîchissantes (FIEB) – fait la lumière sur ces édulcorants alternatifs dans une nouvelle rubrique. La plateforme entend fournir des informations objectives et vérifiées scientifiquement (cf. À propos d'edulcorants.eu). Voici quelques constats :

Tout sucre se transforme en glucose

Tous les sucres, y compris les sucres bio et le sucre de canne non raffiné, se retrouvent dans notre sang sous forme de glucose. C'est le seul sucre qui est transporté dans le sang, acheminé aux cellules et utilisé comme source d'énergie. Serge Pieters (Président de l'Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française) : « La différence réside dans la proportion de glucose, de fructose et de sucrose qu'ils contiennent, et cette composition a une influence sur l'indice glycémique, la saveur et le pouvoir sucrant. » Les personnes qui souhaitent faire la comparaison peuvent consulter à cet effet la table* internationale de l'index glycémique (évolution de la glycémie après consommation).

*<http://ajcn.nutrition.org/content/76/1/5.full.pdf>

Terminologie trompeuse

Beaucoup de gens associent spontanément le mot « naturel » au mot « sain ». Le sucre de coco ou de palme joue par exemple énormément là-dessus. Mais il n'est pas plus ou moins naturel que le sucre traditionnel issu de la betterave sucrière. Et les dattes sont certes des fruits « riches en fibres », mais le sirop de dattes ne contient pratiquement plus aucune fibre, car elles ont été éliminées lors de la filtration. L'index glycémique très bas du sirop d'agave n'augmente effectivement que de peu la glycémie, mais la quantité élevée de fructose qu'il contient se transforme facilement en triglycérides (graisses) dans le sang et peut accroître ainsi le risque cardiovasculaire. Et, contrairement à certaines affirmations, les édulcorants alternatifs ne sont pas moins agressifs pour les dents que d'autres sucres.

Vérifiez les étiquettes !

« Que peut-on encore boire et manger alors ? » soupire-t-on parfois. La saveur sucrée, lorsqu'elle vient d'un sucre, est inévitablement associée à un apport en calories (4 kcal par gramme de sucre, quel que soit le sucre : glucose, fructose, saccharose...). Selon le Conseil Supérieur de la Santé, il est donc important de gérer sa consommation de sucres ajoutés en fonction de ses besoins énergétiques, et de ne pas dépasser la limite fixée à 10 % de l'apport énergétique total. Par exemple, une femme adulte qui se dépense peu a besoin de 2 000 kcal quotidiennement, cela correspond à 50 grammes de sucres ajoutés par jour. La lecture de l'étiquette reste le moyen le plus simple de connaître la teneur en sucre des aliments et boissons, pour adapter cet apport sucré à ses propres besoins.

Les mentions telles que « light » et « moins sucré » peuvent légalement être appliquées à partir du moment où la teneur en sucres ou en calories d'un aliment ou d'une boisson a été réduite d'au moins 30 % par rapport au produit de référence. Il existe aujourd'hui une vaste gamme de produits ayant une saveur sucrée, avec toutefois une teneur en sucres et en calories très variable. Le recours aux édulcorants basses calories offre par exemple la possibilité de proposer des boissons avec une teneur en sucres plus faible, voire nulle. La plupart des boissons qui s'appellent « light » ou « zero » ne contiennent ainsi pas de sucres ajoutés.

Retrouvez tous les avantages et inconvénients du sirop d'agave, du sucre de coco, du sirop d'érable, du sirop de dattes, du rapadura, du sirop de riz brun, du miel et de la stévia sur www.edulcorants.eu

À propos d'edulcorants.eu

Edulcorants.eu est une initiative de l'association sectorielle de l'industrie belge des eaux et boissons rafraîchissantes (FIEB). L'objectif de 'edulcorants.eu' est d'informer de façon à mieux comprendre les édulcorants et à éviter les méprises à ce sujet.

Le contenu de ce site s'est largement inspiré de l'initiative néerlandaise 'Informatiecentrum Zoetstoffen' adapté à la Belgique. Remerciements à Marie-Louise Scippo (Université de Liège, membre du collège du CONSEIL SUPERIEUR de la SANTE et du comité scientifique de l'AFSCA et membre de la Belgian Nutrition Society), à Dirk Lemaître (KHLeuven, Président de la Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten – VBVD) et à Serge Pieters (Président de l'Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française – UPDLF) pour avoir vérifié l'exactitude scientifique du contenu de ce site.

L'asbl NUBEL (Nutriments Belgique), qui gère la table belge de composition des aliments (www.internubel.be), met à disposition ses données relatives à la teneur effective en édulcorants des aliments, ce qui a permis de réaliser le premier « édulcotest » basé sur la situation réelle en Belgique.

À propos de la FIEB

La FIEB est l'association sectorielle de l'industrie belge des eaux et boissons rafraîchissantes. Elle représente les entreprises qui mettent des boissons non alcoolisées sur le marché belge, plus particulièrement tous les types d'eau en bouteille (eau minérale naturelle, eau de source et eau de table), la large gamme des boissons rafraîchissantes ainsi que les boissons énergisantes et sportives. La FIEB souhaite informer et conseiller ses membres au sujet de dossiers cruciaux tels que la politique alimentaire, la qualité des produits, les mesures fiscales, les emballages et l'environnement. Elle désire également communiquer de manière positive et faire connaître ses produits : leurs propriétés, leur caractère et leurs effets.

Pour plus d'infos

RCA PR | Dorien Cox | Tél. +32 11 590 590 | www.rcapress.be