

Histoire de sucre

Des sucres, il en existe de nombreux : monosaccharides ou polysaccharides, ils ont une formule chimique qui en font... des sucres.

Mais « LE SUCRE », celui que l'on connaît et que l'on aime pour sa douceur, c'est le saccharose.

Le sucre en tant que tel est arrivé tard en Europe : au XVII^{ème} siècle, auparavant on utilisait surtout le miel (riche en fructose).

Le saccharose (notre sucre) est tiré de la canne à sucre, mais aussi et surtout (depuis Napoléon 1^{er}, que ferait-on sans lui !) de la betterave à sucre. C'est un disaccharide : il contient 2 sucres : le glucose et le fructose.

Le glucose est le sucre du métabolisme énergétique de notre organisme. Indispensable, mais aussi néfaste lors du diabète. Le diabète est une maladie métabolique aux conséquences nombreuses et graves.

Le traitement du diabète repose sur un régime et des médicaments.

Pour diminuer l'absorption de glucose, tout en pouvant déguster des « douceurs » on peut être tenté d'utiliser des édulcorants (comme l'aspartam) ou du fructose.

Le fructose, c'est le sucre des fruits et du miel. Il a un pouvoir sucrant (intensité de la sensation sucrée) supérieur au glucose et il est moins hyperglycémiant que le celui-ci. Serait-ce le substitut idéal au « sucre » ? Eh bien non. Malheureusement, le fructose n'a pas que des avantages. Il a tendance à augmenter le taux de triglycérides ; ce qui n'est pas très bon pour le système cardiovasculaire et aussi à augmenter le stress oxydatif : c'est-à-dire l'agression des cellules par des déchets à base d'oxygène. De plus le fructose a un effet orexygène : il augmente l'appétit !!

Le fructose est de plus en plus utilisé dans l'élaboration des préparations industrielles (soda, pâtisseries, glaces...) ce qui fait que la consommation en fructose n'a pas cessé d'augmenter. La chimie permet maintenant de transformer l'amidon (de maïs en particulier) en sirop de glucose-fructose ou HFCS (sirop de maïs riche en fructose) ou même de transformer le "sucre" (ou saccharose) en glucose + fructose (sucre inverti). Ces sucres ont un intérêt économique pour l'industrie alimentaire (stocks de céréales) et permettent d'obtenir des produits alimentaires de texture et saveur désirés. Le glucose sert aussi d'anti-oxydant. Par contre ces différents sucres n'ont aucun atout santé et peuvent même être néfaste en grande consommation. Or les sources d'apport se multiplient. Les emballages alimentaires ne mentionnent pas forcément ces "sirops" qui peuvent être libellés légalement comme "sucre". Nombre de produits préparés contiennent du glucose ; le maïs en boîte, le jambon emballé, la volaille cuite emballée..., la plupart des plats préparés qu'ils soient surgelés ou non.

Pour ajouter à la confusion, le glucose est aussi appelé "**dextrose**". On peut trouver par exemple du jambon emballé qui contient du dextrose de blé et du sirop de glucose de blé. Si ce jambon était bio, l'origine bio du glucose serait garantie, mais le jambon n'en serait pas moins sucré.

En résumé : le fructose n'est pas un substitut au « sucre » et encore moins le sirop de glucose-fructose. Une consommation modérée est conseillée et dans ce cas-là autant le faire sous forme de fruits plutôt que de pâtisseries industrielles ou sodas... évitez les produits transformés salés qui eux aussi contiennent des sucres. Et LISEZ LES ETIQUETTES!

PL

Revu le 27/04/2010

Merci au Professeur Jacques Delarue pour ses informations médicales.

Liens d'intérêts : l'auteur n'a pas transmis de liens d'intérêts concernant les données diffusées dans cette interview ou publiées dans la référence citée.