

# Sucre et gras avec style

**P**lutôt sucrées et grasses, telles sont les caractéristiques de la *junk food*. Ce nom barbare pour qualifier certains repas à emporter composés d'un hamburger dégoulinant de mayonnaise (ou de ketchup) ou d'une quiche, d'un feuilleté ou autres sandwiches jambon-beurre au mauvais pain ; le tout avalé en deux temps trois mouvements avec une viennoiserie, un brownie ou un gâteau bien gras. Avec en bonus le soda plein de sucre pour faire glisser.

Halte à la *junk food* oui, même si, rassurez-vous, aucun aliment n'est en lui-même complètement diabolique ! Si l'on recommande d'éviter la consommation excessive ou de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. Ne boudons aucun plaisir, un excès de temps en temps ne fait de mal à personne. Il est simplement utile de s'interroger sur sa façon de manger pour apprendre à varier son alimentation et essayer d'acquérir, progressivement, certaines habitudes qui pourront être à l'origine d'un plaisir supplémentaire : celui de prendre sa santé en main !

## SAVIEZ-VOUS QUE

En 2005, l'OMS estimait que le surpoids concernait 1,6 milliard d'individus sur la planète, soit un nombre supérieur à celui des habitants qui ne mangent pas à leur faim (1 milliard en 2009).

Autrefois épargnée, la population française est touchée de plein fouet par l'obésité. Selon l'Étude nationale nutrition santé (ENNS) 2006, surpoids et obésité concernent 18 % des enfants de 3 à 17 ans alors qu'ils n'étaient que 5 % à être touchés par le surpoids en 1980. Quant à la population adulte, la moitié est en surpoids, 16,1 % des hommes et 17,6 % des femmes sont obèses, sachant que cette proportion monte à 30 % dans les foyers modestes. La prise en charge de l'obésité coûte 10 à 15 milliards d'euros par an à l'État.

## Notre déterminisme naturel

Savez-vous pourquoi nous sommes instinctivement attirés par les aliments gras et sucrés ? C'est parce qu'ils sont plus riches en énergie. Un bref retour en arrière nous rappelle qu'à une époque où l'aliment était rare et cultivé à la main, ces aliments énergétiques avaient une grande importance. Nos ancêtres par-

couraient parfois des kilomètres à pied pour quelques récoltes. Aujourd'hui, c'est la nourriture qui vient à nous et s'étale le long des rues, en tout cas dans les pays industrialisés, où nous mangeons souvent plus qu'à notre faim. Plus besoin de courir certes mais nous restons victimes d'un certain déterminisme qu'Alexis Botaya, expert en santé et nutrition humaine, qualifie d'historico-génétique. Et cette disponibilité d'aliments aussi variés que gras et sucrés, en étalage permanent, a des conséquences sur notre santé.

## ► Sucre et indice glycémique

Chaque aliment comporte des sucres en quantité plus ou moins importante. Ces sucres peuvent être de forme simple, comme le sucre de cuisine ou saccharose. C'est celui que l'on retrouve dans les confitures, boissons sucrées et confiseries, et dont il faut user avec modération.



### SAVIEZ-VOUS QUE

La consommation de gâteaux, glaces, barres chocolatées et autres desserts et friandises est passée de 1 kg par an et par habitant en 1960 à 14 kg en 1995.

Les sucres peuvent aussi être de forme complexe, comme celui contenu dans les féculents (pâtes, riz...). Ce glucide-là nous donne en partie l'énergie indispensable pour ne pas attraper de coup de pompe en début d'après-midi.

Mais lorsque ces sucres complexes se dégradent en sucres simples sous l'effet de la digestion, chaque sucre simple n'a pas le

même pouvoir à augmenter le taux de sucre dans le sang. La capacité plus ou moins importante de chaque aliment d'augmenter le taux de sucre dans le sang est dénommé IG, « indice glycémique ». Les aliments à IG élevé sont à consommer modérément.

Souvent qualifiés de « sucres rapides », les aliments à IG élevé peuvent provoquer une montée brusque et indésirable du taux de sucre dans le sang. Cela entraîne une hypersécrétion d'insuline afin de chasser le glucose du sang. La glycémie va alors chuter et l'organisme éprouver le besoin de compenser cette chute par une prise alimentaire. C'est pourquoi les aliments à IG élevé que l'on prend hors des repas de façon isolée ne « calent » pas et favorisent la sensation de faim. Lorsqu'ils sont pris en même temps qu'un repas, l'effet est atténué par la mixité des autres aliments.

### ZOOM EXPERT : LES PICS DE GLYCÉMIE

Attention, des périodes fréquentes avec des pics de glycémie peuvent entraîner de graves complications comme, outre une prise de poids, une intolérance au glucose quand il y a des antécédents familiaux de diabète. Cette hyperglycémie est aussi un facteur de risque important dans la survenue d'une maladie cardio-vasculaire : en augmentant la pression artérielle et le taux de mauvais cholestérol, elle favorise l'inflammation et la formation de caillot de sang pouvant alors boucher une artère.

Près de 3 millions de décès par an dans le monde seraient causés par un excès de glucose dans le sang : infarctus, obésité, accident vasculaire cérébral. C'est un facteur de mortalité comparable au 4,8 millions de décès dus au tabac !

## LE DIABÈTE EN FRANCE

Avec un taux de croissance de 5,7 % par an, le diabète est la deuxième affection de longue durée (ALD) la plus fréquente après les cancers. Actuellement, 2,5 millions de personnes souffrent du diabète dans notre pays, soit 4 % de la population, et ce nombre a doublé en 10 ans. S'ajoute à cela l'apparition des premiers cas de diabète « gras » de type 2 (ce diabète de la maturité est surtout fréquent chez les sujets de plus de 40 ans) chez l'adolescent. (Source : *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*)

Il y a aussi des disparités géographiques importantes : les prévalences les plus fortes sont constatées à La Réunion (7,8 %) et en Guadeloupe (7,3 %). Du Nord-Pas-de-Calais (4,8 %) à la Picardie (4,7 %), en passant par Champagne-Ardenne (4,5 %) et l'Alsace (4,5 %), une large bande a une fréquence plus élevée que la moyenne nationale. Le surpoids et l'obésité y seraient plus forts que dans d'autres régions.

## LES ALIMENTS ET LEUR IG, REPÈRES

Voici une liste des aliments fréquemment consommés classés selon leur indice glycémique. Au risque de briser quelques idées

reçues, elle vous aidera à évaluer les aliments et à faire les bons choix d'association.

## INDEX GLYCÉMIQUE D'ALIMENTS COURANTS

### – Aliments avec un facteur

**IG > 70** : glucose ; miel ; sodas ; barres chocolatées ; confiseries fantaisie ; pain blanc ; céréales raffinées sucrées (type corn flakes) ; biscuits, pâtisseries, viennoiseries.

### – Aliments avec un facteur

**40 < IG < 70** : riz blanc ; « sucre » ou saccharose ; fruits secs ; pommes de terre cuites dans la peau (en purée ou frites l'IG > 70) ; betteraves ; bananes, ananas, pastèques, mangues, raisin ; choux de Bruxelles, céleri ; pâtes cuites ; pain complet ou pain au son ; riz complet ; semoule ; pain de seigle complet.

### – Aliments avec un facteur IG

**< 40** : laitages ; carottes crues (cuites, IG > 70) ; lentilles ; haricots secs ; pois chiches ; fruits frais (fructose) ; soja ; légumes verts frais ; champignons.

Nous pouvons observer que des aliments fréquemment consommés lors du déjeuner comme frites, pommes de terre et pain ont une charge glycémique élevée. Il faut modérer leur consommation.

Dans les aliments à faible indice glycémique recommandés au moment du déjeuner, on trouvera par exemple les pâtes, les légumineuses ou encore les légumes verts et les fruits. Leurs avantages sont multiples. Ils permettent de rester en forme toute la journée

en se transformant en énergie lentement et d'éviter l'hypersécrétion d'insuline. Fini les fringales, ils rassasient durablement et vous maintiennent en bonne forme. Pour ceux qui terminent régulièrement leur journée par une activité sportive, sachez qu'ils favorisent aussi le rendement musculaire.

### MÉFIONS-NOUS DU SUCRE CACHÉ !

Le sucre est partout et pas uniquement là où il est le plus perceptible. Selon l'Afssa, 70 % de notre consommation de saccharose, sucre simple à indice glycémique élevé, vient des produits transformés fabriqués par l'industrie alimentaire. Dans les confiseries, sodas et desserts en tous genres, le sucre est présent aux papilles mais il circule masqué dans de nombreux plats tout préparés sans être concrètement perceptible. Un produit très emblématique en la matière n'est autre que le ketchup, dont raffolent les petits comme les grands.



### SAVIEZ-VOUS QUE

Faux ami par excellence, le ketchup est composé de sauce tomate mais surtout de sucre. Les proportions sont telles qu'il devrait quitter le rayon des condiments pour celui des friandises.

## J'AJUSTE MA CONSOMMATION

Tout est une question de dosage. Quelques conseils pour vous accompagner dans votre choix devant la formule de votre cantine ou sandwicherie :

- En dessert privilégiez les fruits ou encore les yaourts, fromages blancs et compotes peu sucrés. À condition de ne pas prendre systématiquement une pâtisserie, d'autres desserts sucrés peuvent avoir leur place à la fin d'un repas.
- Au moment de la pause-café, le morceau de chocolat est compatible avec une bonne santé, à condition d'être raisonnable sur les quantités.
- Tout au long de la journée, limitez les sodas et les boissons sucrées. Qu'elles soient gazeuses ou plates, elles ne calment pas l'appétit et sont des sources importantes de calories vides. 1 l de soda contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre de 5 g. Les amateurs de soda devraient se contenter d'un verre par jour, voire 2 ou 3 à l'occasion d'une soirée. Pour ceux qui ne peuvent pas se passer de consommer de grandes quantités de soda ou de boissons sucrées, il est préférable qu'ils s'orientent vers les formes light ou allégées. Elles sont peu ou pas caloriques, car le sucre est remplacé par un édulcorant.
- Rappelez-vous que la boisson idéale reste l'eau.