

**TOUT  
SUR**

**LE  
SUCRE**

*par Jérémy Anso*

● ● ● N°2

**DUR**  **à** *Free!*  
**AVALER** | **édition**  
**PDF**

Octobre 2012

2

# Tout sur le sucre

Par Jérémy Anso

## Extrait



# Disclaimer – A lire

Vous êtes en train de lire un extrait du futur guide « Tout sur le sucre » qui sera disponible sur le site à partir du 31 octobre. Ce petit extrait vous donnera un aperçu des différents points abordés et quelques définitions majeures sur les sucres.

4

Ce livre représente une synthèse des connaissances scientifiques et médicales sur une large gamme de source de glucides. Vous devez toujours consulter un spécialiste de la santé si vous aviez des doutes, ou des questions médicales à propos de votre santé. Soyez toujours vigilants, vérifiez toujours vous-même les sources qui sont proposées.

Vous êtes libre de distribuer à qui vous voulez ce guide, à condition de ne pas le modifier, de ne pas le vendre, de toujours citer l’auteur Jérémy Anso et d’inclure un lien vers :

[www.dur-a-avaler.com](http://www.dur-a-avaler.com)



# Sommaire

5

Disclaimer – A lire .....	4
Sommaire .....	5
Introduction .....	6
Qu'est-ce qu'un sucre ? (les fondamentaux) .....	7
A quoi sert le sucre ? .....	8
Les différentes sources de sucres (du néolithique jusqu'à aujourd'hui) .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Les sucres naturels .....	9
Les sucres artificiels .....	10
Les sources de glucides à consommer sans modération .....	10
Les sources de glucides à consommer avec modération .....	11
Les sources de glucides à éviter .....	12
Les sources de sucres au néolithique .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Les indices de mesures à notre disposition .....	12
Index glycémique .....	13
Charge glycémique (CG).....	13
Index insulinémique (II) .....	13
L'insuline en 1 <sup>ère</sup> ligne .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Pourquoi le sucre est l'ennemi public n°1.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Les recommandations officielles sur le sucre	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Le Gouvernement .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
L'Anses .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Sommes-nous accros au sucre ?.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Conflits d'intérêts de l'auteur .....	13
A propos de l'auteur .....	14
Lectures recommandées .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>

# Introduction

Glucides simples, glucides complexes, osides, énergies, et carburants sont autant de synonymes pour désigner une seule et unique chose...

**le sucre !**

6

Ce nouveau guide traite de la question des sucres dans notre alimentation, de leur impact sur notre santé, mais également de leurs mécanismes d'actions sur notre corps et de leurs intérêts nutritionnels.

Il existe une forte diversité de sucre dans notre environnement. Certains sucres sont présents naturellement dans les aliments, comme le fructose dans les fruits, alors que d'autres ont été rajoutés, de manière artificielle.

Je pense bien évidemment à l'aspartame, qui est massivement utilisé dans les boissons gazeuses dites « light » puisque non-calorique, mais avec un fort goût sucré. Les problèmes relatifs à l'aspartame sont traités dans la suite du guide.

Pour nous aider dans cette lourde tâche, qui est de manger correctement, le gouvernement dispose d'organismes décisionnels scientifiques qui établissent des apports nutritionnels conseillés.

Nous verrons que les recommandations du gouvernement, par le biais de ces organismes, ne sont pas les plus judicieuses. Les experts se trompent parfois, les erreurs d'appréciations et les conclusions douteuses sont usuelles lorsque ces mêmes experts ne sont pas indépendants.

## **A quoi ce guide peut bien vous servir ?**

Voici la question fondamentale du guide.

# Qu'est-ce qu'un sucre ? (les fondamentaux)

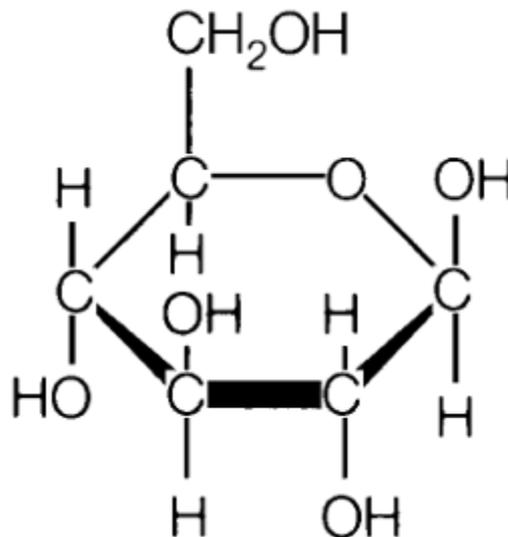
**Etes-vous capables de me répondre ?** Vous pensez au sucre de table ? Au miel que l'on verse dans son café le matin ? Peut-être êtes-vous en train de penser au dessert sucré en fin de repas.

7

Si l'on reconnaît, plus ou moins aisément, si du sucre est présent dans notre alimentation (bien que certains aliments riches en sucres n'aient pas de saveur sucrés), définir le terme « *sucré* » est beaucoup moins aisé.

**Les sucres sont des glucides ou des osides.** Le terme « *ose* » est utilisé dans le langage scientifique pour désigner tout ce qui se rapproche des glucides, du sucre donc.

**Les glucides (= sucres) sont chimiquement composés de carbones, d'hydrogènes, et d'oxygènes.** La formule scientifique du glucose est  $C_6H_{12}O_6$ , c'est donc un hydrate de carbone ou « *carbohydrate* » en anglais.



**Figure 1.** Une molécule de glucose avec 6 atomes de carbones, 12 atomes d'hydrogènes et 6 atomes d'oxygènes.

## Les glucides se divisent en deux catégories :

- **Les simples**
- **Les complexes**

Quant aux glucides complexes dits polysaccharides, ils se divisent en deux sous-catégories :

8

- **Digestibles**
- **Non digestibles**

## A quoi sert le sucre ?

Elémentaire mon cher Watson ! Le sucre sert à ... heu... à quoi au juste ?

Comme nous l'avons tous appris, **les glucides sont les nutriments énergétiques**. Ce sont eux qui nous apportent l'énergie nécessaire pour faire fonctionner muscles, neurones, et diverses cellules de notre corps.

**Mais pourquoi les glucides sont-ils les carburants du corps humain ?**

### Lexique

#### **Sucre blanc**

Le sucre de base que l'on retrouve à toutes les tables, sous forme de poudre fine ou de cube plus ou moins gros. Il est pur, extrait de la betterave ou de la canne à sucre. Il présente un ratio égal de fructose et de glucose, également appelé saccharose.

#### **Sucre brun**

On peut également l'appeler sucre roux, c'est tout simplement un mélange de sucre blanc et de mélasse. La couleur du sucre peut être plus ou moins foncée selon les concentrations de mélasse.

### **Mélasse**

Elle est issue du raffinage de la betterave et de la canne à sucre. Par contre, seule la mélasse de la canne à sucre est utilisée pour la consommation humaine.

### **Sucre inverti**

Largement utilisé dans les préparations industrielles. Une fois le saccharose entièrement ou partiellement dissociée en fructose et en glucose, on obtient un mélange liquide appelé sucre inverti.

### **Dextrose**

C'est tout simplement du glucose pur et cristallisé par hydrolyse complète d'un amidon.

### **Maltodextrine**

Utilisé comme additif alimentaire, la maltodextrine est un composé soluble de maltose et de dextrose.

## **Les sucres naturels**

On les retrouve naturellement dans les aliments ou dans notre environnement.

1. **Les fruits** contiennent, selon les espèces et la préparation, du glucose et du fructose principalement.
2. **Le miel** produit par les abeilles est également composé d'un mélange plus ou moins équilibré entre le glucose et le fructose.
3. **Le maïs contient du fructose.** Le dernier né de l'industrie agroalimentaire est le sirop de maïs à haute teneur en fructose, dont les impacts sur la santé seront exposés.

## Les édulcorants naturels

10

1. **La stévia**, qui devient de plus en plus populaire, est un glucide naturel issu d'une plante. Ce glucide possède un pouvoir sucrant 300 fois supérieur à toutes les autres formes de sucres déjà existantes. Pour couronner le tout, la stévia n'apporte aucune calorie. Il apparaît comme le parfait palliatif pour tous les accros au goût sucré sans encaisser une lourde addition calorique à la fin.
2. **Le xylitol**,

## Les édulcorants artificiels

1. **Acésulfame-K (ou potassium)**
2. **Aspartame**

Les sources de glucides à consommer  
sans modération

## Les sources de glucides à consommer avec modération

11



**Figure 2.** Le miel fait partie des sources de glucides très intéressants. Il ne faut cependant pas en abuser, il est à consommer avec modération. ([Source](#))

- **Le miel**



Produit issu du travail des abeilles, le miel est le résultat d'une très **longue chaîne de production « naturelle »**.

Mon tout premier [guide gratuit](#) disponible sur [Dur à Avaler](#) ne parle que du miel dans notre alimentation. Je vous invite donc à fortement télécharger ce guide, et trouver les informations qui vous intéressent.

Pour tous les autres, voici les informations majeures que vous devez savoir à propos du miel.

Le miel est composé d'un mélange équilibré de glucose et de fructose. Il contient, comme à l'image des fruits, un grand nombre de minéraux, d'oligoéléments, d'antioxydants, de certaines vitamines, ce qui le rend excellent pour la santé (dans le cadre d'une consommation modérée).

Si on s'écarte un tant soit peu des glucides du miel, le miel est un puissant antioxydant (polyphénols, etc.), un antifongique, un virucide, et protège même (dans une certaine mesure) contre les effets des effets mutagènes que vos cellules peuvent subir.

D'un point de vue strictement glucidique. **Le miel possède un index glycémique (IG) moyen** (aux alentours de 50) mais certains peuvent atteindre 80 ! Il n'est donc pas recommandable dans toutes les situations (diabétiques, et personnes sensibles) et ne doit pas être pris avant l'âge d'un an.

## Les sources de glucides à éviter

# Les indices de mesures à notre disposition

L'entrée massive de glucides dans notre organisme par notre alimentation n'est pas anodine pour notre santé. Les diabétiques et toutes les personnes sensibles doivent surveiller leur alimentation pour éviter les aliments néfastes.

### Mais quels sont ces aliments ? Questions, réponses.

- **Les aliments les plus riches en glucides sont-ils les plus dangereux ?**
- **Est-ce que tous les aliments riches en glucides font augmenter la glycémie de la même manière ?**

- **Enfin, est-ce qu'il faut obligatoirement du sucre dans un aliment pour déclencher une réponse hormonale (sécrétion d'insuline) de la part de l'organisme ?**

Index glycémique (IG)

Charge glycémique (CG)

Index insulinémique (II)

13

## Conflits d'intérêts de l'auteur

- **Que valent mes conseils ?**
- **Suis-je indépendant ?**

Je n'ai jamais vraiment répondu à cette question, et pourtant elle est cruciale. J'en parle assez dans mes articles très régulièrement, l'indépendance des auteurs, des chercheurs, ou des experts est impérative pour assurer la crédibilité d'un résultat.

Vous devez savoir que je ne reçois aucune source de financement pour réaliser ce travail de recherche, d'écriture et de partage d'information.

Je n'ai également aucune action, dividende, brevet ou prise d'intérêt dans un domaine de l'agroalimentaire, de la publicité qui touche directement ou indirectement les sujets de mes articles.

Je suis 100% bénévole pour réaliser ce travail sur internet que je réalise durant mes heures de repos.

# A propos de l'auteur

14



**Figure 3.** Photographie prise au sommet de l'inselberg, en Guyane Française.

Je m'appelle Jérémie Anso, j'ai 25 ans (Septembre 2012) et je suis l'administrateur et le rédacteur en chef du blog « [Dur à Avaler](http://www.dur-a-avaler.com) ».

Je suis en formation scientifique à l'école doctorale de l'Université de la Nouvelle-Calédonie où je réalise mon contrat de thèse sur l'écologie des insectes dans les milieux forestiers.

Pour ceux que ça intéresse, mon sujet de thèse est le suivant :

*« Maintien à long terme des communautés d'insectes forestiers dans un contexte de changement global : Interactions entre communautés forestières de grillons et espèces envahissantes de fourmis en Nouvelle-Calédonie. »*

Pour les plus curieux d'entre vous, un grillon classique ressemble à ça :



**Figure 4.** Un *Agnotecous* en train de chanter dans la litière

J'ai photographié ce spécimen dans une forêt du col de Mourange (un lieu de dit de Nouvelle-Calédonie) de nuit.

Au dessus de son abdomen, vous pouvez voir des sortes de membranes légèrement dressées. Ces membranes s'appellent des élytres que les mâles frottent ensemble pour émettre des sons, notamment pour attirer une partenaire sexuelle, ou faire fuir un congénère.

**Fin de l'extrait.**

**Rendez-vous le 31 octobre pour le guide complet.**