# SOS consommateurs

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **16 (1986)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

PETIT JOURNAL DE L'ACTUALITÉ DES CONSOMMATEURS

# Sucre... et sucres (I)

Le sucre... on en a bien parlé ces temps! Peut-être êtes-vous de ceux qui sont allés voter à son sujet. Le sucre fait partie de la liste des provisions de ménage dites «réserves de guerre»! **Et pourtant, nous en mangeons trop, beaucoup trop.** Du sucre «visible» dans notre thé ou café, sur nos fraises ou notre tarte aux pommes, dans notre yoghourt ou notre jus d'orange. Et du sucre «caché» chaque fois que nous mangeons des biscuits, gâteaux, glaces, compotes, confitures, bonbons, caramels, et même sirops pour la toux... sans compter les limonades, boissons cacaotées, crèmes, flans. Arrêtons-nous là. Mais qu'est-ce au juste que le sucre?

## Un peu d'histoire...

Pendant des millénaires, c'est le miel qui a servi à sucrer les aliments, voire même à les conserver. Seules les régions où poussaient l'une ou l'autre variété de cannes à sucre savaient en extraire de l'eau de sucre, puis du sucre. Entre le VIII$^{e}$ et le XV$^{e}$ siècles il part de la Chine et de l'Inde pour gagner les rives méditerranéennes et l'Egypte. Il est surtout utilisé comme remède et ce sera longtemps son usage. Vers 1520, il gagne le Brésil et fera la fortune des îles... Mais en 1780 on ne le connaît que dans la moitié de l'Europe! C'est un article de luxe, réservé aux nantis et aux malades. Les confiseurs qui travaillaient aussi pour les tables riches l'utilisaient pour en faire d'éphémères chefs-d'œuvre. Car le sucre provient uniquement de la canne à sucre, il vient de loin, et fait le profit de gros marchands et raffineurs. Pendant longtemps on ne put se le procurer qu'en très petites quantités chez les apothicaires (pharmaciens).
Mais en 1747, un savant allemand parvient à extraire le sucre de la betterave. Le blocus continental de Napoléon fera le reste. On put produire du sucre en Europe, et non plus seulement raffiner du sucre des îles. Pourtant dans les campagnes, longtemps encore, l'achat du pain de sucre demeurera un luxe, et les maîtresses de maison bourgeoises enfermaient le sucrier et comptaient les morceaux!

## Mais le sucre, c'est quoi?

Le sucre courant, pour le chimiste, s'appelle *saccharose.* Et il fait partie de toute une famille, celle des **glucides** (un des grands groupes d'aliments).
Les glucides, appelés aussi hydrates de carbone, comprennent les sucres, les amidons, les fibres alimentaires et le glycogène. On ne trouve pas DU sucre, mais DES sucres, partout. Il ne faut donc pas confondre.
Quelle que soit sa forme, 1 gramme de glucide fournit la même quantité d'énergie: 4 kcal (17 kj). Si dans une déclaration de composants figure un mot se terminant par ...OSE, ou l'un des éléments cités dans le tableau, il y a du sucre! Comme vous le comprendrez aisément, fruits, légumes et céréales nous apportent des sucres de façon naturelle et en quantité en général raisonnable. C'est donc aux sucres rajoutés qu'il faudra veiller.
En janvier (en décembre nous fêterons Noël), nous verrons ce qu'est le sucre de ménage, ses différentes présentations (sucre blanc, roux, cassonade...) et nous apprendrons aussi à différencier les succédanés du sucre et les édulcorants.
En attendant, essayez de sucrer **moins**! J. Ch.

**En décembre:** notre calendrier de l'Avent.

| **Les principaux glucides** | se trouvent dans: |
|---|---|
| a) Sucres simples | |
| – glucose (= sucre de raisin) | fruits, miel |
| – fructose (= sucre de fruit) | fruits, miel |
| **b) Sucres composés** | |
| • – Saccharose (= notre sucre de ménage) | betterave, canne à sucre |
| – lactose | lait |
| – maltose | produits maltés (bière entre autres) |
| **c) Glucides complexes** | |
| – dextrines (par ex. sirop de glucose, maltodextrine | sucres industriels obtenus à partir d'amidons |
| – amidon | céréales, pommes de terre, légumineuses, légumes |
| – fibres alimentaires (cellulose, pectine) | céréales, légumineuses, légumes, fruits. |

# «Gymnique... vous avez dit gymnique?...»

Un spectacle des Amis-Gymnastes de Lausanne, c'est la garantie de ne jamais s'ennuyer, certifiée par un label de qualité reconnu fort loin à la ronde. Fantaisiste, dynamique, tendre, artistique, enjoué, musclé, charmeur, coloré, précis, surprenant, étourdissant; tous adjectifs liés à la magie de la scène et qualifiant tour à tour chacune de nos productions.
Chers aînés, les Amis-Gymnastes de Lausanne, Pro Senectute et votre ami MOINEAU se réjouissent de vous rencontrer ce 29 novembre prochain dans l'ambiance feutrée et sportive du Théâtre de Beaulieu.

Amis-Gymnastes de Lausanne
Pro Senectute

**Matinée à 14 h 30,** portes à 13 h 30.
**Prix des places:** Fr. 6.—, enfants Fr. 4.—.