

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 11

**Artikel:** "Gymnique... vous avez dit gymnique?..."  
**Autor:** Amis-Gymnastes de Lausanne Pro Senectute  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829482>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## 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 ré-

gions 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<sup>e</sup> et le XV<sup>e</sup> 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 compaient 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:
<b>a) Sucres simples</b> – glucose (= sucre de raisin) – fructose (= sucre de fruit)	fruits, miel fruits, miel
<b>b) Sucres composés</b> ● – Saccharose (= notre sucre de ménage) – lactose – maltose	betterave, canne à sucre lait produits maltés (bière entre autres)
<b>c) Glucides complexes</b> – dextrines (par ex. sirop de glucose, maltodextrine) – amidon – fibres alimentaires (cellulose, pectine)	sucres industriels obtenus à partir d'amidons céréales, pommes de terre, légumineuses, légumes 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.—.