

# Avec quoi sucrer son café?

Autor(en): **Fattebert Karrab, Sandrine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 58

PDF erstellt am: **22.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831298>

## **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.

# Avec quoi sucrer son café?

Et si on disait adieu au sucre blanc qui n'apporte que des calories? Il existe d'autres solutions pour adoucir son thé qui – de surcroît – contiennent des nutriments et des fibres. Le point avec un spécialiste en nutrition.

**T**rop, c'est trop! La consommation quotidienne moyenne de sucre raffiné est de 100 g par jour et par personne dans les pays industrialisés. «Or, l'Organisation mondiale de la santé recommande depuis cette année de n'en consommer que 25 g, indique le Dr Vittorio Giusti, directeur du Centre métabolique à l'Hôpital intercantonal de la Broye (HIB), à Estavayer-le-Lac (FR). Je trouve cette recommandation assez sévère, puisqu'elle représente le quart de la consommation réelle.»

Un seuil que l'on atteint très vite, puisqu'une cuillère à café de sucre équivaut à 5 g. A raison de 2 cuillerées par tasse, la consommation quotidienne recommandée est donc dépassée avec trois cafés seulement!

Le sucre raffiné est-il donc la pire invention de l'homme? «Ce n'est certainement pas une bonne chose, tempère le Dr Giusti. Le problème réside dans le fait que beaucoup d'aliments sont raffinés et qu'ils diminuent le sentiment de satiété. Mais les sucres sont indispensables à l'homme: n'oublions pas qu'ils sont les seuls carburants que peut utiliser notre cerveau!» Le hic, c'est donc que l'on en consomme davantage que nos besoins vitaux avec, à la clé, des risques de caries. «Si c'est de manière excessive et régulière, cela entraînera une prise de poids qui favorise le diabète, rappelle le nutritionniste. C'est-à-dire que le corps va produire de plus en plus d'insuline, d'où une résistance, le problème du diabétique étant d'adapter sa



Elena Schweitzer

Tous les sucres ne sont pas égaux, alors pourquoi ne pas essayer d'autres produits pour adoucir son petit noir?

dose d'insuline à sa consommation de sucre.»

## Quelles solutions?

Rapadura, sirop d'agave, sucre de fleur de coco et mélasse: quels sont les avantages de ces solutions par rapport au sucre blanc? «Ils présentent peu de différences avec le sucre blanc sur le plan calorique. Ils ne sont pas recommandés sur le plan médical. En revanche, ils contiennent davantage de fibres et de micronutriments, et c'est bien. L'autre particularité, c'est que leur pouvoir de rassasiement est plus important.»

Présentée comme la panacée, grâce à son apport calorique nul,

la stévia fait pour sa part débat. «Elle est, entre guillemets, un "produit naturel", mais aucune étude scientifique n'a pu prouver jusqu'ici que sa consommation est meilleure pour la santé que des édulcorants chimiques (NDLR: comme Assugrin)», avertit le médecin. Mais là aussi, il faut veiller à ne pas tomber dans la démesure. «Si on les prend à la place du sucre blanc, c'est bien, conclut-il. Mais si c'est dans l'idée que l'on peut en consommer sans retenue, c'est faux. Parce qu'on va tricher avec notre organisme, en provoquant d'autres dysfonctionnements.»

Sandrine Fattebert Karrab



## SUCRE BLANC

**400 Kcal/100 g**

**C'EST** le sucre extrait de la betterave sucrière. Appelé également sucre de table ou raffiné ou même saccharose, il représente 22% de la production mondiale, la part principale étant elle issue de la canne à sucre.

**QUALITÉS NUTRITIONNELLES:** pauvre en éléments nutritifs, le sucre de betterave ne contient aucune vitamine et possède un indice glycémique (IG) de 70, ce qui est très élevé. Les aliments à fort IG engendrent une importante sécrétion d'insuline, ce qui contribue à augmenter la prise de poids, l'insuline favorisant le stockage des aliments sous forme de graisses.

**POUVOIR SUCRANT:** le sucre de table sert généralement de référence aux autres édulcorants comme le fructose et le xylitol.



loosen

## SIROP D'AGAVE

**310 Kcal/100 g**

**C'EST** la sève de l'agave bleu du Mexique, extraite, puis concentrée en sirop. Appelé également eau de miel ou nectar, il est moins visqueux que le miel et son goût est plus raffiné et plus doux.

**QUALITÉS NUTRITIONNELLES:** son principal atout réside dans son fort pouvoir sucrant et un indice glycémique de 15, c'est-à-dire 4,6 fois inférieur à celui du sucre blanc! Il contient notamment du fer, du calcium, du potassium, du magnésium et de la silice. Cette substance, associée au calcium, joue un rôle important dans la prévention contre l'ostéoporose.

**POUVOIR SUCRANT:** 40% supérieur à celui du sucre blanc. Deux cuillères à soupe de sirop d'agave remplacent 100 g de sucre.



N. Wongchetrakit

## MÉLASSE

**280 Kcal/100 g**

**C'EST** le résidu du raffinage du sucre de canne. De couleur foncée, elle a une saveur de réglisse assez prononcée.

**QUALITÉS NUTRITIONNELLES:** moins calorique que le sucre, elle contient de la vitamine B et des minéraux (calcium, potassium, fer, cuivre, etc.). En revanche, son indice glycémique de 70 est aussi élevé que celui du sucre.

**POUVOIR SUCRANT:** 100 à 300 fois supérieur à celui du sucre blanc.



Swapan Photography

## RAPADURA OU MUSCOVADO

**383 Kcal/100 g**

**C'EST** le sucre de canne complet, non raffiné et non cristallisé, obtenu par simple évaporation du jus de la canne à sucre. Son goût de caramel et de réglisse se marie particulièrement bien aux salades de fruits. Attention! Sa

couleur beige-gris, peu appétissante, s'accommode mal à certaines préparations, comme le riz au lait et les blancs en neige.

**QUALITÉS NUTRITIONNELLES:** 1500 à 2800 mg de sels minéraux, dont 40 à 110 mg de calcium et 4 à 40 mg de fer. De plus, il contient de la vitamine C et de la provitamine A, essentielle pour la vision.

**POUVOIR SUCRANT:** identique à celui du sucre.



Madlen

## SUCRE DE FLEUR DE COCO

**387 Kcal/100 g**

**C'EST** le sucre non raffiné, produit à partir de la sève des fleurs de la Coco Nucifera. Son goût de noix de coco est teinté de caramel, ce qui le rend original et goûteux.

**QUALITÉS NUTRITIONNELLES:** lui aussi possède un index glycémique (35) faible. Légèrement moins calorique que le sucre blanc, il est aussi plus riche en antioxydants et en oligo-éléments, notamment en phosphore, calcium, potassium et magnésium. De plus, il contient de la vitamine C et B1.

**POUVOIR SUCRANT:** il s'utilise dans les mêmes proportions que le sucre blanc.



BW Folsom

## STÉVIA

**0 Kcal/100 g**

**C'EST** un arbuste originaire du Paraguay, dont l'extrait, obtenu par macération, se présente sous forme de poudre blanche.

**QUALITÉS NUTRITIONNELLES:** elle n'apporte aucun sucre. Elle ne devrait normalement pas être utilisée à une température supérieure à 120 °C, donc dans la préparation de gâteaux, car ses propriétés seraient modifiées. Le hic? Son prix et, pour certains, son goût de réglisse, difficile à masquer.

**POUVOIR SUCRANT:** 100 à 300 fois plus élevé que ceux du sucre ou du miel.



ANCH