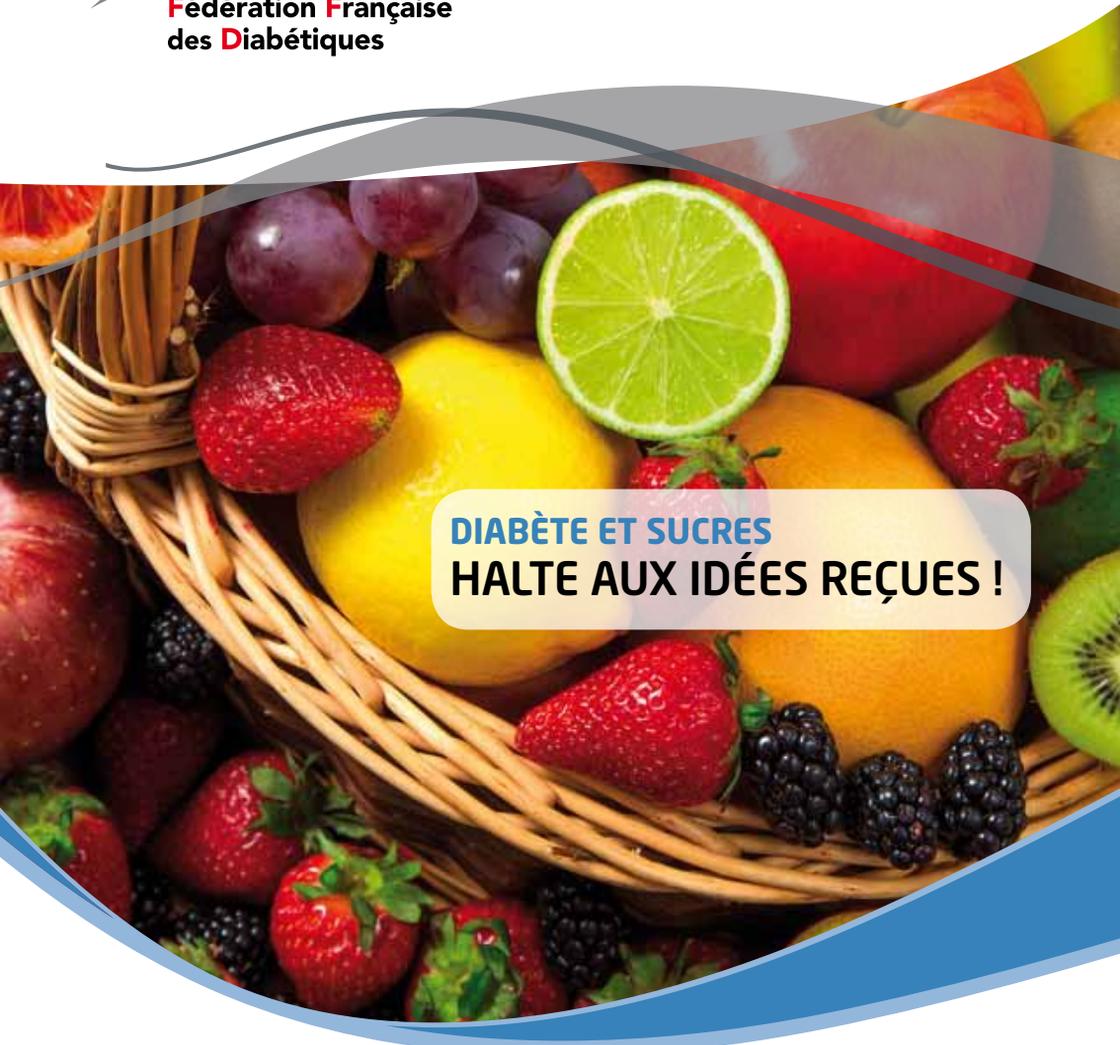




Fédération Française
des **Diabétiques**



DIABÈTE ET SUCRES
HALTE AUX IDÉES REÇUES !

Introduction

Le sucre est au cœur de l'actualité : accusé de beaucoup de maux, comparé à une drogue, diabolisé par certains mouvements mais pourtant apprécié par le plus grand nombre en raison du plaisir gustatif qu'il procure et de ses propriétés culinaires, le sucre est un sujet controversé et beaucoup d'idées reçues le concernant circulent. Ce livret fait le point sur les liens entre sucres et diabète, sucres et glycémie, vous aide à y voir plus clair entre les différents sucres et édulcorants mais également à intégrer les sucres dans le cadre d'une alimentation équilibrée —

La Fédération Française des Diabétiques

Créée en 1938 et reconnue d'utilité publique en 1976, la Fédération Française des Diabétiques est la plus importante association de patients diabétiques en France.

Ses missions sont :

- la défense de l'accès à des soins de qualité,
- la lutte contre les discriminations liées à la maladie,
- l'information et la prévention,
- l'accompagnement des personnes diabétiques pour améliorer leur qualité de vie,
- le financement de la recherche médicale.

La Fédération Française des Diabétiques comporte près de **100 associations** locales qui regroupent environ **130 000 membres** et bénéficie d'une légitimité reconnue auprès des pouvoirs publics et des professionnels de santé.

80% de ses ressources financières proviennent de la générosité publique et de ses partenaires. Ses comptes sont certifiés chaque année par un Commissaire aux Comptes.

Pour en savoir plus et trouver l'association locale la plus proche :
www.afd.asso.fr

Contenu rédactionnel : **Mélanie MERCIER**, diététicienne-nutritionniste

Comité de relecture : comité scientifique de la Fédération Française des Diabétiques, patients diabétiques

Crédits photos : fotolia, M. Rougemont/Cedus, M. Gibert/Cedus

1 SUCRES ET DIABÈTES

Tout comme une voiture, l'organisme a besoin de carburant pour assurer ses fonctions : il s'agit du glucose. Il n'est pas présent seul dans les aliments mais couplé à d'autres molécules. Lors de la digestion, l'organisme le libère et s'en sert pour fonctionner. Lorsque l'organisme manque de glucose, on parle d'hypoglycémie. Cet état peut être dangereux s'il n'est pas corrigé, c'est pourquoi il est important de consommer des sources de glucose (les glucides) à chaque repas.



IDÉE REÇUE N°1

« À force de consommer trop de sucre on devient diabétique »

Il existe différents types de diabète, dont deux principaux, ayant des causes différentes. Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune survenant chez l'enfant ou le jeune adulte, sans aucun lien avec une surconsommation de sucre. Les cellules sécrétrices d'insuline du pancréas sont détruites, il en résulte une carence en cette hormone indispensable pour faire diminuer la glycémie (taux de sucre dans le sang). Le diabète de type 2 est un diabète « d'âge mur » survenant plus tardivement (en moyenne vers 40 ans). La survenue de ce diabète est influencée, d'une part, par une forte prédisposition familiale, et d'autre part, par l'hygiène de vie (alimentation déséquilibrée et sédentarité favorisant le surpoids). L'efficacité de l'insuline est diminuée en raison d'un excès de graisses (insulinorésistance) et oblige le pancréas à en fabriquer plus pour réguler la glycémie, ce qui l'épuise au fil du temps (insulinodéficience ou insulinopénie).

IDÉE REÇUE N°2

Lorsque l'on est diabétique, on doit arrêter de manger du sucre

Lorsque l'on a du diabète, on doit manger équilibré, sans privation mais sans excès. Une entrée de crudités ou un potage, un plat constitué d'une part de viande/poisson/œuf accompagnée de légumes cuits et de féculents, un produit laitier et un fruit en dessert. La consommation de produits sucrés, comme pour chaque personne, doit rester un plaisir limité et occasionnel : cependant, il est préférable de les consommer à la fin du repas, en dessert, plutôt qu'en prise isolée. Ainsi, on peut savourer une part de tarte ou de gâteau de temps en temps en dessert, en diminuant sa quantité de féculents durant le reste du repas. Le plaisir apporté par la saveur sucrée l'est d'autant plus lorsqu'il est raisonnable et occasionnel.

IDÉE REÇUE N°3

« Quand on a du diabète, c'est mieux de manger du miel ou du sucre de canne que du sucre blanc »

Le sucre (saccharose) peut être extrait de la betterave sucrière ou de la canne à sucre. Alors que le sucre de betterave est naturellement blanc, le sucre de canne cristallise avec une coloration qui va du blond au brun. Pour devenir blanc, ce sucre est débarrassé de ses colorants dans une raffinerie, mais ne subit aucune modification chimique. Il contient un peu plus de minéraux. Ces sucres contiennent quasiment 100% de glucides. Le miel est composé à 80% de glucides, dont une bonne partie de fructose et de glucose, et a un impact sur la glycémie. Le miel fait donc également monter la glycémie dans la même mesure que le sucre blanc. Quel que soit le moyen de sucrer pour lequel vous optez, il est bon d'être raisonnable sur les quantités !



2 LA GLYCÉMIE



La grande famille des glucides regroupe plusieurs molécules ayant des effets différents sur la glycémie. Tout d'abord les glucides « simples » car composés de une ou deux molécules seulement : **le galactose (1), le fructose (1), le glucose (1), le saccharose (2 : fructose + glucose), le lactose (2 : glucose + galactose)**. Les glucides « complexes » appelés ainsi en raison de leur plus grande complexité moléculaire, contiennent beaucoup de molécules de glucose. Dans votre alimentation, il s'agit de l'amidon.

IDÉE REÇUE N°4

« En cas d'hypoglycémie, tout ce qui contient du sucre peut m'aider à faire remonter ma glycémie »

La glycémie est le taux de glucose dans le sang. Elle doit être comprise entre 0,80g/l et 1,20g/l. Lorsqu'elle est inférieure à 0,60 g/l, l'organisme manque de glucose. Pour lui en fournir rapidement, mieux vaut opter pour des aliments sucrés qui ne contiennent ni fibres (fruits secs), ni graisses (le chocolat) ni protéines (yaourt) car cela retarde l'absorption du sucre. Le sucre « liquide » tel que le jus d'orange ou le soda font au contraire monter la glycémie plus rapidement. Toutefois, il faut être vigilant sur les quantités consommées afin de ne pas engendrer par la suite une hyperglycémie. En cas d'hypoglycémie, le mieux est de cesser toute activité, prendre un petit verre de boisson sucrée (un verre de jus de fruits ou de soda non light), d'attendre 15 minutes au calme et de contrôler à nouveau sa glycémie afin de voir si elle est remontée.

1) L'index glycémique (IG) mesure la capacité et la rapidité d'un aliment à faire monter la glycémie.

IDÉE REÇUE N°5

« Les féculents ne font pas monter la glycémie »

Les féculents (pâtes, riz, pain, lentilles ...) contiennent de l'amidon en forte proportion, dégradé par l'organisme en plusieurs molécules de glucose : ils ont donc un impact sur la glycémie. Plus l'Index Glycémique (IG)¹ d'un aliment est élevé, plus cet impact est rapide. L'IG peut être modifié par :

- le temps de cuisson : un féculent cuit trop longtemps agira comme un sucre « rapide »
- les « transformations » de l'aliment : l'amidon de la pomme de terre est absorbé plus rapidement lorsque celle-ci est écrasée en purée
- le raffinage : plus un féculent est raffiné, plus son amidon est absorbé rapidement. Le pain blanc a un IG supérieur au pain complet
- la quantité : plus la quantité consommée est importante plus l'élévation de la glycémie le sera.

IDÉE REÇUE N°6

« Les plats salés n'ont pas d'impact sur la glycémie »

Le goût salé ne signifie pas que le produit ne contient pas de glucides et ne fasse donc pas monter la glycémie ! Les féculents ont bien un impact sur celle-ci. De plus, les produits industriels contiennent souvent, des sucres ajoutés, même s'il s'agit de plats salés. Afin de connaître la quantité de sucres présents dans le plat, il faut se référer au tableau des valeurs nutritionnelles.



3 SUCRES ET ÉDULCORANTS

Par définition, un édulcorant est un produit ou substance ayant un goût sucré. Aujourd'hui, la réglementation² distingue **les sucres (ingrédients alimentaires) des édulcorants (additifs)** qui désignent des produits donnant une saveur sucrée en apportant moins de calories que le saccharose.

A distinguer :

Les édulcorants intenses, qui ont un pouvoir sucrant élevé, qui n'affectent pas la glycémie et sont acaloriques (aspartame, sucralose, extrait de stévia...)

Les édulcorants de charge, qui ont un pouvoir sucrant assez proche de celui du saccharose et qui représentent un apport calorique moindre mais pas nul : il s'agit des polyols (maltitol, xylitol...)

IDÉE REÇUE N° 7

« Sur les étiquettes, il faut chercher le mot "sucre", dans le tableau des valeurs nutritionnelles »

La liste des ingrédients utilisés pour la fabrication d'un produit alimentaire est obligatoire et fait apparaître les éléments par ordre décroissant. On retrouvera les glucides ajoutés sous différents termes (sucre, saccharose, sucre roux, glucose, sirop de glucose, sirop de maïs, sirop de glucose-fructose³, maltose, amidon, amidon modifié ou transformé). Il est préférable d'opter pour des produits contenant des sucres à l'état non transformé. Les sirops sont issus de procédés industriels et ont un impact important sur la glycémie car ils ont subi des transformations et sont liquides.

Dans le tableau des valeurs nutritionnelles, l'indication « glucides » fait référence aux glucides totaux tandis que l'indication « dont sucres » désigne uniquement les glucides simples. Il est donc intéressant de privilégier les aliments dont la teneur en sucres est faible par rapport à leur teneur totale en glucides.

IDÉE REÇUE N° 8

« Un produit « light » ne contient pas de sucre »

Un produit « light » est un produit « allégé » : il a subi un allègement de minimum 30% (en sucres ou graisses ou en calories) par rapport à un produit dit « de référence ». Mais attention, un produit allégé en sucres ne signifie pas nécessairement qu'il est allégé en gras et inversement. Les boissons light ne contiennent généralement pas de sucres ajoutés, excepté pour les nouvelles boissons aux extraits de stévia qui contiennent encore des sucres. La mention « sans sucres ajoutés » indique qu'aucun glucide simple n'a été ajouté, la mention « sans sucre ajouté⁴ » signifie qu'il n'y a pas d'ajout de saccharose mais dans ces deux cas, le produit peut en contenir naturellement. Par exemple un jus de fruits, outre ses propriétés nutritionnelles (vitamines, fibres) contient autant de sucre qu'un soda et ne doit donc pas être consommé seul. La mention « sans sucre⁴ » indique quant à elle que le produit ne contient pas de saccharose. La mention « sans sucres ajoutés » signifie que le produit contient moins de 0,5g de glucides simples pour 100g ou 100ml.

2) Règlement (CE) n°1333/2008 du parlement européen et du Conseil du 16 décembre 2008 sur les additifs alimentaires.

3) Il est obtenu à partir d'amidon de blé ou de maïs par un procédé qui libère les molécules de glucose et par un autre qui les « transforme » en fructose, qui est accusé d'avoir des effets délétères notamment l'augmentation : les triglycérides s'il est consommé en quantité importante.

4) Cette mention n'est plus autorisée par la réglementation.

4 ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

L'équilibre alimentaire consiste à manger de tout, en quantité adaptée. Aucune suppression mais de la modération. Un repas équilibré se compose d'une source des glucides complexes (féculents de préférence complets ou semi complets), d'une source importante de fibres (légumes, fruits), d'une source de protéines (produits laitiers, viandes, poissons, œufs), une source de lipides de bonne qualité (huile de colza ou d'olive, noix et assimilés...) et d'eau.

IDÉE REÇUE N° 9

« Lorsque l'on est diabétique, on ne doit faire attention qu'aux sucres dans son alimentation »

Le diabète implique de faire attention à ce que l'on mange, mais pas seulement aux sucres. En effet, il faut également être vigilant vis-à-vis des matières grasses, particulièrement en cas de diabète de type 2. La mise en place d'une alimentation équilibrée, sans excès de graisses (surtout les saturées) est primordiale pour diminuer le phénomène d'insulinorésistance, responsable d'une élévation de la glycémie. Équilibrer son alimentation c'est aussi privilégier les fibres, présentes dans les légumes, les fruits, les céréales complètes car elles limitent l'absorption des graisses et des sucres, ralentissent la digestion et prolongent donc le sentiment de satiété.

IDÉE REÇUE N° 10

« Lors d'un apéritif, mieux vaut choisir un alcool fort plutôt qu'un vin sucré car ça contient moins de sucre »

L'alcool entraîne d'abord une hypoglycémie (elle bloque la libération du glucose par le foie) puis, une hyperglycémie par la suite (l'alcool se « transforme » en triglycérides, entraîne le phénomène d'insulinorésistance et donc, d'hyperglycémie. Afin d'éviter ces effets néfastes, il est conseillé de limiter sa consommation d'alcool et d'accompagner son verre d'aliments glucidiques. Les vins sucrés contiennent de l'alcool et du sucre, il ne faut donc pas en abuser car ils sont très caloriques et ont également des effets non négligeables sur la glycémie.



IDÉE REÇUE N° 11

« Les fruits et les légumes sont bons pour la santé, ils peuvent donc être consommés à volonté »

Les légumes ont une faible teneur en glucides avec quelques exceptions : les carottes, les betteraves, le céleri rave, les petit-pois que l'on consommera toutefois en quantité raisonnable. Les fruits sont plus riches en glucides, c'est pourquoi il est recommandé de ne pas en abuser et de se limiter à 3 portions de fruits par jour, sachant qu'une portion apporte 20g de glucides :

- 250g de fruits rouges (fraises, framboises, groseilles, myrtilles, mûres...);
- 150g de la plupart des fruits : 1 orange, 1 pomme, 1 poire, 1 pêche, 2 kiwis, 2 clémentines, 2 prunes rouges, 2 abricots, 2 tranches d'ananas, 1/4 de mangue moyenne...
- 100g de banane (une petite ou 1/2 banane), 2 petites figues ;
- 100g de raisins ou 100g de cerises (10 unités) car ce sont des fruits plus sucrés.

Que l'on ait du diabète ou non, les sucres ne sont pas des ennemis. Ils peuvent et doivent faire partie intégrante de l'équilibre alimentaire et du plaisir gustatif, à condition d'adapter ses apports à ses besoins. Pour aider à gérer vos apports en glucides au quotidien et à les intégrer dans une alimentation équilibrée demandez conseil à votre médecin, à votre diabétologue ou à un(e) diététicien(ne).



Plus d'informations et de conseils
sur www.afd.asso.fr



**Fédération Française
des Diabétiques**

88, rue de la Roquette 75544 Paris cedex 11

Tél + 33 (0) 1 40 09 24 25

Fax + 33 (0) 1 40 09 20 30

Mail afd@afd.asso.fr



Ce livret a été réalisé avec le soutien de

LE SUCRE