

LES SUCRES et LES GRAISSES CACHÉS

Ce fascicule reprend les explications et conseils de Barbara LOPEZ, Diététicienne et enseignante en sport santé et fitness, prodigués dans le cadre d'un atelier-partage/café diabète de notre association.

Avec la feuille de route 2023-2027 de notre Fédération, nous continuons notre combat solidaire pour la qualité de la vie!
Bonne lecture !

Marie Laure LUMEDILUNA
Présidente

Cafés Diabète janvier-février 2025



Rencontre avec
BARBARA LOPEZ _ DIÉTÉTICIENNE
& ENSEIGNANTE SPORT SANTÉ ET FITNESS

✉ LOPEZ.B.DIET@HOTMAIL.COM

📷 [LA_DIET_HOLISTIQUE](https://www.instagram.com/LA_DIET_HOLISTIQUE)

INTRODUCTION

Le sucres et les graisses sont depuis longtemps diabolisés mais aussi adorés !

Que l'on soit petits, grands, ado, nous consommons chaque jour des sucres (glucides) et des graisses (lipides).

Nous avons besoin de glucides et de lipides pour vivre. Mais il faut savoir déchiffrer ce qui est bon et donc ce qui est à privilégier au quotidien pour notre santé !

Tous les sucres et toutes les graisses ne se valent pas nutritionnellement, notamment par leurs effets sur notre corps. Nous allons aborder ici quelques notions illustrées d'exemples qui faciliteront ensuite vos choix quand à la composition de vos repas.

Faire les bons choix pour vos assiettes c'est bon pour votre diabète ;-) !

QUELQUES DÉFINITIONS

◆ Les sucres

Les sucres ou glucides, sont des molécules chimiques biologiques composées d'atomes de carbone, d'hydrogène et d'oxygènes. Ce sont des substances utilisées par notre corps pour **nous fournir de l'énergie au quotidien.**

◆ Les graisses

Les graisses, ou corps gras ou lipides, sont des molécules chimiques ayant un **rôle énergétique secondaire** (stockage d'énergie), un **rôle structural** (paroi cellulaire) mais aussi un **rôle nerveux** (transmission neuronale) et pour certains, un **rôle protecteur** contre des pathologies (neurodégénératives, cardiovasculaires...).

COMMENT?

DIFFÉRENCIER

LES GLUCIDES ?!



LES DIFFÉRENTS GLUCIDES

GLUCIDES SIMPLES

(= 1 molécule)

3 types:

Glucose

(compose de nombreux sucres présents dans les végétaux, les fruits, les céréales, produits sucrés)

Galactose

(compose le sucre du lait, des yaourts)

Fructose

(sucre majoritaire des fruits)

GLUCIDES COMPLEXES

LES DISACCHARIDES

(= 2 molécules)

Saccharose: sucre de table, sucre des fruits
(= Glucose + fructose)

Lactose: sucre du lait, des yaourts
(= Galactose + Glucose)

Maltose : sucre des aliments maltés, et qui contiennent de l'amidon (bière, orge, maïs...)
(Glucose + Glucose)

GLUCIDES COMPLEXES

LES POLYOSIDES

(>2 molécules)

Glycogène (stockage du glucose dans les muscles et le foie): **Réserve énergétique**

Amidon (stockage de glucose chez les végétaux): **va être dégradé et digéré en glucose**

Cellulose (constituant de la paroi des végétaux): **fibre alimentaire**

Tous ces sucres peuvent être retrouvés comme ingrédients dans certains produits de supermarché !!

QU'EN EST-IL DES
SUCRES CACHÉS
?!

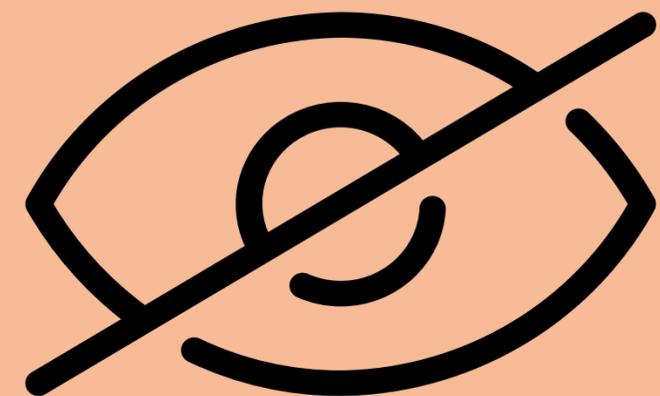


**SUCRES
VISIBLES**



VERSUS

**SUCRES
CACHÉS**



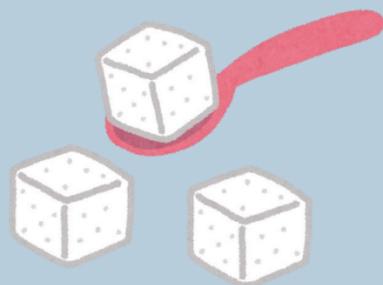
DÉFINITIONS

SUCRES VISIBLES

Sucres quantifiables dans vos aliments, vos assiettes :

Le sucre de table en morceaux, en poudre, que vous ajoutez dans les yaourts, dans les pâtisseries maisons, dans vos boissons (lait, café, thé). Le miel, les sirops d'agave, d'érable...

La quantité est donc ajustable, maîtrisée et connue.



DÉFINITIONS

SUCRES CACHÉS

Sucres non quantifiables, qui font partie de la composition naturelle de certains aliments

Dans les fruits, dans le lait, dans les céréales (blé, orge, épeautre, maïs, pain, pâtes, riz, le miel ...)



Ou les sucres ajoutés par les industriels dans les produits raffinés pour apporter du goût, de la couleur, de la texture, de la saveur, de la conservation !

Dans les viennoiseries, charcuteries, les plats préparés (même salés), les conserves, confitures, les yaourts aromatisés les gâteaux et biscuits industriels, l'alcool, les sodas et jus, les boissons végétales, les médicaments

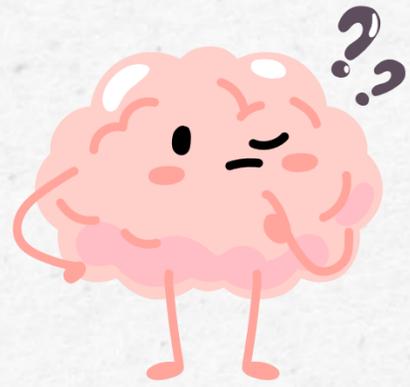
Attention aux produits light !!...



COMMENT IDENTIFIER LES SUCRES CACHÉS

Savoir lire les étiquettes





PETIT QUIZ



Quels sont les produits ne contenant pas de sucre parmi les suivants :



1



2



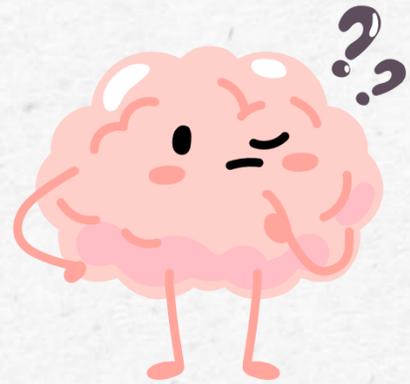
3



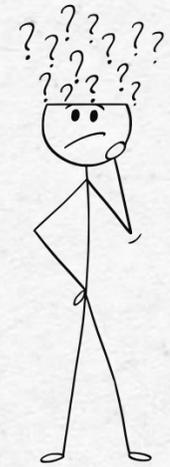
4



5



RÉPONSE :



Quels sont les produits ne contenant pas de sucre parmi les suivants :



1



2



3



4



5

Identification des sucres cachés : Savoir lire les étiquettes

- **'sucre'**
- **sirop de glucose / sirop de glucose - fructose / sirop de maïs...**
- **Finissent par -ose** : maltose, dextrose, fructose, saccharose, lactose ...
- **Finissent par -ol (polyols)**: Xylitol, maltitol, le mannitol, le sorbitol, l'erythritol...
- **Dextrines / Maltodextrines** : proviennent de l'hydrolyse (= la dégradation) de l'amidon = plusieurs molécules de glucose mais moins que dans l'amidon donc plus vite absorbées dans le sang.

RÉPONSE :

1



18 ingrédients

Eau, carotte¹ : 11%, pomme de terre¹ : 9,1%, **CÉLERI-RAVE**¹ : 5,9%, tomate¹ : 4%, oignon¹ : 4%, courge¹ : 2,8%, panais¹ : 2,7%, amidon de maïs, **CRÈME fraîche**, navet¹ : 1,1%, poireau¹ : 1%, sucre de canne, sel, racine de livèche¹, Peut contenir : **céréales contenant du gluten, moutarde, œuf, soja**, ¹Ingrédients issus de l'agriculture durable : 41,6%, 41,6% de légumes¹ (incluant la pomme de terre)

2



Farine de **blé**, édulcorant : maltitols, huile de colza, amidon de **blé**, dextrine de **blé**, arômes naturels, poudres à lever (diphosphates, carbonates de sodium, carbonates d'ammonium), émulsifiant : lécithines de colza, sel marin.

RÉPONSE :

3



INGRÉDIENTS : légumes* en morceaux 87% (pulpe de tomates*, courgettes*, aubergines*, oignons*, poivrons* rouges, poivrons* verts), double concentré de tomates*, huile de tournesol*, sucre de canne*, huile d'olive* vierge extra, sel marin, plantes aromatiques*, purée d'ail*, jus concentré de citron*, poivre noir*. Peut contenir des traces de CELERI.
*Produits issus de l'agriculture biologique.

4



Fraises 42%, eau, fibre végétale : dextrine de BLE, édulcorant : maltitols, jus de cerises, jus concentré d'aronia, gélifiant : pectines, acidifiant : acide citrique, correcteur d'acidité : citrates de calcium, édulcorant : sucralose, conservateur : sorbate de potassium,

RÉPONSE :

5



Le fromage ne contient pas de sucre, les ferments lactiques le consomment pour la fabrication du fromage via la fermentation lactique : LAIT cru de vache, ferments lactiques, présure, sel

Attention toutefois au 'spécialités laitières' qui ne sont pas des fromages proprement dits



| | Par portion |
|----------|-------------|
| Glucides | 3,5 g |
| Sucres | 3,5 g |

Petits points sur les édulcorants :

- **Les édulcorants traditionnels:** Sucres simples = glucose, fructose, saccharose, sirop d'agave, sirop d'érable... Ajoutés aux recettes sucrées ou non, pour leur saveur sucrée, et leur conservation. Augmentent la glycémie lors de leur consommation.
- **Les édulcorants de masse ou polyols :** Se terminent souvent par -ol. Moins caloriques que les précédents, mais ont une charge calorique: **2.5Kcal/g contre 4Kcal/g** pour les précédents. Augmenteraient modérément la glycémie. Retrouvés dans de nombreux produits de supermarché dits 'diététiques' ou 'sans sucre' (biscuits, chewing gum, pâtes à tartiner, chewing gum). **Le risque = En consommer plus car 'sans sucre'**.
- **Les édulcorants intenses:** naturels ou de synthèses. Pouvoir sucrant très élevé. Non recommandés car présenteraient un risque pour la santé sur le long terme. (stevia, sucralose, aspartame, acesulfame K, saccharine...). Dans les sodas et produits light.

Petits points sur les édulcorants :

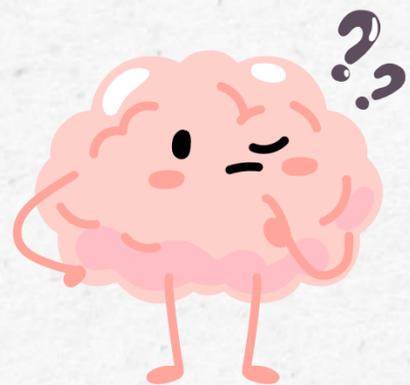
En résumé :

- Les édulcorants sont des sucres ou dérivés de sucres utilisés comme additifs dans les recettes sucrées ou non.
- Ils peuvent réduire la quantité énergétique de la recette (calories) ... Mais en pratique, leur consommation est augmentée car ils s'inscrivent sur des produits vendus comme 'sans sucre'.
- Ne présentent pas vraiment de bénéfices pour la santé voire le contraire.
- **Surtout : Ils ne sont pas recommandés car ils ne permettent pas d'habituer et d'éduquer les personnes à réduire le sucre de leur alimentation car la sensation de sucre est présente et même accentuée !**

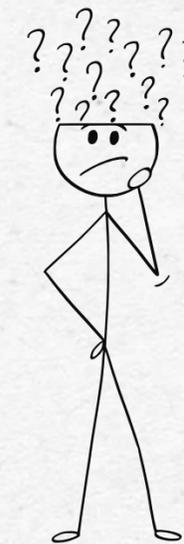
“ Le sucre appelle le sucre !! ”

Les conseils de la Diet :

- **Avoir le reflexe de lire les étiquettes !**
- **Privilégier les repas fait maison plutôt que les plats préparés**
- **Plus la liste d'ingrédients est longue, plus le produit est transformé, moins il est bon pour votre santé !**
- **Attention au marketing 'sans sucre' / bio / nutriscore, qui ne sont pas synonymes de 'bon pour la santé' !**
- **N'hésitez pas à consulter un(e) diététicien(ne) afin d'être aidé au quotidien dans le choix des aliments, des recettes et pour adopter les bons reflexes santé.**



PETIT QUIZ 2



Combien de morceaux de sucres dans 1 portion de ces produits ?



1

250ml



2

3 biscuits



3

200g



4

33cl



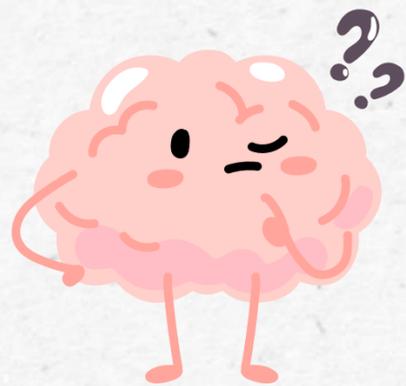
5

200ml

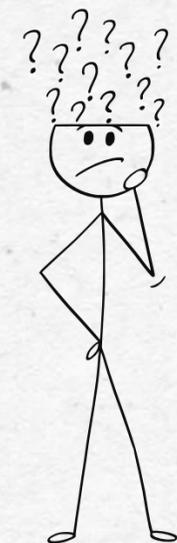


6

250ml



RÉPONSE

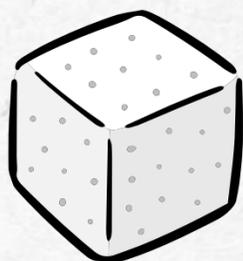


Combien de morceaux de sucres dans 1 portion de ces produits ?



1

250ml



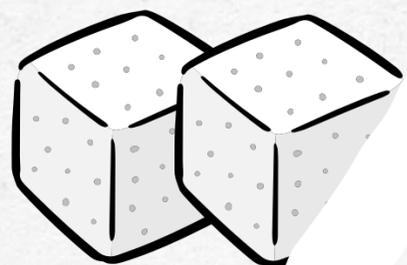
2

3 biscuits



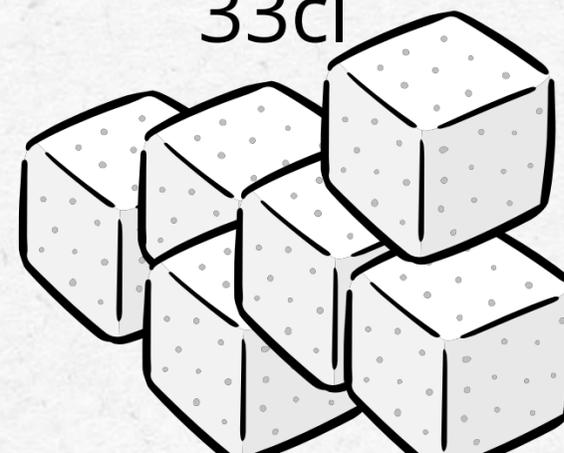
3

200g



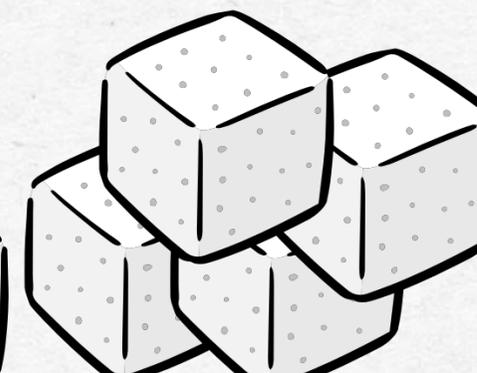
4

33cl



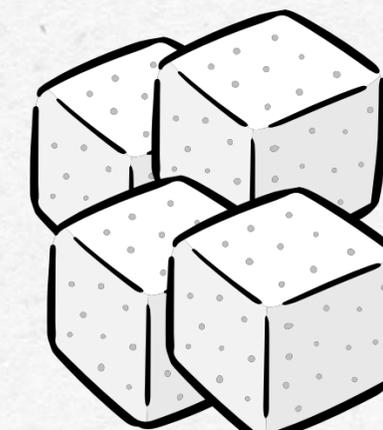
5

200ml



6

250ml



CONCLUSION

Nous n'avons pas la main sur les sucres cachés ajoutés aux produits industriels, ou ceux présents par nature dans certains aliments.

Quoi que ?

Nous avons le choix sur les produits que nous choisissons de consommer !

- **Privilégier les produits bruts (sucres naturels)**
- **Lire les étiquettes**
- **Privilégier au maximum le fait maison (sucre quantifiable pouvant être réduit!)**
- **Eviter les produits transformés, ultra transformés industriels**
- **Favoriser les aliments complets, riches en fibres qui réduiront les pics glycémiques**

L'excès de sucre est responsable de la fabrication de graisses dans notre organisme et est responsable des risques de maladies diverses (surpoids, obésité, diabète, Maladies cardio vasculaires et neurodégénératives...).

PARTIE 2 :

QU'EN EST-IL

DES GRAISSES ?!



INTRODUCTION

Tout comme les sucres et voire plus, les graisses sont depuis longtemps diabolisées mais aussi adorés !

Que l'on soit petits, grands, ado, nous consommons chaque jour des graisses (lipides), et heureusement !

Nous avons besoin de lipides pour vivre.

Mais il faut savoir déchiffrer ce qui est bon et donc ce qui est à privilégier au quotidien pour notre santé !

Toutes les graisses ne se valent pas nutritionnellement, notamment par leurs effets sur notre corps. Mais sachez que **TOUS LES TYPES DE GRAISSES, DE LIPIDES SONT NECESSAIRES POUR VIVRE EN BONNE SANTE !**

Faire les bons choix pour vos assiettes c'est bon pour votre diabète ;-) !

DÉFINITION

★ Les graisses

Les graisses, ou corps gras ou lipides, sont des molécules chimiques ayant un **rôle énergétique secondaire** (stockage d'énergie), un **rôle structural** (paroi cellulaire) mais aussi un **rôle nerveux** (transmission neuronale) et pour certains, un **rôle protecteur** contre des pathologies (neurodégénératives, cardiovasculaires...).

Gustativement, elles apportent de la sapidité, de la texture, de l'onctuosité pour régaler nos plats.

Attention toutefois à ne pas exagérer et à faire les bons choix...

LES DIFFÉRENTS LIPIDES

LIPIDES SATURÉS

Origine animale

(beurre, crème, produits laitiers non écrémés, saindoux, charcuterie, fromage, viandes...)



Origine végétale

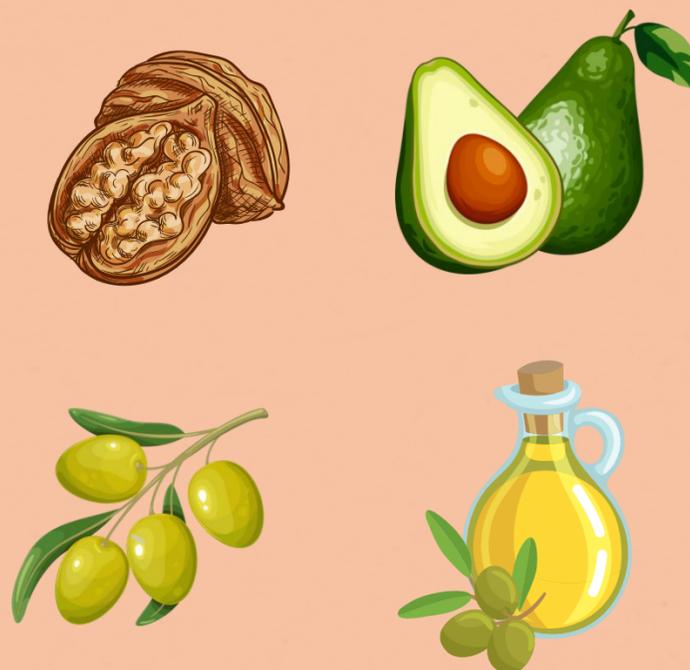
(huile de coco, huile de palmiste, huile de palme)



LIPIDES MONOINSATURÉS

Les oméga 9

Le plus connu étant l'acide oléique présent dans l'huile d'olive, l'avocat, la noix, l'huile de noix.



LIPIDES POLYINSATURÉS

Les oméga 6

Origine animales

(viandes, oeufs, fromages ...)



Origine végétales

(céréales complètes, amandes et autres graines, huile de tournesol, de pépin de raisin, le soja...)



Les oméga 3

Origine animale

Poissons gras saumon, hareng, thon, sardine, maquereau, truite, anchois



Origine végétales :

Graines de lin, de chia, chanvre, noix ...



LE RÔLE DES DIFFÉRENTS LIPIDES

LIPIDES SATURÉS

A LIMITER

Mais pas éliminer !

Inflammatoires
MCV (plaque athérome)

Mais aussi **précurseur**
hormonal et structural

Ex du cholestérol : il est
essentiel et vital car il est à
l'origine des hormones
stéroïdes, de la vitamine D, il
compose la paroi des cellules
et des neurones,

LIPIDES MONOINSATURÉS

A PRIVILEGIER

Les oméga 9

Protection maladies CV
Hypocholestérolémiant
Hypotriglycériémiant

LIPIDES POLYINSATURÉS

A PRIVILEGIER

Les oméga 6

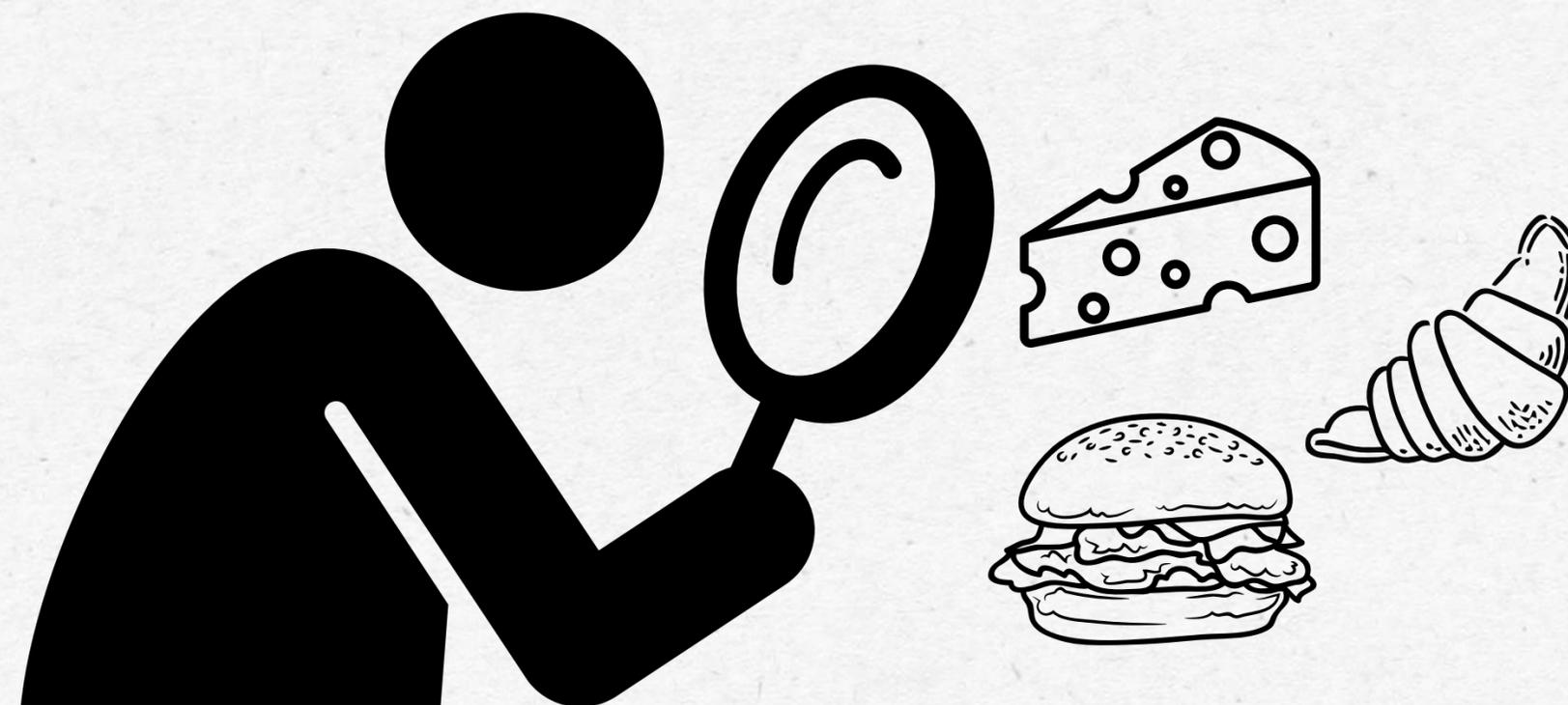
Pro inflammatoires
Coagulation sanguine /
agrégation plaquettaire



Les omégas 3

Anti inflammatoire
protection MCV et
neurodégénératives
Protection DMLA
Fluidifient le sang
Hypotriglycériémiant
Hypocholestérolémiant

QU'EN EST-IL DES
GRAISSES CACHÉS
?!



DÉFINITIONS

GRAISSES VISIBLES

**Quantifiables dans vos
aliments, vos assiettes :**

La quantité de beurre découpé,
tartiné, pesé pour vos recettes,
le nombre de cuillères d'huiles
végétales et de crèmes.



VS

GRAISSES CACHÉES

**Non quantifiables, qui font partie de la composition
naturelle de certains aliments**

Fromages, charcuterie, viandes, œufs, poissons gras ...

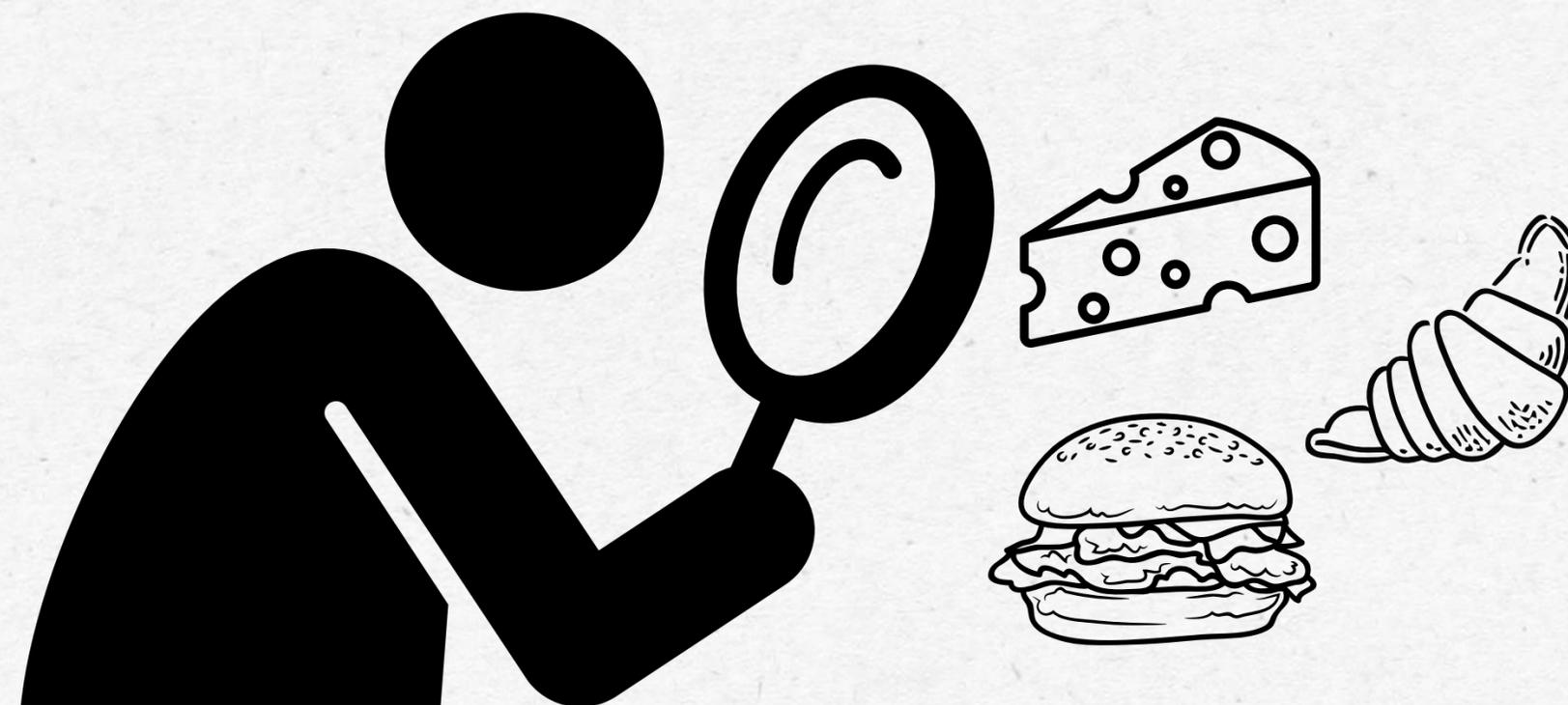


**Ou celles ajoutées par les industriels dans les produits raffinés pour
apporter du goûts, de l'onctuosité, de la texture, de la saveur !**

Viennoiseries, les pâtisseries, les gâteaux, les barres de céréales ou
chocolatées, biscuits et pains industriels (+/- sans gluten), les plats
préparés (sucrés et salés), les biscuits apéritifs, les fritures, les crèmes
glacées, les yaourts, crèmes desserts, certains fromages blancs...



COMMENT
REPERER LES
GRAISSES
CACHEES ?!



LA LECTURE DES ÉTIQUETTES



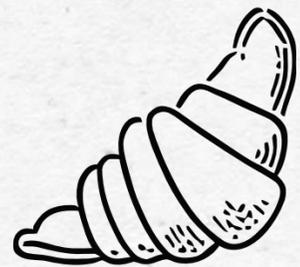
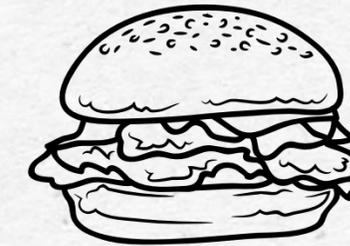
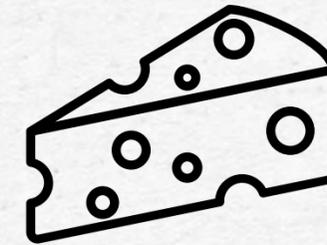


LA LECTURE DES ÉTIQUETTES

Savoir reconnaître les graisses : **Le vocabulaire à connaître**

Dans la table des valeurs nutritionnelle :

- Lipides
- Dont saturés / dont acides gras saturés
- Parfois : oméga 3/oméga 9 / oméga 6
- Acides gras mono-insaturés / polyinsaturés
- DHA / EPA (= oméga 3)



Dans la liste des ingrédients :

- 'huile' (colza, palme, palmiste, coprah, tournesol, olive...)
- Beurre (demi-sel, doux, de cacao, de cacahuète)...
- Crème (allégée, 3.5 ou autre % MG (Matière Grasse))
- Graisses, huiles / graisses hydrogénées



LA LECTURE DES ÉTIQUETTES

Quelques pièges à éviter :

- Certains fromages blancs ont de la crème ajoutée (fromage blanc maison = lait + ferments lactique)
- Privilégier les conserves de poissons 'au naturel', 'nature' sans huile ajoutée (thon, sardines, maquereau)
- Attention aux **margarines**, ou 'pseudo beurres' végétaux qui sont ultra transformés et contiennent souvent des graisses hydrogénées (Saint Hubert Oméga3, Primevert...)
- Attention aux **graisses spéciales fritures** qui sont également riches en graisses **hydrogénées**.
- **Attention au Nutriscore !!!**





LES CONSEILS DE LA DIET

- Ne bannissez pas les graisses de votre alimentation ! Elles sont un nutriment essentiel au bon fonctionnement de l'organisme : **saturées comme insaturées !**
- **Quantitativement** : Au quotidien, + de graisses insaturées (huiles végétales, avocat...) que de saturées (fromage, beurre, crème, charcuterie...).
- Lire les étiquette pour identifier les produits qui ont des graisses ajoutées qui n'ont pas forcément d'utilité dans le produit en question (conserves, pain industriels, gâteaux et biscuits, certains fromages blancs, laits végétaux ...)
- Privilégier le **fait maison** pour choisir les graisses utiliser pour cuisiner et leur quantité (cookies ou autre recettes sucrées sans huile, beurre, crème, graisses ajoutée à la cuisson ...).
- Se rappeler du rôle des lipides qui réduisent aussi l'indice glycémique de vos repas !

CONCLUSIONS 2

Nous n'avons pas la main sur les graisses cachées ajoutées aux produits industriels, ou ceux présents par nature dans certains aliments.

Quoi que ?

Nous avons le choix sur les produits que nous choisissons de consommer !

Ainsi, privilégier les produits bruts (graisses naturelles), le fait maison (graisses ajoutées quantifiables, pouvant être réduites, substituées), en évitant les produits transformés industriels, permettra VRAIMENT de limiter l'apport des mauvaises graisses, et notamment des graisses transformées (acides gras TRANS) qui sont dangereuses pour la santé !

Les lipides sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps, et ils permettent de réduire l'indice glycémique de nos plats. C'est pourquoi il est indispensable d'en avoir dans nos assiettes ! En favorisant ceux qui sont à privilégier (oméga 3, oméga 9), il seront même une aide à l'équilibre de votre diabète en réduisant l'inflammation des artères !

CONCLUSION

Nous n'avons pas la main sur les graisses cachées ajoutées aux produits industriels, ou ceux présents par nature dans certains aliments.

Quoi que ?

Nous avons le choix sur les produits que nous choisissons de consommer !!

- Privilégier les produits bruts (graisses naturelles), Eviter les produits transformés / Pré-cuisinés
- Privilégier le fait maison (graisses ajoutées quantifiables, pouvant être réduites, substituées)
- Ne pas éliminer les lipides de son assiette !
- La modération et la qualité sont la clé de la santé !



CONCLUSIONS GÉNÉRALE

- I. Les sucres et les graisses font partie de l'équilibre alimentaire. Ils ont chacun des rôles et des fonctions essentielles. Les bannir totalement n'est donc pas une bonne idée pour notre santé !**
- II. Tous les sucres et toutes les graisses ne se valent pas. Un 'comportement en santé' c'est opter pour la consommation régulière de produits les moins transformés possibles pour éviter l'excès de sucres et de mauvaises graisses.**
- III. Faire les bons choix, c'est choisir la santé ! Car la santé passe d'abord par l'assiette.**
- IV. Il est largement possible de se régaler en santé ! Sans sucre ajouté, en favorisant les graisses bénéfiques pour votre santé, le tout en quantité raisonnée et adaptée à vos activités, sans pour autant oublier les autres !!!**



BARBARA LOPEZ DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

Consultations à domicile selon le secteur / visio



B.LOPEZ.DIET@HOTMAIL.COM



LA_DIET_HOLISTIQUE



AFD 13 83

**Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence
et de l'Ouest Var**

**14, Chemin de Saint Donat
13100 Aix-en-Provence**

Mail : afd.aix@gmail.com

« Allo AFD » : 06 47 59 59 11

<https://www.facebook.com/afd13.diabetiques/>

Pour compléter votre information, consultez :

- ✓ **Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>**
- ✓ **La "Banque de Ressources" évolutive que nous avons affichée sur notre site, rubrique Elan solidaire : <https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/elan-solidaire>**

Cafés Diabète janvier-février 2025