CONSULTATION NUTRITION

N°176 Novembre 2026

Passons du sucre au sucré

En France, la guerre est déclarée au sucre, aux sucres, et même, aux édulcorants (les Gaulois n'aiment pas la chimie !). Pourtant, personne ne parvient à se passer de douceur !

Le sucre : portrait-robot

C'est d'abord une guerre de mots. Car en français, on met dans le même pot le sucre de table (qu'il soit de canne ou de betterave – le saccharose) et les sucres naturels : celui des céréales, le maltose ; celui des fruits, le fructose ; ceux du lait, le lactose et le galactose ; celui de notre sang, le glucose. Ils finissent toujours en -ose, ce qui signe chimiquement la même classe de molécules : les oses. Ils peuvent être des monosaccharides (fructose, glucose) ou des disaccharides, comme le saccharose.
Ce n'est pas fini : il y a aussi toutes les autres matières sucrantes naturelles comme le miel, mélange de glucose, fructose, saccharose, des jus concentrés de fruits, des sirops de céréales (blé, orge, riz…).
Là où il y a une fracture, c'est lorsque ces matières sucrantes sont issues de l'industrie. De l'amidon de maïs ou autre, on fabrique un "sirop de glucose-fructose" tout à fait néfaste lorsqu'il est consommé régulièrement et abondamment. C'est le problème américain et son épidémie d'obésité morbide.



©SugarScore

A propos de la liberté du sucre

Cette notion de « sucre libre » est utilisée pour séparer les sucres naturels qui sont et restent dans leur matrice alimentaire. Par exemple, une canne à sucre qui contient son jus, une betterave qui contient aussi son sucre. Mais lorsqu'on presse l'une ou l'autre, on va séparer les sucres de leur matrice et là : on parle de sucre libre, qui est largement déconseillé et à limiter.

En bref : vous pouvez manger tous les fruits que vous voulez entiers ou en morceaux, crus ou cuits. Mais vous devriez limiter la consommation de sucres libres. Limitez donc le sucre de table, mais aussi le miel, les jus de canne ou de betterave…
Le pur jus de fruit (essentiellement d'orange) est recommandé à raison d'un verre par jour… pas un litre, comme le consomment les Anglo-Saxons. Et non : le vin n'est pas un jus de fruit à proprement parler, et oui, il faut aussi le limiter.

Je vous le dis d'entrée : le sucre est loin d'être un assassin
Il est une association de deux sucres simples :
- Le glucose – celui qui circule dans notre sang,
- Le fructose – celui réputé pour être celui du fruit.

Or, il n'y a pas que du fructose dans les fruits, il y a aussi du glucose et du saccharose.

Et pour vous éclairer sans vous noyer, je vais aussi vous dire que le glucose est un sucre simple à assimilation très rapide – il passe dans le sang et peut être utilisé par TOUTES les cellules - cerveau, cœur, poumon, muscles. Alors que le fructose est aussi un sucre simple, mais son assimilation est lente, car il ne peut être utilisé quasiment que par le foie.

Média d'information pour les professionnels de santé - N°176 - Novembre 2026 - Tous droits réservés

CONSULTATION NUTRITION

Les sucres : une grande famille qui a des cousins, les édulcorants

Sucre, sucres et édulcorants ont tous des propriétés édulcorantes. Ils apportent le goût sucré. Pourtant, ils ne jouent pas tous sur les mêmes bourgeons du goût. Si le glucose a une saveur sucrée faible, en revanche le fructose est doté d'une sucrosité puissante. Certains édulcorants sont des protéines (brazzéine, etc.), certains ont des saveurs fortes : le réglisse de la stevia, un drôle de truc pour le fruit du moine (Monk fruit). Difficile de mettre ça dans son café !

Le sucre : un tueur en série ?

Certains sucres, oui. Surtout les "sirops de glucose-fructose" : éloignez-vous-en et pour cela, je vous en prie, **lisez les étiquettes !**

Car je vous rappelle que la loi demande d'inscrire la liste des ingrédients dans l'ordre d'importance. Aussi, certains, peu scrupuleux, indiquent : farine, sucre, œufs, sirop de glucose-fructose… On "noie" le sucre dans l'ensemble des ingrédients et on minimise l'importance qu'il prend dans la recette.

Un conseil : additionnez toutes les matières sucrantes de la liste… comme le souhaitaient les Canadiens. Sucres (sucre, sirop de glucose, …), la catégorie remonte alors à la première place.



TikTok©

Regroupement des ingrédients :
de nouvelles règles d'étiquetage de santé canada exigent que les ingrédients à base de sucres soient regroupés sous le terme « sucres », avec des catégories spécifiques comme les monosaccharides, les disaccharides, les agents édulcorants et les substituts fonctionnels.

Remplacer le goût sucré par la saveur sucrée ?

En voilà une bonne idée ! Depuis la saccharine de la guerre, on y pense !
Mais toutes ces substances plus ou moins nouvelles ou innovantes sont-elles aussi sûres ? Aussi bonnes et accessibles ?
Nous allons encore faire une leçon de vocabulaire. On distingue les édulcorants intenses (utilisés en très petite quantité pour un effet sucrant massif, des édulcorants « de masse » (là au contraire, il faut en mettre beaucoup).



Peter Hermes Furian©

Édulcorants intenses (les plus sucrants)

Edulcorant	Pouvoir sucrant (× saccharose)	Code additifs UE
Néotame	7 000 à 13 000	E961
Advantame	Environ 20 000	E969
Sucralose	600	E955
Saccharine	300 à 500	E954
Glycosides de stéviol (stévia)	200 à 300	E960
Acésulfame K	200	E950
Aspartame	200	E951
Cyclamate	30 à 50	E952

Les édulcorants intenses s'utilisent en quantités infimes, d'où leur apport calorique négligeable. Ils n'apportent pas de volume, contrairement au sucre. Un quatre-quarts, par exemple, deviendra un trois-quarts si on remplace le sucre par un édulcorant intense… d'un point de vue gustatif, on y perd.

CONSULTATION NUTRITION

Édulcorants de charge (polyols et sucres rares)

Edulcorant	Pouvoir sucrant (× saccharose)	Code additifs UE
Thaumatine	2 000 environ (protéine)	E957
Fructose	1,2 à 1,7	-
Saccharose (référence)	1	-
Xylitol	1	E967
Maltitol	0,9	E965
Erythritol	0,6 à 0,7	E968
Sorbitol	0,5 à 0,6	E420
Allulose	0,7	-
Isomalt	0,5	E953
Lactitol	0,4	E966

Les polyols (xylitol, érythritol, maltitol, etc.) sont des sucres-alcool. Ils ont un pouvoir sucrant proche de celui du sucre, ce qui permet de les substituer presque gramme pour gramme en pâtisserie. Mais ils attirent l'eau corporelle dans l'intestin et ont un réel effet laxatif au-delà de 5 à 10 g / jour : c'est même indiqué sur les emballages qui en contiennent.
Alors, attention !

Le plus souvent, les industriels font des mélanges d'édulcorants afin d'atténuer les mauvais goûts.

Les nouvelles matières sucrantes qui remplacent le sucre poids pour poids, mélangent une dextrine et un édulcorant intense comme Suvÿ. Les autres mélangent l'érythritol et la maltodextrine ou l'inuline...
Récemment, l'érythritol a été accusé de provoquer des problèmes cardiaques. Plusieurs publications l'indiquent. Mais ce lien n'a pas encore été confirmé.



Jean-Michel Thiriet©

Conclusions et prospective

Depuis des années, je cherche à comprendre pourquoi les humains ont une attirance innée pour le goût sucré. De plus, elle ne s'estompe pas avec l'âge !
Jai trouvé bien des raisons métaboliques, physiologiques, psychologiques, épidémiologiques, financières, ... anthropologiques.

J'en arrive à la conclusion que ce n'est peut-être qu'une simple question de pH.
Les gens heureux sont doux et sucrés. Les gens acides sont sans sourire, sans chaleur ni amitié. Le sucre serait-il le secret du bonheur sur Terre ?

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal
Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal
alix@nutrimarketing.fr • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37
Crédit photographique : NutriMarketing - SugarScore - TikTok - Jean-Michel Thiriet - DR

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621
Média d'information pour les professionnels de santé - N°176 - Novembre 2026 - Tous droits réservés.