



Le sucre, t'en es accro ?

Objectifs généraux et spécifiques

- Connaître les différents sucres et leurs rôles
- Sensibiliser à la consommation de sucre-saccharose
- Savoir repérer les sucres dans les aliments par la lecture des étiquettes

Durée de l'atelier

45 minutes

Matériel nécessaire pour la totalité des ateliers

Activité 1 :

Placer les aliments suivant sur une table

- Sucre de canne
- Sucre de coco
- Sirop d'agave
- Miel
- Sirop d'érable
- Sirop de datte

Activité 3 :

Placer les aliments suivant sur une table

- 7 Sachets avec carrés de sucre
1 ; 3 ; 4 ; 5 ; 7 ; 8.5 ; 12
- Yogourt mocca 180 gr
- Volvic fraise 75cl 
- Lait de soja vanille
Alnatura Migros 
- Caprisun 200 ml
- Sauce tomate ricotta Barilla 400g
- Coca-Cola original (450 ml)
- Red Bull 25 cl

Déroulement

durée	étape	Consignes et / ou Question d'approfondissement	Matériel à préparer
5 min	Intro	Présentation de l'atelier et des objectifs	
15 min	QR	<p>1. Inviter les participant.e.s à répondre à ces questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quels sucres connaissez-vous ? • Y en a-t-il des meilleurs que d'autres ? <p>Les étudiants s'expriment d'abord.</p>	Sucre de canne Sucre de coco Sirop d'agave Miel Sirop d'érable Sirop de datte



		<p>Réponses avec présentation du produit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sucre de canne : provient de la canne à sucre, contient légèrement plus de minéraux que le sucre blanc mais insignifiant par rapport à la dose que l'on consomme. • Sucre de coco : index glycémique faible → le sucre dans le sang monte plus lentement par rapport au sucre blanc. Il est souvent dit « naturel » mais sucre blanc est tout autant naturel et calorique. • Sirop d'agave : provient du cactus, index glycémique bas car riche en fructose. Apporte presque tout autant de calories que le sucre blanc. Problème du fructose ! • Miel : miel liquide plus riche en fructose et miel solide plus riche en glucose. Pouvoir sucrant légèrement supérieur au saccharose → on en met moins. Contient de nombreuses substances potentiellement intéressantes (facteurs antibiotiques naturels, antioxydants...), mais les véritables effets de ces composés sur la santé ne sont pas clairement établis. • Rapadura (ou muscovado) : issu de la canne à sucre, même taux de saccharose, même index glycémique, minéraux insignifiant. • Sirop d'érable : contient autant de saccharose, présence d'antioxydant et d'antimutagène qui pourraient potentiellement avoir des effets intéressants. • Sirop de datte : fructose et glucose, plus de fibres. 	
5 min	QR	<p>2. Inviter les participant.e.s à répondre à cette question :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quel est le rôle du sucre? <p>Réponses : Sensoriel= Donne saveur sucrée considérée comme une expérience agréable, sauf peut-être en cas d'excès.</p>	



		<p>Agro-alimentaire= Texture, coloration (saccharose qui caramélise), décoration et favorise la conservation.</p> <p>Physiologie= Carburant direct, rapide, source d'énergie</p> <p>Constat : On peut très difficilement le supprimer de notre alimentation et il reste une source de plaisir gustatif.</p>	
20 min	Analyse	<p>3. Lecture d'étiquette + quid des carrés de sucre</p> <ul style="list-style-type: none"> Combien de carrés de sucre sont présents dans chacun des aliments ? <p>Les étudiants peuvent s'aider avec les sachets contenant le nombre de sucre dedans. Une fois qu'ils ont noté leurs réponses, ils peuvent regarder l'étiquette et essayer de trouver les réponses justes.</p> <p><i>Pour info :</i> 1 carré de sucre = 4 g 1 cuillère à café de sucre = 5 g</p> <p>Réponses :</p> <p>Yogourt mocca : 27g de glucides dont 18g de sucre ajouté = 4 carrés de sucre</p> <p>Volvic fraise 75cl : 34,5 g de sucre = 8.5 carrés</p> <p>Laits de soja vanille, 2dl : 12g de sucres = 3 carrés</p> <p>Coca-Cola 450 ml : 48 g de sucre = 12 carrés</p> <p>CapriSun 200ml : 20g de sucre = 5 carrés</p> <p>Sauce tomate ricotta Barilla 100g (1 pers) : 5 g de sucre = 1 carré</p> <p>Redbull 25 cl : 27.5 g de sucre = 7 carrés</p> <p>Constat :</p> <p>Selon étiquetage, il est difficile de trouver le nombre de grammes de sucre ajouté sans être un expert ! Le « dont sucres » ne correspond pas toujours à la quantité de sucre ajoutés. P.ex. avec les produits laitiers, le « dont sucres » comprend le lactose, sucre</p>	<p>8 sachets avec les carrés de sucre</p> <p>Yog. mocca 180g</p> <p>Volvic fraise</p> <p>Lait de soja vanille</p> <p>Coca-Cola original</p> <p>Caprisun</p> <p>Sauce tomate ricotta Barilla</p> <p>Red Bull</p>



		<p>du lait. Difficile donc de ne trouver que le sucre ajouté, le saccharose.</p> <p>Attention également au fructose ajouté dans les produits ! S'il est naturellement présent dans les fruits ok !</p> <p>Problème du fructose à long terme : métabolisé par le foie, il a un effet négatif sur le poids et peut induire des maladies telles que diabète.</p> <p>On remarque que les boissons aromatisées contiennent également du sucre.</p>	
5 min	A RETENIR	Bien que certains types de sucres semblent être plus intéressants, ça reste du sucre et les réels effets ne sont clairement établis. Il vaut donc mieux réduire progressivement la quantité de sucres ajoutés. Par contre, il est impossible et non nécessaire de le supprimer complètement.	