

Le sucre et le diabète

Résumé en langage simple

Diabète Canada croit que les personnes vivant avec le diabète devraient avoir accès aux meilleurs renseignements disponibles pour gérer leur diabète. En effet, être au fait des plus récentes recherches et recommandations les aidera à faire des choix alimentaires sains et à réduire leur consommation de sucre.

Contexte

Le sucre se présente sous différentes formes :

- Le mot glucose est un autre mot pour désigner le sucre. Le glucose est naturellement présent dans les fruits et dans beaucoup d'aliments qui contiennent des glucides. Lorsque nous mangeons des glucides, le corps les transforme en glucose, qui est le type de sucre présent dans le sang.
- Le fructose est le type de sucre présent dans les fruits, certains légumes, le sucre de canne, le miel et le sirop à haute teneur en fructose.
- Le saccharose est présent dans les tiges de la canne à sucre et les racines de la betterave à sucre. C'est le sucre le plus connu puisque c'est celui que les gens ajoutent à leur café ou utilisent pour cuisiner des pâtisseries.
- Le maltose est présent dans certaines céréales (p. ex., l'orge) et est moins sucré que le glucose, le fructose et le saccharose.
- Le lactose est le sucre présent dans le lait et les produits laitiers.

Lorsque nous consommons ces types de sucres, ils se transforment tous en glucose et ont un impact sur la glycémie.

Lorsque les types de sucres mentionnés ci-dessus sont ajoutés aux aliments, ils s'appellent *sucres ajoutés*. Le sucre est souvent ajouté pendant la transformation des aliments en tant qu'agent sucrant ou agent de conservation. Sur la liste d'ingrédients de l'emballage, beaucoup de termes sont utilisés pour désigner le sucre : jus de canne à sucre, sirop de maïs, sirop de riz brun, malt d'orge, nectar d'agave, concentré de jus de fruits, etc.

Les boissons sucrées comprennent les boissons gazeuses, les boissons énergétiques et pour sportifs, les boissons aux fruits, les limonades, les cafés sucrés aromatisés et le thé glacé. Elles contiennent une grande quantité de sucre et des calories vides. De plus, elles sont moins rassasiantes que les aliments qui doivent être mastiqués et qui sont plus longs à consommer. Les personnes qui boivent beaucoup de boissons sucrées présentent un risque plus élevé de diabète de type 2.

Le lait nature, les légumes et les fruits sont des aliments sains qui contiennent naturellement du sucre. Ces aliments renferment aussi des vitamines, des minéraux et des fibres, et font partie d'une saine alimentation.

La quantité de sucre ajoutée aux aliments (en particulier aux aliments emballés) ne cesse d'augmenter depuis les années 1960. De plus, les gens au Canada n'ont pas tous un accès égal à des aliments sains. En effet, de nombreuses régions rurales, éloignées et nordiques du Canada ne disposent pas d'un accès fiable à des aliments sains et abordables. Par ailleurs, les personnes qui habitent certains quartiers ont plus facilement accès à des aliments moins sains et à la restauration rapide qu'à des aliments entiers et sains.

Considérations

Consommer trop d'aliments et de boissons riches en sucre ajouté peut entraîner une prise de poids et augmenter le risque de prédiabète, de diabète de type 2 ou de diabète gestationnel. Gérer son poids et manger sainement peuvent réduire le risque de diabète de type 2. Pour les personnes qui ont déjà reçu un diagnostic de diabète, adopter de saines habitudes alimentaires améliore la gestion de la glycémie et réduit le risque de complications liées au diabète.

Recommandations

1. Les Canadiennes et Canadiens devraient consommer moins de sucre et s'assurer que les sucres ajoutés représentent moins de 10 % de leur apport calorique quotidien total. Il est aussi recommandé de boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées et de choisir des aliments entiers plutôt que des aliments hautement transformés contenant des sucres ajoutés.
2. Le gouvernement du Canada devrait taxer les boissons sucrées, mettre à jour l'étiquetage nutritionnel des aliments emballés afin d'y inclure les sucres ajoutés, et exiger que les menus des restaurants déclarent les sucres ajoutés.
3. Tous les paliers de gouvernement devraient adopter une législation visant à interdire le marketing des aliments et des boissons auprès des enfants. Ils devraient aussi créer un groupe de travail sur le marketing des aliments et des boissons auprès des enfants.
4. Tous les paliers de gouvernement devraient faire en sorte que les aliments nutritifs soient disponibles et plus abordables pour l'ensemble des Canadiennes et Canadiens, peu importe où ils habitent.
5. Dans les événements récréatifs, les écoles, les installations de loisirs et les espaces gouvernementaux, les boissons sucrées devraient être remplacées par de l'eau gratuite.

Les personnes qui souhaitent obtenir plus d'information peuvent consulter l'énoncé de position de Diabète Canada intitulé [Le sucre et le diabète](#). Ce document présente un aperçu des dernières données probantes sur le rôle du sucre dans l'alimentation des personnes vivant avec le

diabète et des personnes à risque de diabète de type 2.

Date de publication : mars 2022

Citer comme suit : Le sucre et le diabète : résumé. Ottawa : Diabète Canada; 2022.

Pour plus d'information : veuillez consulter www.diabetes.ca.

Contact : advocacy@diabetes.ca pour toute question à propos de cet énoncé de position de Diabète Canada