

Ce site utilise et partage avec des tiers (partenaires ou prestataires) des cookies et autres traceurs à des fins de statistiques et de mesure d'audience, de partage de contenu sur les réseaux sociaux et d'utilisation d'outils de visualisation multimédia.

Le dépôt de ces cookies est soumis à l'obtention de votre consentement préalable à l'exception de certains cookies nécessaires au fonctionnement du site et des cookies de mesures d'audience pouvant être regardés comme exempts de consentement. Vous pouvez paramétrer votre choix, finalité par finalité, en cliquant sur « Paramétrer » et modifier votre choix à tout moment lors de votre navigation sur le site en cliquant sur l'onglet « Gérer les cookies » (accessible sur le site, en bas de page). Pour plus d'informations, [voir notre politique Cookies](#).

[ACCEPTER](#)

## COMMENT CHOISIR SON SUCRE ?

Date de publication : **29/12/2020 - Alimentation**

Le sucre, c'est du saccharose. 90 % du sucre que nous consommons en France provient de la betterave à sucre. C'est le sucre cristal blanc que nous connaissons tous.

Contrairement à une idée reçue, ce sucre blanc n'est pas raffiné, il est extrait blanc de la betterave.

En revanche, lorsque l'on achète du sucre de canne blanc, il s'agit de sucre ayant été raffiné par un procédé industriel. Cette étape retire tous les pigments du sucre roux, ainsi que les vitamines et les minéraux.

Attention à ne pas confondre avec des "spécialités sucrières", dont les boîtes ressemblent beaucoup à celles des sucres classiques. Sous leurs airs de morceaux de sucre roux, par exemple, on a affaire à du sucre que le fabricant a recoloré à l'aide d'un colorant comme le caramel.

De nombreux nouveaux sucres sont apparus sur le marché ces dernières années. Le rapadura, le sucre de coco, alternatives aux sucres classiques mais généralement aussi caloriques que le sucre, excepté le sirop d'érable dont l'apport calorique est plus faible que le sucre blanc. Le sirop d'agave est, lui très riche en fructose pur, qui favorise la prise de poids. Donc pas forcément mieux que le sucre blanc ou roux, susceptibles quant à eux de se transformer en graisse.

Qu'il soit blanc ou roux, le sucre n'est pas un aliment indispensable. L'organisation mondiale de la santé recommande de limiter l'apport de sucre à moins de 5 % des calories quotidiennes, soit 25 grammes pour un régime de 2 000 kcal/jour : c'est l'équivalent de quatre morceaux de sucre.

A défaut de pouvoir supprimer tous les aliments sucrés, il faut savoir les réduire, ne serait-ce qu'en évitant de cumuler plusieurs aliments sucrés au cours d'une journée.

---

**URL source:** <https://www.inc-conso.fr/content/comment-choisir-son-sucre>