Le poids du sucre et des graisses cachées

Semaine du goût

Nutripassion | Marilyne Perroud | Diététicienne diplômée ASDD – spécialisée en pédiatrie
Rte de la Joretta 23 | 1625 Sâles (Gruyère) | T. 026 323 29 27

Miam, on déguste!

Votre avis!

Les sucres

Les graisses

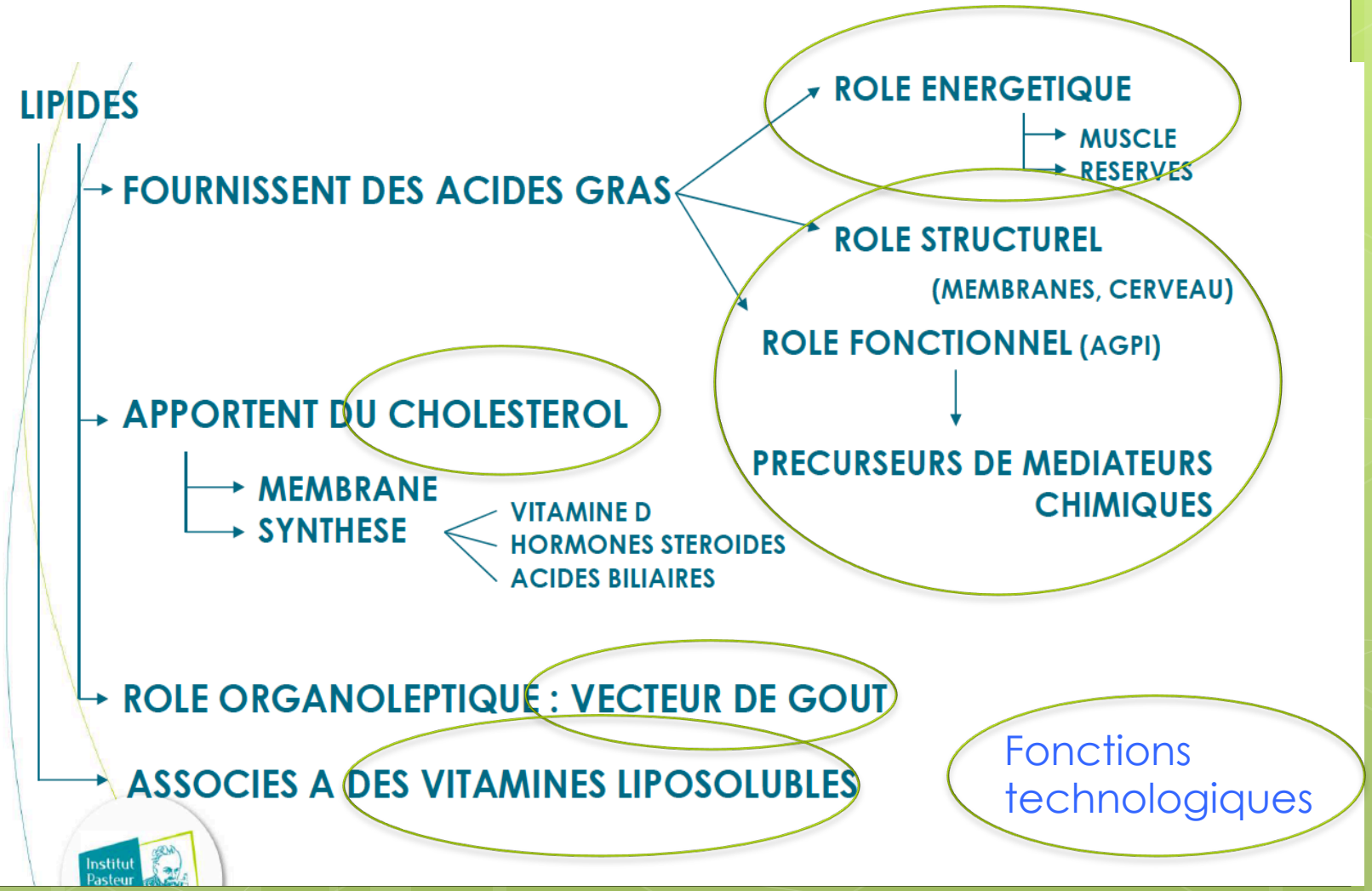
On décortique

Connectez-vous!

- www.socrative.com
- Student login
- Numéro de salle: BWVUPZRT
- Nom fictif (n'apparaîtra pas par la suite)
- Questions au rythme du groupe

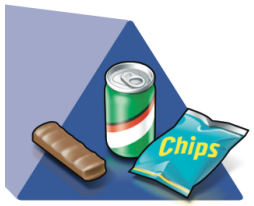
LES GRAISSES

Fonctions des lipides



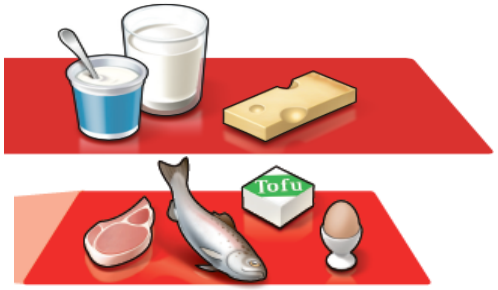
Sources de graisses dans notre alimentation: recommandations

Maximum 1 portion d'aliment « sucré/ snack » par jour



2-3 cuillères à soupe d'huile végétale dont au moins la moitié en colza + 1x/j 1 poignée de fruits à coque + 10g beurre ou crème

Chaque jour 3 portions de produits laitiers + 1 portion de protéine à choix (viande, volaille, poisson, œuf, tofu, quorn, fromage)

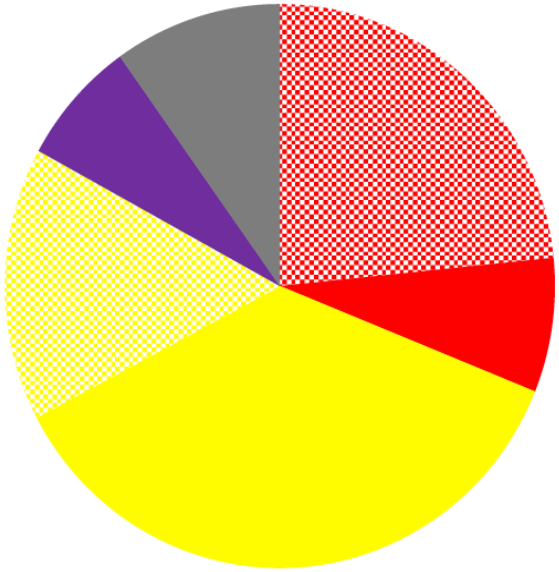


SSN, 2016

Répartition souhaitée des graisses dans notre alimentation:

Pour 2500 kcal
~ 105 g de lipides

Pour 1900 kcal:
73g de lipides



1/3 de notre alimentation

PL	Produits laitiers: 3x/j
VPO	VPO: 1x/j
Huile + MG	MG: 2-3cs et 10g beurre
Oléagineux	Fruits à coque: 1 poignée/j
Sucrerie/snacks	Sucreries /snacks: 1x/j
Autres	

Source: SSN

Résultat 2017 de l'enquête menuCH

Habitudes alimentaires en Suisse*

Sucreries, snacks salés & alcool — — — —

On consomme chaque jour environ 4 portions au lieu d'une.

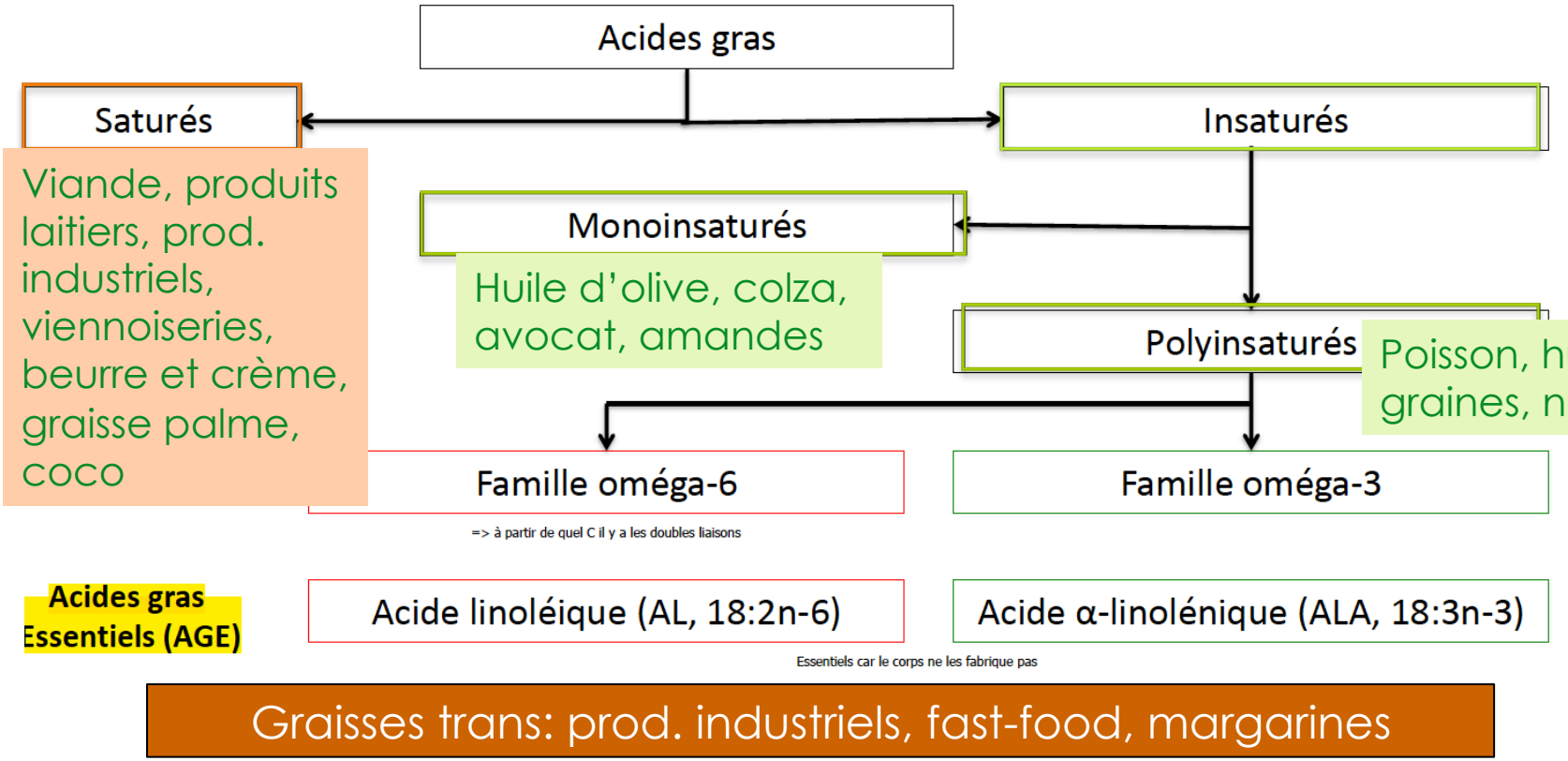
Huiles, matières grasses & fruits à coque ★★★—

Mais on consomme chaque jour trop de graisses animales.

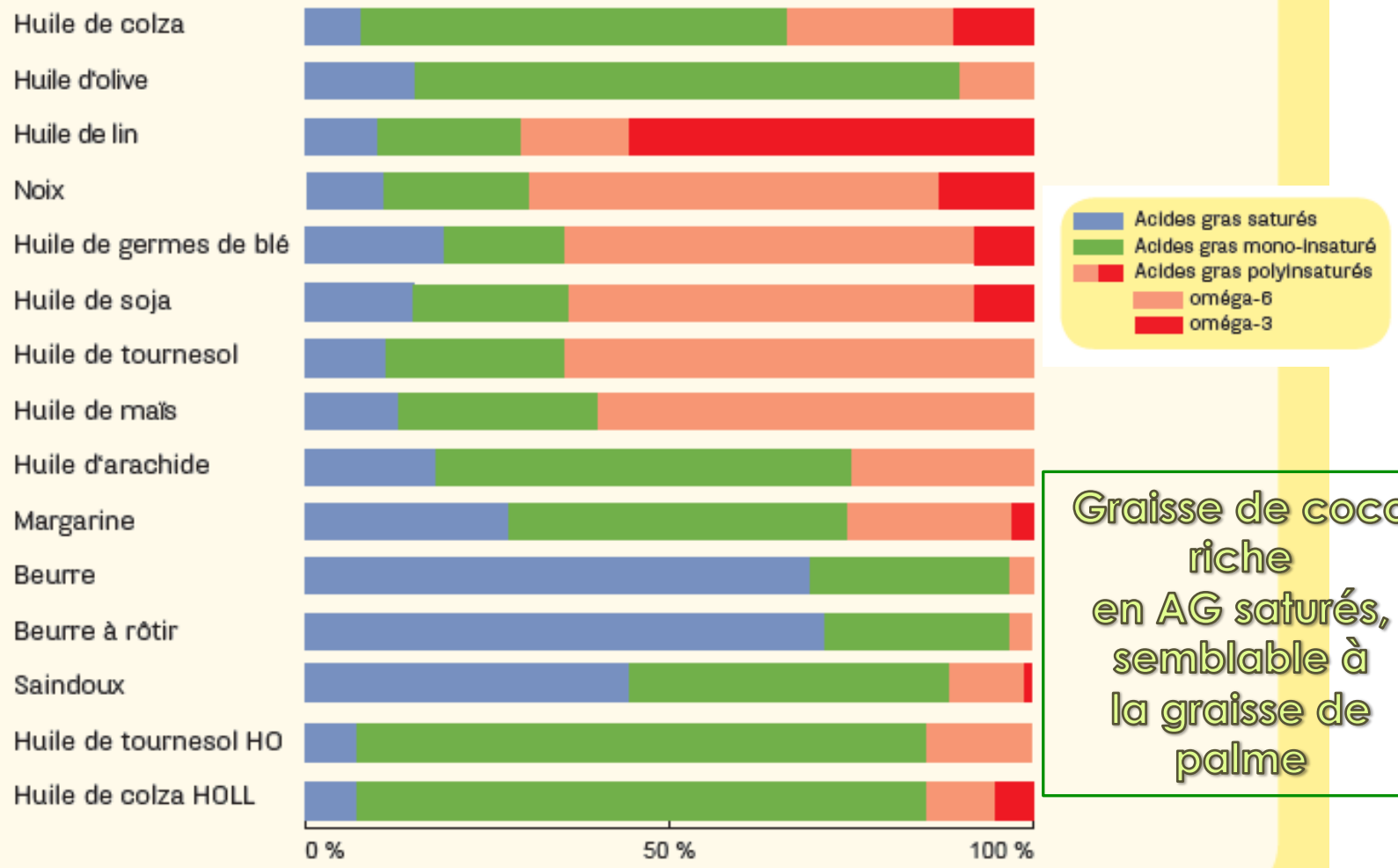
Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu ★— — —

On consomme chaque jour seulement 2 portions de produits laitiers au lieu de 3, et trop de viande.

Types d'acides gras



Répartition des acides gras dans diverses matières grasses



Graisse de coco riche en AG saturés, semblable à la graisse de palme

SOURCES: BASE DE DONNÉES SUISSE DES VALEURS NUTRITIVES, VERSION 5.2, WWW.VALEURSNUTRITIVES.CH; ANSES / CIQUAL COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS, VERSION 2013, HTTPS://PRO.ANSES.FR/TABLECIQUAL/; SOUCI, FACHMANN, KRAUT: «DIE ZUSAMMENSETZUNG DER LEBENSMITTEL – NÄHRWERTTABELLEN», 8IÈME ÉDITION 2015; WWW.FLORIN-AG.CH (DERNIER ACCÈS LE 29.04.2018)

Equivalences à 10g de graisse

- 15g de noisettes ou de noix ou 20g de graines de courge
- 2 lignes de chocolat ou 2 boules de glaces à la crème
- 1 stabilo de gruyère ou 1/3 boule de mozzarella
- 75g de saumon ou 2 œufs
- 1/3 de saucisse de veau
- 125g de viande hachée
- 100g de tarte aux fruits
- 1/3 d'avocat
- 30g de chips ou de flûtes feuilletées

→ Graisses cachées

- 10g d'huile
- 12g de beurre ou de margarine
- 10g de mayonnaise
- 30ml de crème entière

→ Graisses visibles

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2019

LES SUCRES

Connectez-vous!

- www.socrative.com
- Student login
- Numéro de salle: BWVUPZRT
- Nom fictif (n'apparaîtra pas par la suite)
- Questions au rythme du groupe

Rôles du sucre

Source: https://lesucre-prod.s3.amazonaws.com/uploads/item/media/869/fcd30504-cab1-46d1-aaa4-1c50c99290fd.jpg

Sucre et santé

	Avantages	Inconvénients
Sucre brun	Plus de vitamines et minéraux que le sucre blanc car moins raffiné	• Grande quantité de sucre brun pour avoir des bénéfices • Cariogène
Fructose (Fruits, jus de fruits, miel)	• Miel = antibactérien • Naturel • Pouvoir sucrant > sucre	• Cariogène • Apport élevé = risque d'hypertriglycéridémie => favorise le surpoids
Sorbitol	• Edulcorant naturel • Non cariogène	Risques d'inconforts digestifs à dose élevée
Stevia et aspartame	• Pouvoir sucrant intense • Non cariogène	• Continue d'entretenir le goût sucré • Encore controversé
Agave et coco	Goût spécifique	Présence de fructose en majorité

Recommandations OMS

(Organisation Mondiale de la Santé, 2014)

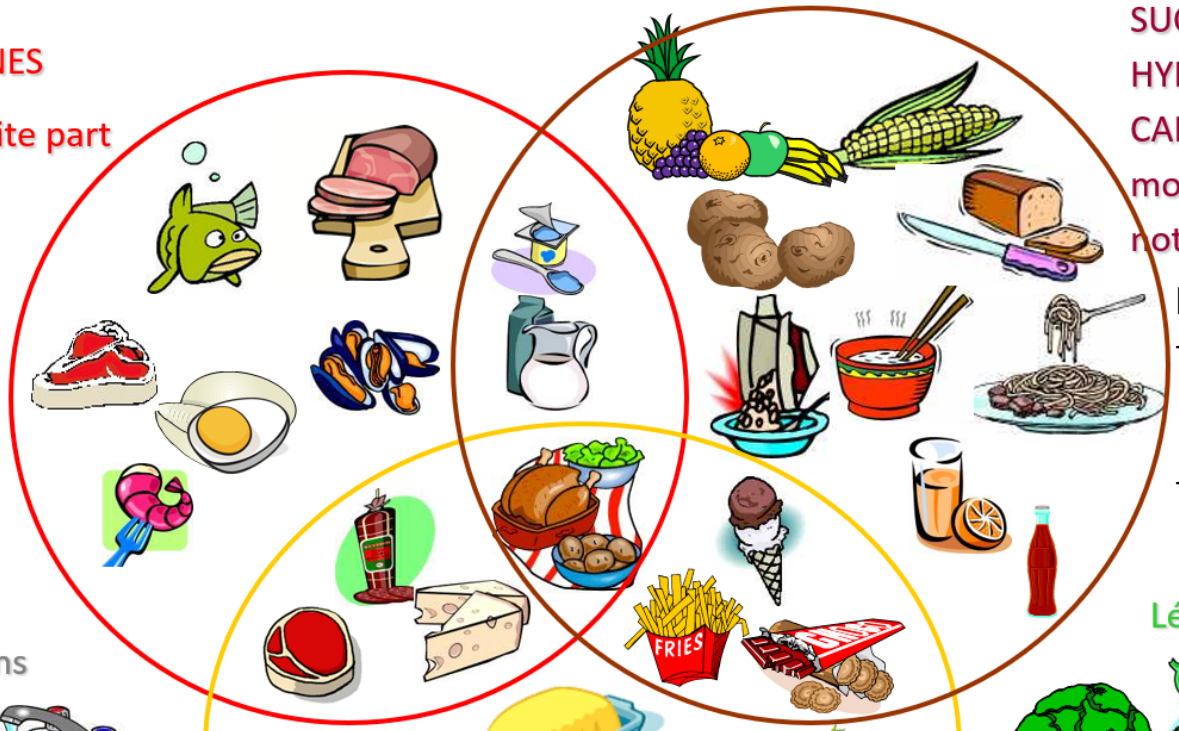
PROTEINES

Une petite part suffit

GLUCIDES = SUCRES = HYDRATES DE CARBONE: la moitié de notre énergie

Enfants entre 4 et 12 ans:

- **4 à 7** morceaux de sucre par jour **recommandés**
- Au **maximum 9 à 13** morceaux de sucre par jour



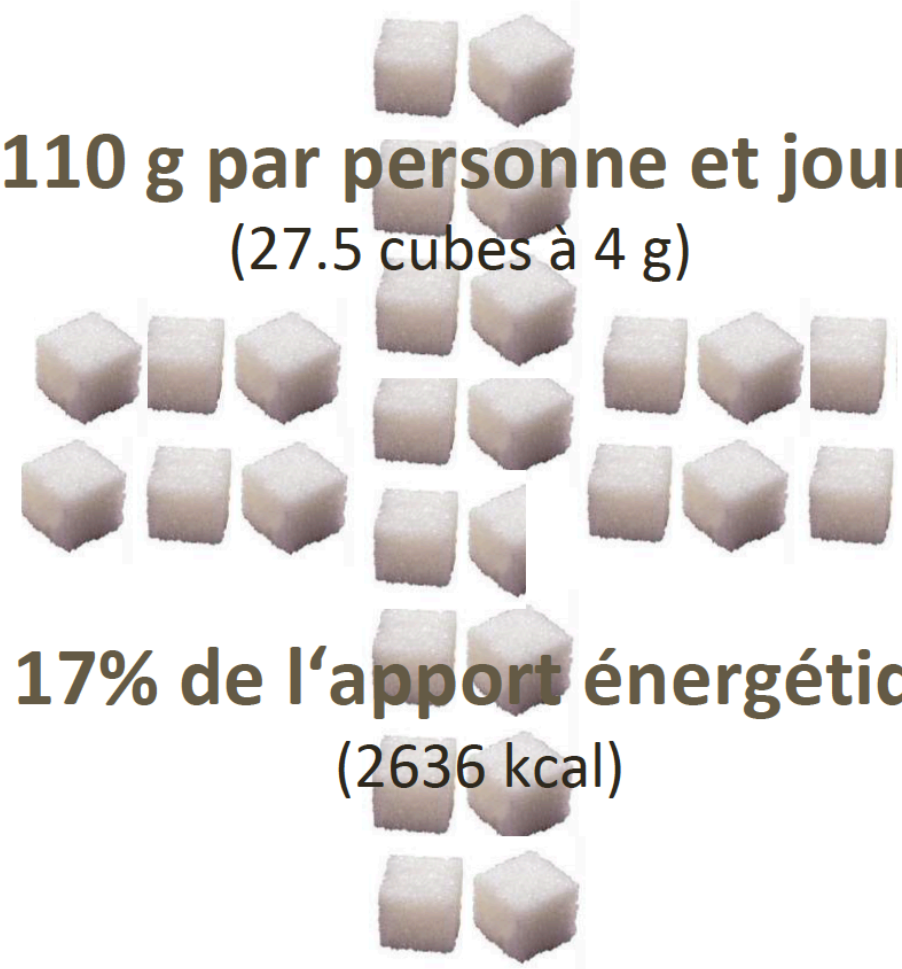
Légumes

Boissons

LIPIDES = GRAISSES

Celles qu'on ajoute sont de meilleure qualité!

Consommation dans la Suisse



110 g par personne et jour

(27.5 cubes à 4 g)

= 17% de l'apport énergétique

(2636 kcal)

Agristat 2015

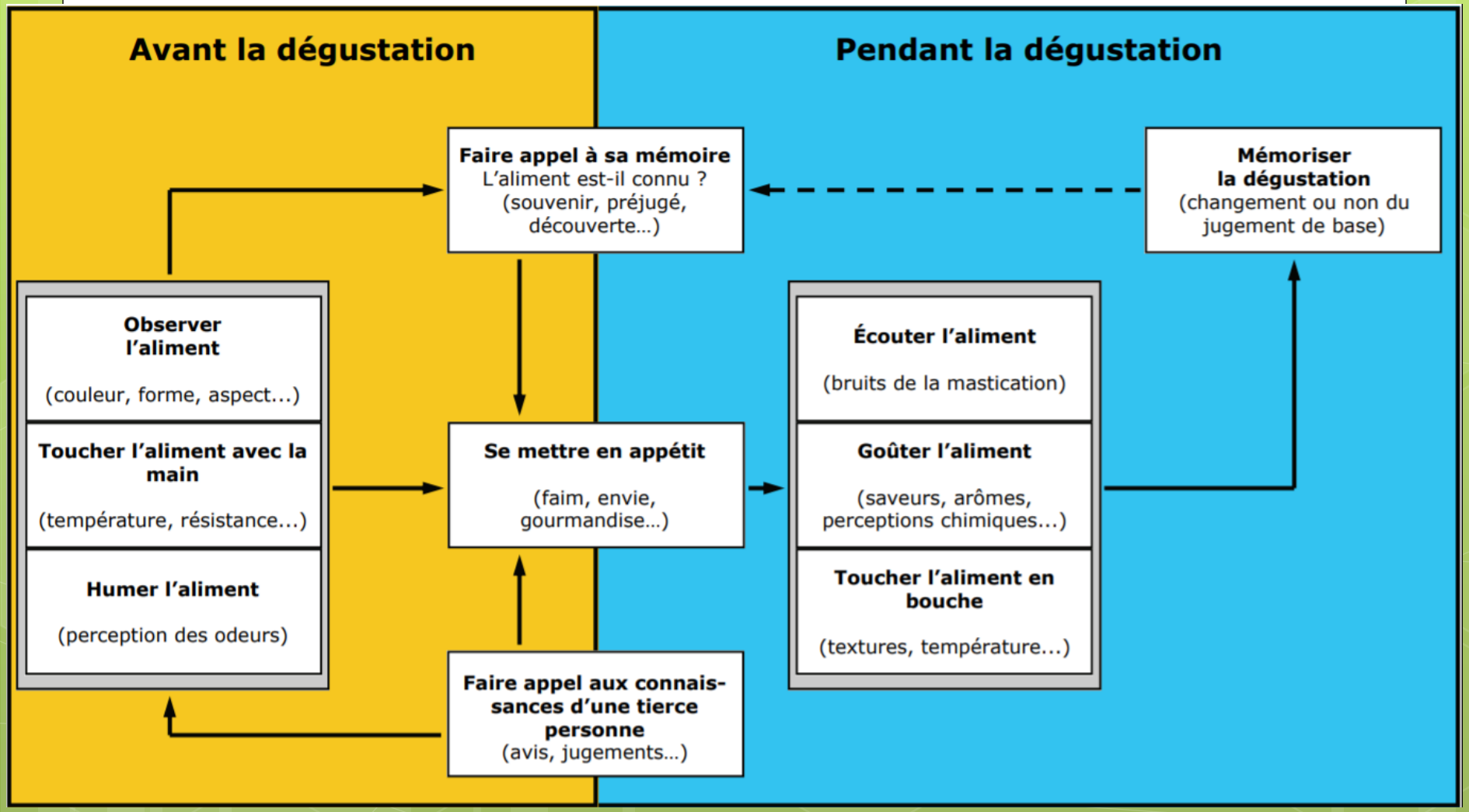
Quantité de sucre dans les aliments

0 sucre ajouté:

Source: Sidonie Fabbi, cours HEDS Marketing social, 2019

Prenons le temps de déguster… autrement!

Comment se déroule une dégustation



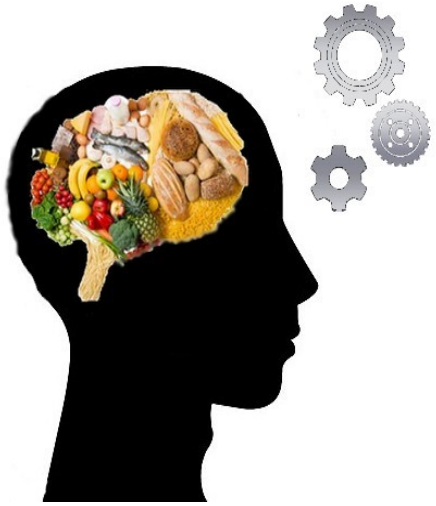
Faim ou envie?

Origine de la faim

- Physiologie

Origines de l'envie

- Plaisir
- Emotions
- Environnement



Face à l'envie

Prenez le temps de déguster l'aliment avec vos 5 sens pour un moment de plaisir!

A NOS EMBALLAGES !

Connectez-vous!

- www.socrative.com
- Student login
- Numéro de salle: BWVUPZRT
- Nom fictif (n'apparaîtra pas par la suite)
- Questions au rythme du groupe

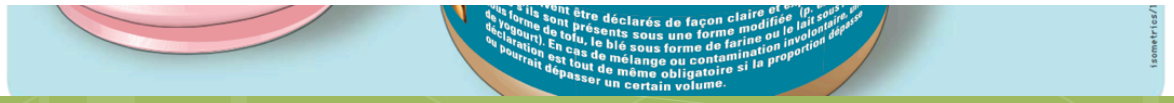
DIDACTIQUE

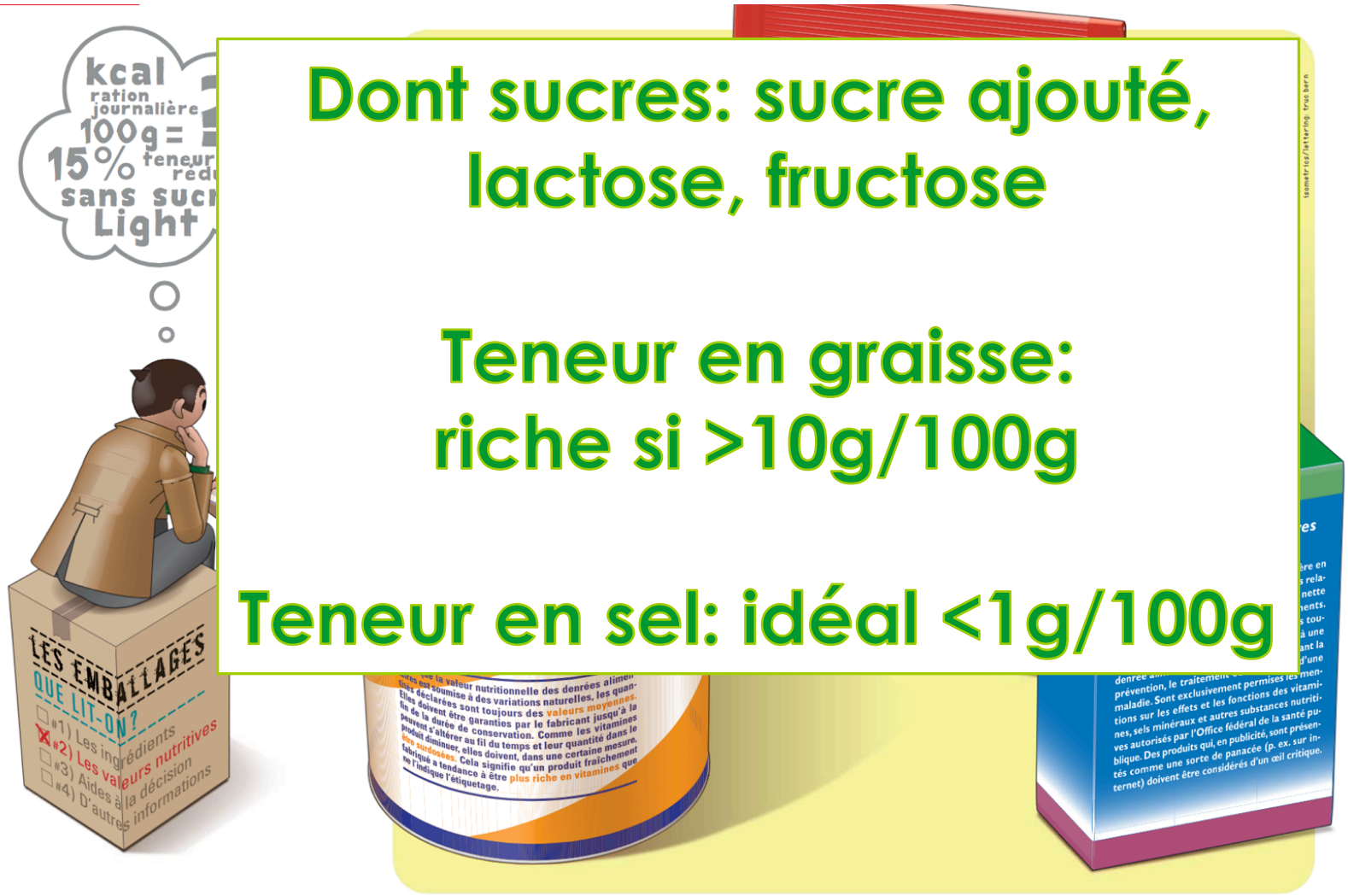
Ordre décroissant des ingrédients

Nombre d'ingrédients

Place des ingrédients suggérant des sucres et leur pourcentage

Céréales pour petit-déjeuner aux fruits
Flocons d'avoine 45%, flocons de blé 12%, sucre, huile de tournesol, crispies de riz (semoule de riz, farine de blé, sucre, extrait de malt d'orge, sel de cuisine), sirop de glucose déshydraté, préparation de fruits 3.5% (fruits, sirop de glucose, concentré de jus de poire, épaississant: E 401, fructose), amidon de maïs, farine de blé, miel, sel de cuisine.





Dont sucres: sucre ajouté, lactose, fructose

Teneur en graisse: riche si >10g/100g

Teneur en sel: idéal <1g/100g

GDA

Une portion (30g) contient

Valeur énergétique (kcal)	Sucres	Lipides	Acides gras saturés	Sel
112	5 g	0,5 g	0,2 g	0,3 g
6%	6%	<1%	1%	5%

% des repères nutritionnels journaliers pour un adulte

Les GDA, pour «Guideline Daily Amount» (RNJ en français, pour Repères Nutritionnels Journaliers), sont des valeurs de référence pour les besoins nutritionnels moyens des adultes, fixées

lors d'un achat, de consulter attentivement les emballages pour choisir en toute connaissance de cause un aliment sain et équilibré. Dans le but de permettre au consommateur d'estimer rapidement et simplement la valeur nutritionnelle d'un aliment, des moyens de signalisation ont été élaborés. Trois de ces aides à la décision sont présentées et expliquées ci-dessous.

«Healthy Choice» signifie «choix sain». Ce label désigne les produits les plus sains dans une catégorie d'aliments donnée (p.ex. la catégorie des fromages ou une catégorie de boissons). La composition du produit doit satisfaire certains critères en ce qui concerne sa teneur en différents nutriments. Ces critères varient d'une catégorie

à l'autre. Pour les pains, par exemple, l'accent est mis sur les fibres alimentaires et le sel, pour les charcuteries sur la graisse et le sel. Les labels santé sont déjà utilisés dans de nombreux pays d'Europe et du monde, mais sont encore très peu connus en Suisse.

⊕ *Le consommateur peut choisir rapidement, en un coup d'œil, sans avoir de connaissances nutritionnelles / Les producteurs de denrées alimentaires sont de toute évidence encouragés à optimiser la composition de leurs produits / Pour chaque catégorie d'aliments, seuls les nutriments et les seuils quantitatifs pertinents sont pris en compte*

⊖ *Les consommateurs peuvent se sentir mis sous tutelle dans la mesure où toute capacité d'évaluation personnelle leur est déniée / Le label «Healthy Choice» peut perdre sa crédibilité s'il est perçu comme un instrument de marketing / L'absence de communication parallèle donne lieu à des erreurs d'interprétation, par exemple «Les produits bénéfi-*

oghourt sans label»

ve son origine en Il indique la quan- de sel par portion rouge signale une et le vert une fai- cet étiquetage dé- grammes par por- produit étiqueté à

d'œil si un produit iment considéré / La uleurs rouge, orange er directement diffé-

⊖ *L'accent est mis sur les nutriments «à limiter». Les nutriments «à favoriser» – comme les fibres alimentaires par exemple – ne sont pas pris en considération / Le feu tricolore ne fournit des indications que sur la quantité et non pas sur la qualité. Un saumon, par exemple, affichera le même point orange qu'une côtelette / Les mêmes limites (élevée, moyenne, faible) sont utilisées pour tous les aliments. De cette façon, une boisson sucrée (3×vert / 1×rouge) se présente optiquement sous un jour plus favorable que le lait (1× vert / 3× orange), ce qui peut entraîner des erreurs d'interprétation*

Nutriscore

Labels

Attention à la taille de la portion mentionnée sur le paquet

Pour cibler les acheteurs potentiels, certains emballages alimentaires sont tellement chargés de slogans marketing qu'il devient difficile de trouver les véritables informations nutritionnelles.

de vert sur
ne couleur
enser qu'il
un aliment
donc BON
ur la santé.

FRC: ChocoLeo

Et vous, comment jugez-vous du produit choisi?

Questions?

Merci!