

LE PETIT MOT DE LA DIETETICIENNE 04

LE SUCRE AMI OU ENNEMI ?

Le constat est alarmant : nous consommons aujourd'hui **deux fois plus de sucre** qu'il y a 15 ans, soit environ **34 kg chaque année en moyenne par personne**. On nous en met partout, ou presque : plats préparés, charcuterie, sodas, sauces et soupes industrielles... Cette forte consommation de sucre non désirée n'est pas sans conséquence sur notre santé.

Rendez-vous compte :

- Un grand bol de soupe industrielle, c'est 4 morceaux de sucre
- Une cannette de soda, c'est entre 3 et 5 morceaux de sucre
- Une portion de sauce barbecue, c'est aussi 2 morceaux de sucre...

Le **consommateur est très peu informé** des réelles quantités de sucre contenues dans les produits qu'il achète, produits transformés par l'industrie agroalimentaire.

Au-delà du problème des caries, les **risques engendrés** par cette surconsommation de sucre sont graves :

- Obésité infantile
- Développement de maladies cardio-vasculaires
- Hypertension
- Augmentation des triglycérides
- Augmentation du taux de cholestérol
- Dans l'intestin, le sucre attaque la flore bactérienne et affaiblit nos défenses immunitaires
- Il peut favoriser le développement de certains cancers (sein, utérus, estomac, pancréas et côlon)

En France aujourd'hui, l'obésité touche près de 19 % de la population, soit deux fois plus qu'en l'an 2000. C'est **une épidémie**, dont les victimes sont de plus en plus jeunes. Cette épidémie tue 1 million de personnes chaque année en Europe.

Il n'y a pas 36 solutions

il faut agir avec discernement, il ne s'agit pas de supprimer totalement le goût sucré et encore moins de ne pas se faire plaisir !

Voici quelques conseils pratiques pour maîtriser sa consommation volontaire ou involontaire, de sucre :

- Laissez le sucre raffiné et privilégiez le sucre complet, le miel et les sucres naturels.
- **Buvez de l'eau** à chaque repas, c'est la seule boisson dont notre corps a besoin.

- Consommez, à votre faim, **plus de légumes et de céréales complètes** (pain, pâtes, riz...)
- Préférez les produits laitiers nature, à sucrer vous-même.
- Mangez des fruits frais de saison, dont le sucre est bon pour notre santé, et des fruits secs (raisonnablement)

Bien sûr, **faites de l'exercice physique**, qui va réduire votre stress et donc votre envie de sucre.

Quand vous avez l'envie et le temps, cuisinez vos propres repas plutôt que de consommer des produits industriels.

Limitez la consommation de sucreries, surtout pour les enfants.

Il est conseillé de **ne pas dépasser 25 g** de sucre par jour (soit 5 morceaux), nous en mangeons plus de 100 g par jour, de façon volontaire ou involontaire.

Vous pourrez facilement le vérifier sur les étiquettes des produits. Lorsqu'il est écrit que vous allez faire «le plein d'énergie», sachez que c'est probablement plutôt «**le plein de sucre**» ! car en marketing, «énergie» = sucre

Seule une vraie prise de conscience peut entraîner des profonds changements dans nos habitudes alimentaires, car **70 % de cette consommation de sucres** est constituée de sucres cachés. Êtes-vous prêt ?