

Le problème posé par une trop grande quantité de sucre ajouté



Si vous ne consommiez que des aliments entiers, vous mangeriez quand même du sucre. On le

trouve naturellement dans de nombreux fruits, légumes, céréales à grains entiers, légumineuses, noix et graines.

Mais il y a du sucre ajouté dans de nombreux aliments, comme les boissons, les desserts, les yaourts, les céréales et les sauces.⁵ Trop de sucre peut augmenter vos risques des problèmes suivants :

- Gain de poids
- Carie dentaire
- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Diabète
- Lésions hépatiques et rénales
- Dépression, démence et perte de mémoire
- Taux de cholestérol élevé
- Hypertension artérielle
- Certains types de cancer

Huit façons pour résister aux envies de sucreries

Prêt à freiner vos envies de sucreries? Il faut pratiquer un peu, mais vous pouvez le faire. Voici quelques moyens simples pour commencer:

1. Lisez les étiquettes des aliments.

Faites attention aux ingrédients tels que le fructose et le sucrose. Vérifiez la teneur en sucre d'une portion individuelle. Comment respecte-t-elle les limites recommandées par jour (pas plus de 36 grammes pour les hommes, 24 grammes pour les femmes)? Prenez note de la quantité de sucre que vous consommez.

2. Choisissez des aliments frais et entiers comme des fruits, des légumes, des céréales complètes, des légumineuses, des noix et des graines. Les aliments entiers renferment davantage de fibres et de glucides complexes qui peuvent vous aider à vous sentir plus rassasié plus



longtemps et à réduire vos envies de sucreries.

3. Soyez plus actifs.

L'exercice physique encourage l'utilisation du glucose (une forme de sucre) comme énergie.

Mais si vous mangez trop sans faire assez d'exercice, l'excès de glucose sera stocké sous forme de graisse. Prévoyez au moins 30 minutes d'exercice par jour.

4. Subissez un test. Demandez à votre médecin si vous pouvez passer un test Hg A1C. Ce test permet de mesurer votre taux de glycémie au cours des quelques derniers mois. Souffrez-vous de diabète ou êtes-vous à risque pour cette maladie? Ce test vous le révélera. Une autre possibilité : Un simple test de glycémie à jeun.



5. Augmenter vos heures de sommeil.

Un manque de sommeil provoque des changements dans les niveaux de deux hormones responsables pour la faim (ghréline et leptine). Quand vous manquez de sommeil, la faim et les envies de grignoter des aliments riches en calories et en sucre peuvent augmenter.

6. Mangez un déjeuner sain.

Commencez votre journée avec un déjeuner à forte teneur en protéines et en fibres. Vous vous sentirez rassasié pendant plus longtemps et moins enclin à vous régaler d'aliments sucrés plus tard.



Essayez les fruits, les rôties aux céréales complètes, les céréales ou le gruau, le yaourt grec, les œufs, ou mélangez des fruits avec du fromage cottage.

7. Buvez plus d'eau. Si vous êtes habitué à boire du thé sucré, des boissons gazeuses ou du café avec du sucre ou une crème sucrée, réduisez votre consommation.

Sucre :
Une foule de déguisements
<https://tinyurl.com/y5oqbp5>

Soyez informé de votre limite de sucres ajoutés
<https://tinyurl.com/>

CHOC AU SUCRE : LE SUCRE AJOUTÉ EN CHIFFRES

Croyez-vous avoir maîtrisé vos envies de sucre?3

Il se peut que vous mangiez plus de sucre que vous ne le pensez...



496 calories. La majorité des adultes consomment en moyenne cette quantité de calories par jour provenant d'aliments sucrés.

30 cuillères à thé. La plupart des adultes consomment cette quantité de sucre ajouté par jour.

51 livres. La quantité de sucre que la plupart des adultes consomment au cours d'une année.

À QUOI RESSEMBLE UNE HABITUDE DE CONSOMMATION DE SUCRE AU QUOTIDIEN?



16 cuillères à thé de sucre dans une boisson gazeuse de 20 onces.



15 cuillères à thé de sucre dans un grand lait frappé au chocolat



12 cuillères à thé de sucre dans un verre de jus de 10 onces



7 cuillères à thé de sucre dans un café grand format



5 cuillères à thé de sucre dans une barre de chocolat ordinaire



3 cuillères à thé de sucre dans un beignet glacé

QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE AJOUTÉ EST ACCEPTABLE POUR UNE CONSOMMATION SANS DANGER?



L'American Heart Association recommande de ne pas dépasser :4

6 cuillères à thé de sucre ajouté par jour pour les femmes, ou 24 grammes.

9 cuillères à thé de sucre ajouté par jour pour les hommes, ou 36 grammes.

6 cuillères à thé de sucre ajouté par jour pour les enfants, ou 24 grammes.

References

1. Rippe, J., et al. (2016). Relationship between added sugars consumption and chronic disease risk factors. [Le lien entre la consommation de sucres ajoutés et les risques de maladies chroniques.] *Nutrients*, 8(11): 697. De : <https://tinyurl.com/y6rzstm6>
2. Tur Mari, J.A. (2017). Hidden sugar in food: A health risk. [Le sucre caché dans les aliments : Un risque pour la santé] *Journal of Clinical Nutrition & Dietetics*, 3(1):5. De : <https://tinyurl.com/yjwz5ja>
3. Harvard University. (2020). Added sugar in the diet. [Le sucre ajouté dans l'alimentation.] *The Nutrition Source*. De : <https://tinyurl.com/j2cgnhz>
4. American Heart Association. (2018). Added sugars. [Sucres ajoutés.] De : <https://tinyurl.com/y7gd3vm>
5. Singh, G.N., et al. (2015). Estimated global, regional, and national disease burdens related to sugar-sweetened beverage consumption in 2010. [Une estimation de la charge de morbidité mondiale, régionale et nationale associée à la consommation de boissons sucrées en 2010.] *Circulation*, 132(8). De : <https://tinyurl.com/yxrgjrmx>

