ACTUALITÉS 2019
LE SUCRE

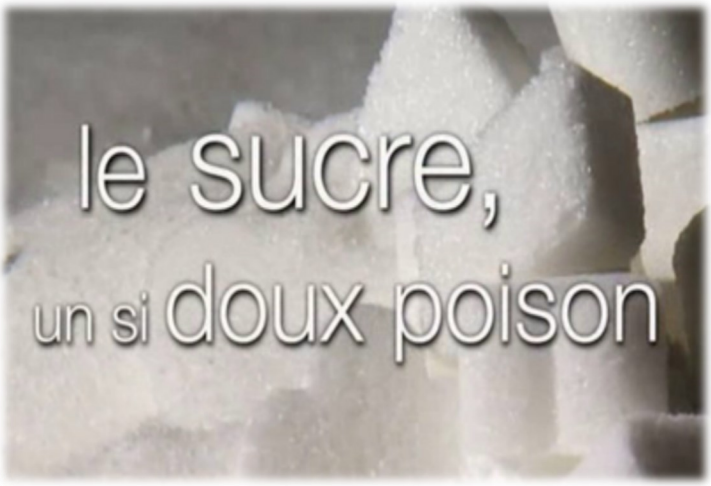
LE SUCRE AMI OU ENNEMI ? **Janvier 2019**

QUE SONT LES SUCRES OU GLUCIDES?

Simples (glucose, saccharose, fructose) ou **complexes** (amidon, cellulose), **les glucides** sont indispensables au bon fonctionnement des cellules de notre organisme (apport journalier de 50 à 55%).

Les sucres simples passent presque immédiatement dans le sang sous forme de glucose, première source d'énergie de notre corps, en particulier pour notre cerveau et nos muscles.

L'absorption des glucides **dépend également de l'aliment consommé et de nombreux autres facteurs**: son mode de préparation, de consommation avec d'autres aliments ou pas…



Quelques chiffres:

♦ 50% de la population française de 18 à 74 ans est en surpoids dont 17% d'obèses.
♦ 3.5 millions de personnes prennent un traitement pour un diabète soit 5.4% de la population.
♦ La consommation de sucre en moyenne est de 25 kg par an, par habitant en France, soit 70 gr par jour.
♦ Recommandation de l'OMS: environ 50 gr/jour de sucres ajoutés, soit 6 cuillères à café.

Une alimentation trop riche en glucides et surtout en sucres ajoutés (confiture, miel, bonbons, viennoiseries, chocolat, sodas, sucre ajouté dans café ou thé) est un facteur de risque de développer:







Une pathologie cardiaque

GROUPE DE TRAVAIL HYGIENE DE VIE

ATTENTION AUX SUCRES AJOUTES

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les sucres ajoutés en grande quantité sont responsables de la fabrication des graisses corporelles
- Addiction au sucre: plus je mange de sucre, plus j'ai envie de sucre, plus j'achète du sucre… Il paraitrait que le sucre serait plus addictogène que la cocaïne.(étude du British Journal of Sports Medicine)
- 1 sucre = 5 grammes = 20 calories



Quelques équivalences en morceaux de sucre



Pizza

= 6



Pâte à tartiner

100gr = 7



1 verre de soda

= 4,3



Céréales aux fruits

30gr= 6,5



Flan

= 3,1

Conseils :

- Limiter les apports de sucres ajoutés
- Se désaltérer avec de l'eau
- Apprendre à lire les étiquettes alimentaires: faire la **traque** aux « sucres » et « sirop » et tous les mots en « ose » (lactose, fructose…)
- Cuisiner, préférer les repas « faits maison »
- Privilégier les légumes et les fruits

Sans oublier la pratique d'une activité physique régulière

