

Le sucre

On parle énormément des [méfaits du sucre](#) dans les médias, tu as peut-être même déjà entendu que le sucre était [une drogue](#) par exemple ? Mais faut-il pour autant supprimer le sucre de notre alimentation ? Peut-être que la question à se poser, plutôt que de chercher à totalement arrêter de consommer du sucre, serait plutôt de savoir comment MIEUX le consommer ?

Pourquoi il est recommandé de limiter le sucre dans son alimentation ?

Le sucre existe sous diverse formes, couleurs et on en retrouve dans de nombreux aliments du quotidien et notamment en **grande quantité dans les produits transformés et ultra-transformés**, on parle alors du “sucre caché”.

D'origine végétale, le sucre est principalement extrait de la canne à sucre mais il peut provenir d'autres plantes comme la betterave sucrière. Sa saveur est douce et sucrée, et au niveau moléculaire, il est composé de saccharose : fructose + glucose.

Petit, on est généralement plutôt sucré, on raffole des biscuits et des bonbons, c'est dû au lait, qui est gras et sucré. Le sucré est donc régressif, mais avec le temps, nos goûts peuvent évoluer. Et toi ? Tu es plutôt sucré ou salé ?

Le sucre fait partie de [la famille des glucides](#), qui servent de carburants à nos cellules. Autrement dit, ils sont indispensables aux fonctionnements de ton corps et de ton cerveau.

Tout ce que tu manges est transformé dans ton organisme en minuscules molécules. Ces molécules sont ensuite absorbées dans le sang sous forme de glucose pour être transportées à travers ton organisme.

On parle souvent de sucre "complexe" ou "simple". La différence c'est que les sucres complexes sont de l'amidon, et qu'il faut du temps à ton corps pour les utiliser. Les sucres rapides eux, ça peut être le lactose (produits laitiers), le fructose et le glucose (les fruits), ou la saccharose (le sucre des bonbons), et comme leur nom l'indique, ils sont rapidement utiliser par ton organisme.

- Globalement (mais pas toujours) les sucres complexes sont des sucres lents : les féculents comme les pâtes, le pain. Les céréales, les légumineuses comme la semoule, les haricots rouges, lentilles ...
- les sucres rapides, notamment la saccharose : le sucre en poudre, le miel, la confiture, les fruits, les jus de fruits.

C'est **l'indice glycémique** d'un aliment qui permet de savoir s'il s'agit d'un sucre rapide ou d'un sucre lent. Nous, ce que nous te recommandons c'est surtout de **surveiller ta consommation de saccharose, ou plus communément des sucreries : bonbons, pâtisserie, produits ultra-transformés, soda, ...** Le saccharose bien qu'il soit source d'énergie "en calories", ne présente aucun avantage nutritionnel, car il apporte des calories vides, c'est à dire qui n'apporte aucun des nutriments essentiels à ta santé (les chips, l'alcool, les bonbons, les sodas...)

Mais alors, comment gérer ma consommation de sucre ?

Bien que les recommandations soient générales, chaque corps et chaque métabolisme étant différent, **l'OMS recommande de consommer environ 50g de sucre par jour pour un adulte, soit environ 9 carrés de sucre.**

Pour te donner une idée, une canette de coca contient l'équivalent de 6 morceaux de sucre et une barre chocolatée, équivaut à 5. Bref, le plafond est vite atteint.

Voici donc quelques conseils pour mieux gérer ta consommation

de sucre :

- **Vérifier les étiquettes nutritionnelles des aliments** et préfère les aliments à faible teneur en sucre et fais attention aux sucres cachés dans les plats préparés (conserves, surgelées, ...).
- **Remplacer les collations industrielles par des collations maisons.** En plus d'être meilleures, tu peux choisir un sucre complet comme le sucre de coco par exemple, ou le miel. Tu peux également choisir une collation avec un yaourt et un fruit.
- Enfin, **favorise les glucides complexes plutôt que des glucides raffinés** : les céréales complètes, le quinoa plutôt que de la purée en flocons.

En conclusion :

L'excès de produits sucrés favorise les risques de problèmes de poids, de [diabète](#), de caries, les troubles cardiovasculaire, l'hypertension artérielle, l'addiction, le vieillissement cutané, l'acné, ... Des études récentes ont même établi un [lien entre santé mentale et consommation trop importante de sucre](#).

Adopter un mode de vie plus sain n'est pas chose facile, surtout lorsqu'il s'agit d'écarter [une addiction comme celle aux produits sucrés](#). Le sucre raisonnablement consommé n'aura pas d'incidence majeure sur ta santé, l'excès de produits sucrés, si. Pour réussir à manger plus sainement il faut limiter les produits transformés industriels, favoriser les aliments frais et adopter une alimentation équilibrée. Tu connais déjà le dicton :

Pas besoin de faire la guerre au sucre, mais être regardant sur la qualité de ce que tu consommes que ce soit le sucre, le

sel, le gras, présente de nombreux bienfaits sur ta santé physique et mentale.

Et toi ? Quels sont tes conseils pour réduire ta consommation de sucre ?