

50 à 65 g

La quantité de sucre par jour recommandée par l'OMS. Nous en consommons en moyenne le double.

70%

Le pourcentage de sucre ingéré indirectement, c'est-à-dire sans que nous ayons conscience d'en manger.



ALIMENTATION Pour subsister, l'organisme a besoin d'énergie qu'il trouve surtout dans les sucres. Un apport en trop grande quantité est pourtant pointé du doigt.

Les douceurs peuvent faire mal

ESTELLE BAUR

Que ce soit pour se donner un coup de fouet ou se réconforter, le sucre est souvent notre allié, surtout dans les moments froids de l'année. Mais consommé à haute dose, il peut entraîner d'importants risques pour la santé: «Si les apports quotidiens en sucre sont dépassés, l'apport énergétique journalier le sera également avec, pour conséquence à long terme, une prise de poids», explique Luc Tappy, professeur à la Faculté de médecine et de biologie de l'Université de Lausanne. Une partie du sucre ingéré se transforme en graisse puis risque de s'accumuler dans le foie, favorisant les maladies hépatiques non alcooliques et les risques d'obésité. L'augmentation des triglycérides (ndlr: composés de graisse) dans le sang peut également favoriser le développement de maladies cardiovasculaires.» Certains spécialistes, à l'ins-

«**La solution idéale: revenir à des produits non transformés.**»



LAURENCE BRIDEL
DIÉTÉTICIENNE ASSD,
RESPONSABLE DU CND
(CABINET DE
NUTRITION ET
DIÉTÉTIQUE)

tar de la diététicienne Laurence Bridel, soulèvent d'autres problèmes sanitaires comme les caries.

Tous les sucres ne sont pas des sucres ajoutés

Il faut toutefois ne pas incriminer le mauvais coupable. Quand on parle d'un apport excessif en sucre, il s'agit des sucres ajoutés, et non pas des hydrates de carbone ou glucides déjà présents dans l'aliment d'origine comme

les amidons des féculents (pommes de terre, riz, pâtes, maïs et autres céréales brutes), le lactose des produits laitiers ou le fructose naturellement présent dans les fruits. Ceux-ci ne posent pas de problème pour la santé, contrairement aux saccharose, glucose et fructose contenus dans les douceurs et ceux qui sont ajoutés de manière surprenante aux produits commercialisés pour leur offrir une meilleure palatabilité.

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire recommande que

sur un apport moyen de 2000 calories, l'apport journalier en sucres ajoutés représente 50 grammes, soit 12 morceaux de sucre. Or nous en consommerions près du double. Un constat qui explique en partie la pandémie actuelle d'obésité (ndlr: depuis 1980, le

nombre de cas a doublé). Selon Luc Tappy, «en Europe, la tranche de la population la plus touchée est celle des adolescents et des jeunes adultes, principalement en raison de leur forte consommation de boissons sucrées». Car ces dernières, contrairement aux aliments solides,



soient moins rassasiantes (rappelons qu'une bouteille de 500 ml peut contenir plus de l'entier de l'apport quotidien recommandé en sucres ajoutés).

Un peu de douceur dans ce monde de brutes

Aliment réconfort, le sucre s'avère être un très bon calmant. Sa consommation libère une sécrétion de dopamine et apaise les émotions inconfortables. C'est la raison pour laquelle une suppression catégorique n'est ni possible, ni souhaitable. Laurence Bridel conseille plutôt de «se questionner quand vient l'envie d'en consommer: pourquoi je mange cette douceur? qu'est-ce que j'en attends? est-ce vraiment utile? ai-je une solution de remplacement? Si on en ressent vraiment l'envie, il est bon de prendre le temps de manger avec attention, pour avoir un maximum de plaisir avec un minimum de quantité.» Autre stratégie: se re-

CONSEILS

Réduire sa consommation de sucre

Se préparer des collations à base de fruits et légumes: couper des dips de légumes, croquer dans une pomme ou se préparer des cubes d'ananas, mais revenir aux aliments naturels.

Privilégier les tartines aux cornflakes, une fine couche de confiture contient moins de sucre qu'une portion de céréales.

Sucrer avec des fruits:

la banane adoucit un bircher sans sucres ajoutés.

En cas de flemme, se tourner vers le café complet: souper avec du pain complet (seigle AOC, par exemple), du fromage d'alpage (riche en Oméga 3), de la viande froide, etc. Ajouter une soupe ou une salade pour un repas sain et vite préparé.

Réduire sa consommation de thé et/ou de café si on ne parvient pas à se passer de sucre avec ces boissons et... boire de l'eau! ☉

mettre aux fourneaux. En consommant moins de produits préparés et en cuisinant soi-même, on garde le contrôle de la quantité de sucre ingérée. Et pour adoucir ses repas, il est possible d'adopter des réflexes sains (voir l'encadré ci-contre). ☉

APPRENDRE À DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES

La valeur nutritionnelle d'un produit nous informe sur sa teneur en hydrates de carbone «dont sucres». Cette valeur indicative ne distingue malheureusement pas les sucres naturels et sans danger des sucres ajoutés. Repérez dans la partie «composition» les mots «sucre», «saccharose», «glucose» ou «fructose» et vous saurez s'il peut s'agir de sucre ajouté

ou naturel. Un chercheur de l'EPFL a également développé l'application smartphone Openfood qui permet de décoder la teneur en sucre de certains aliments vendus en supermarché en scannant leur code-barres au moyen de l'appareil photo de son téléphone. Elle ne distingue cependant pas les sucres naturels de ceux ajoutés. ☉

FONDATION AS'TRAME

Formation pour accompagner des personnes en deuil

Traverser un deuil est toujours une épreuve difficile. Être entouré dans ces moments de crise permet de remonter la pente. C'est ce que propose la fondation As'trame dont les intervenants écoutent les personnes en difficulté, les conseillent, les accompagnent, avec bienveillance et professionnalisme. Vous côtoyez, accompagnez ou encadrez des adultes, enfants et/ou adolescents qui font face à un deuil et souhaitez acquérir de nouvelles connaissances face à cette situation? La prochaine forma-

tion de la fondation, «Le deuil au sein de la famille», sera donnée par Madame Charlotte Crettenand, psychologue-psychothérapeute FSP d'orientation systémique et formatrice à l'approche narrative. Alliant théorie et pratique, ces cours auront lieu les 6 et 7 février ainsi que les 20 et 21 mars prochains, à Sion. ☉

Plus d'informations sur: www.astrame.ch et au 021/648 56 56.

Lieu de la formation: As'trame Valais, Rue de Gravelone 8, 1950 Sion.

ASSOCIATION VALAISANNE DU DIABÈTE

Soirée pour les proches aidants

Il n'est pas toujours facile d'accompagner une personne malade au quotidien. Pour se mettre à l'écoute des proches aidants des personnes diabétiques, l'AVSD organise une soirée le vendredi 17 février à l'Hôtel La Porte d'Octodure de Martigny, à 19 h. Un moment

d'échange et d'écoute sans la présence de la personne malade, pour se sentir libre d'exprimer ses ressentis et son expérience. L'occasion également de trouver des réponses à ses questions. ☉

Plus d'informations sur: www.avsd.ch.

Inscriptions au: 027 322 99 72.