



**LIMITEZ
VOTRE CONSOMMATION
DE SUCRE
TOUT EN RESTANT
GOURMAND**



Pour rester en
bonne santé,
limiter sa
consommation de
produits sucrés
est essentiel ...



Faut-il pour
autant renoncer
à toute
gourmandise ?
Heureusement
non...



Apprenons à connaître les produits sucrés pour mieux gérer notre consommation !



Sous le nom de sucre, on retrouve :

● **Le sucre visible :** c'est le sucre en poudre ou en morceaux que vous ajoutez vous-même à table ou en cuisine, dans les yaourts, les gâteaux ou dans vos boissons (thé, café...).
Vous connaissez donc la quantité de sucre que vous consommez.

● **Le sucre dit « caché » :** il est présent à l'état naturel dans certains aliments (lait, fruits...), ou est ajouté lors de leur fabrication. On en trouve ainsi dans beaucoup des produits courants comme les gâteaux, les desserts lactés, les barres chocolatées, les confiseries, les viennoiseries, le chocolat, la glace, les boissons sucrées mais aussi dans de nombreuses sauces (ketchup, barbecue...).
Il est dans ce cas plus difficile de se rendre compte de la quantité de sucre consommée.





Pourquoi limiter sa consommation de produits sucrés ?

- Le sucre apporte des calories et aucun élément favorable à la santé. Consommé en grande quantité, il peut entraîner à long terme des maladies comme le diabète.
- Le sucre est aussi responsable de l'apparition de caries dentaires.



Mais consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec une alimentation favorable à la santé.

comment éviter de manger trop sucré ?

- Limiter sa consommation de boissons sucrées comme les sodas ou les jus de fruits,** surtout parce que le sucre apporté sous cette forme est beaucoup plus vite absorbé par l'organisme.
- Garder les glaces pour des occasions ponctuelles.**
- En fin de repas, limiter la consommation de crèmes desserts, yaourts aromatisés ou aux fruits,** souvent riches en sucre, ainsi que les pâtisseries et les biscuits. Privilégier les fruits et les produits laitiers nature.
- Attention aux grignotages devant la télévision ou l'ordinateur** qui peuvent amener à consommer sans s'en apercevoir des quantités importantes de produits le plus souvent sucrés et gras.

Comment manger moins sucré ?



Limiter sa consommation de boissons sucrées

- 👉 Les boissons sucrées (sodas, boissons aux fruits, eaux aromatisées, boissons énergisantes...) peuvent apporter **beaucoup de calories** (jusqu'à l'équivalent de 6 à 8 morceaux de sucre pour un verre).
- 👉 **Préférez les versions « light » des sodas.** Il n'est en revanche pas conseillé de les consommer à volonté car elles entretiennent l'envie de consommer des produits sucrés.
- 👉 Et n'oubliez pas : sur la table, pendant les repas, ne mettez que de l'eau.

J'aime finir les repas sur une note sucrée

- 👉 **Pensez aux produits laitiers simples, comme le fromage blanc ou les yaourts nature :** vous pouvez les agrémenter d'un peu de sucre, de confiture ou de miel.
- 👉 **Terminez plus souvent vos repas avec des fruits :** entiers, en compote, en salade ... Choisissez-les mûrs et de saison, ils seront plus savoureux.
- 👉 **Vous aimez le chocolat ?** Pourquoi pas, de temps en temps, deux ou trois carrés pour se faire plaisir.

Je grignote toute la journée

- 👉 **Vous avez faim dans la matinée ?** Assurez-vous que votre petit-déjeuner est suffisant et limitez les céréales du petit-déjeuner, notamment les plus sucrées, au profit du pain (de préférence complet ou semi-complet).
- 👉 **Consommez plus de féculents lors des repas :** pain, pommes de terre, pâtes, riz ... C'est grâce à eux que nous sommes « calés », ce qui évite de grignoter entre les repas.
- 👉 **Prenez plutôt une vraie pause-goûter,** en consommant un ou deux aliments parmi les groupes suivants : lait et produits laitiers, fruits, aliments céréaliers.



quand vous faites vos courses



- ⌚ Établissez une liste de courses à l'avance et suivez-la.
- ⌚ Ne stockez pas trop et évitez les gros paquets ou les portions « grand format » : ça incite à en manger plus.
- ⌚ Fruits, produits laitiers, pain frais... Il y a des gourmandises ailleurs qu'au rayon des gâteaux et des biscuits.

Comprendre les informations nutritionnelles

- « **sans sucres** » : l'aliment est très peu sucré, il ne contient pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 g ou pour 100 mL de produit.
 - « **allégé en sucres** » : il contient au minimum 30% de sucres en moins qu'un produit similaire.
 - « **sans sucres ajoutés** » : le produit n'a pas été additionné de sucres mais peut en contenir à l'état naturel.
- « Allégé » ou « sans sucres ajoutés » ne signifie donc pas qu'il n'y a pas de sucres.

Pour bien choisir, essayez, pour des produits similaires, de comparer sur les étiquettes les teneurs en sucre.



Faut-il préférer les produits sucrés avec des édulcorants ?

Les édulcorants procurent un goût sucré, tout en apportant peu ou pas de calories. Par contre, cela ne signifie pas qu'on peut en consommer à volonté :

- ⌚ un aliment ne se résume pas à son taux de sucre : par exemple, moins de sucre ne veut pas dire qu'il y a moins de matières grasses.
- ⌚ les produits « light », comme les versions « normales », habituent vos papilles au goût pour les produits sucrés...



Mes enfants réclament tout le temps des gâteaux et des sodas !



❶ Aidez-les à découvrir d'autres plaisirs gustatifs :

proposez-leur par exemple des fruits plutôt que des desserts lactés ou des glaces, une tartine de pain plutôt que des céréales du petit-déjeuner sucrées, ou un produit laitier plutôt que des viennoiseries. C'est dès le plus jeune âge qu'en diversifiant leur alimentation vous allez leur montrer que se faire plaisir ne se résume pas au sucre ou au gras.

❷ Sans leur interdire les produits sucrés,

apprenez à vos enfants à ne les consommer qu'occasionnellement et sans excès. Limitez leur accès à ces produits en n'en stockant pas trop à la maison. Expliquez-leur très tôt les risques liés au grignotage et le lien entre sucre, carie et brossage des dents.



❸ N'oubliez pas que l'apprentissage commence tôt. Apprenez-leur dès le plus jeune âge à limiter leur consommation : oui de temps en temps, une fois par semaine par exemple, non au « tout, tout de suite, tout le temps ».

À retenir !

- Apprécier les produits sucrés ne veut pas dire en consommer souvent et beaucoup : l'excès de produits sucrés est mauvais pour la santé !
- Apprenez à regarder les étiquettes et à comparer les teneurs en sucres des produits.
- Les bonnes habitudes s'apprennent dès le plus jeune âge : habituez vos enfants à consommer les produits sucrés de façon occasionnelle et en quantité raisonnable.
- La disponibilité crée l'envie : évitez d'acheter et de stocker trop de produits sucrés, qui seront systématiquement consommés.
- Privilégiez les féculents lors des repas principaux : ils "calent" et limitent l'envie de grignoter entre les repas.





Bien manger, bouger plus, on fait comment ?



Il existe 9 repères de consommation
pour vous aider au quotidien :



- Au moins 5 fruits et légumes par jour**
- De la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour**
- Des féculents à chaque repas (selon l'appétit)**
- 3 produits laitiers par jour (voire 4 pour les enfants, les ados et les plus de 55 ans)**
- De l'eau à volonté**
- Limiter sa consommation de sucre**
- Limiter sa consommation de matières grasses**
- Limiter sa consommation de sel**
- Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (1 heure pour les enfants)**



Et pour chaque repère,
il existe une fiche semblable à celle-ci
pour vous aider dans votre quotidien.

Retrouvez les autres fiches
et tous les conseils pratiques sur

www.mangerbouger.fr