

## ALIMENTATION

Le sucre ajouté se cache partout, surtout où l'on ne s'y attend pas. Voici quelques astuces pour réduire sa consommation.

L'excès de sucre ajouté peut être mauvais pour la santé. Consommé en grande quantité, il peut favoriser une prise de poids et mener au surpoids ou à l'obésité. Cela augmente le risque de développer du diabète ou des maladies cardiovasculaires. Qu'est-ce qu'on entend par sucre ajouté ou sucre caché? C'est le sucre qui n'est pas contenu naturellement dans l'aliment. Le sucre ajouté se cache souvent là où on ne l'attend pas. Les produits transformés ou les plats préparés de manière industrielle en contiennent bien souvent, à l'instar des pizzas, biscottes, sauces (ketchup, tomate, asiatiques, vinaigrettes, etc.), bouillons en cubes, soupes industrielles, charcuterie, poissons fumés, jus de fruit, sodas, yogourts,



**“C'est important de prendre conscience que nous mangeons beaucoup de sucre.”**

GINETTA CESARINO,  
DIÉTÉTICIENNE ASDD CHEZ FOURCHETTE  
VERTE VALAIS ET À L'ASSOCIATION  
VALAISANNE DU DIABÈTE

gâteaux, chocolats, friandises, etc. Impossible de citer tous les produits concernés, tant la liste est longue. Avec les années, notre consommation ne cesse d'augmenter. «Entre 1850 et 2015, la consommation moyenne de sucre ajouté par habitant est passée de 3 kilos à 40 kilos par personne et par an. Cela représente une consommation d'environ 100 grammes par jour pour un adulte, soit deux fois plus que la

## Comment limiter sa consommation de sucre?

- Privilégier les aliments bruts
- Cuisiner autant que possible soi-même
- Choisir un produit nature (yogourt, par exemple) et le sucrer soi-même
- Réduire la portion de chocolat, de gâteau, etc., et savourer chaque bouchée
- Varier son alimentation et remplacer parfois les mets sucrés par des mets salés



## Le sucre, un plaisir à déguster avec modération

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS SHUTTERSTOCK ET DR

quantité recommandée, qui se situe, elle, à 50 grammes par jour, pour les enfants d'un à 4 ans, entre 27 et 32 grammes (7-8 carrés de sucre) et pour les 7 à 10 ans entre 32 et 45 grammes (8-11 carrés de sucre)», explique Ginetta Cesarino, diététicienne ASDD à l'Association valaisanne du diabète et auprès de Fourchette verte Valais. 50 grammes correspondent à douze carrés de sucre par jour.

### Prise de conscience

La dose de sucre recommandée par jour est très rapidement atteinte. «Prenons l'exemple d'un petit-déjeuner classique. Vous buvez un verre de 2 dl de jus d'orange (4-6 carrés de sucre), une tartine avec de la confiture (2 carrés de sucre) et un yogourt moka (4 carrés de

sucre). Vous arrivez facilement à 10-12 carrés de sucre», illustre Ginetta Cesarino. «C'est important que les gens puissent prendre conscience que nous mangeons beaucoup de sucre», explique la diététicienne. «Aussi, si vous prenez tous les jours un soda et une branche de chocolat en plus des repas, vous arrivez rapidement à un demi-repas supplémentaire par jour», ajoute Christelle Dayer, coordinatrice de Fourchette verte Valais. La personne va recevoir plus de calories que ce dont elle a besoin. Elle va stocker le surplus sous forme de graisse et donc prendre du poids. «Je crois qu'il ne faut pas non plus diaboliser le sucre. Il fait partie des petits plaisirs de l'alimentation et nul besoin de le bannir de nos assiettes! Il faut juste le

consommer avec modération», recommande la diététicienne.

### Quelques astuces

Comment s'y prendre pour diminuer les quantités de sucre quotidiennes? «Il faut privilégier les aliments bruts. Cuisiner autant que possible soi-même ou opter pour des aliments peu transformés et y ajouter soi-même du sucre», explique Ginetta Cesarino. On peut réduire les quantités de sucre utilisées petit à petit. Cela permet de se déshabituer du goût sucré. Les produits light ou zéro sont une fausse solution car ils sont perçus comme du vrai sucre par notre cerveau et renforcent l'habitude du goût sucré. «Dans les recettes de gâteaux, il y a souvent beaucoup de sucre, on peut sans autre diminuer la quantité d'un tiers, voire parfois de moitié. Il faut tester», continue la diététicienne. Pour le petit-déjeuner, on peut remplacer le jus d'orange par une orange entière et un verre d'eau ou alors presser soi-même les oranges. Quelle différence? «Pour faire un jus de fruit, on a besoin de deux ou trois oranges. On le boit rapidement et le cerveau n'assimile pas qu'on a déjà consommé l'équivalent de trois oranges. Par contre, le fait de

peler une orange, de la découper, de mâcher ses fibres va ralentir l'ingestion de l'aliment et amener plus rapidement à être rassasié», explique Ginetta Cesarino. On peut aussi manger un yogourt nature et y ajouter du sucre, du miel, de la confiture ou des fruits frais. «C'est bien de varier les plaisirs et de se faire un petit-déjeuner salé ou un goûter salé de temps en temps», conseille Christelle Dayer. Côté boisson, mieux vaut boire de l'eau ou des tisanes sans sucre. Les sodas devraient être consommés occasionnellement. Pour les accros de chocolat et de pâtisseries, pas besoin d'y renoncer... «C'est intéressant de jouer sur les portions. Au lieu de prendre la grande barre de chocolat, on peut prendre la petite, par exemple. On va prendre le temps de la déguster, de la savourer. Le capital plaisir sera le même», affirme Christelle Dayer. Finalement, le secret d'une bonne alimentation reste de varier autant que possible les produits que l'on utilise. Sachez encore que Fourchette verte Valais organise une soirée «accro'sucre» chez Intchiè No à Sion le 9 mai. Elle est animée par une diététicienne.

Infos: <https://intchieno.ch/fr/experiences/52-atelier-accrocucre>

## EN BREF

## JEUNES

### Le vapotage ne doit pas devenir un fléau

La cigarette électronique séduit les jeunes. Le vapotage est en passe de devenir un nouveau fléau. C'est le constat posé par Addiction Suisse qui a publié récemment les résultats de l'enquête nationale sur la santé des élèves. Chez les jeunes de 15 ans, la moitié des garçons et un tiers des filles ont déjà utilisé au moins une fois une cigarette électronique. La part de consommateurs est plus élevée que pour la cigarette traditionnelle. Addiction Suisse s'inquiète de ces résultats et se demande si ces produits branchés ne vont pas favoriser une nouvelle génération d'accros à la nicotine. Passeront-ils ensuite à la



cigarette traditionnelle? La nicotine peut entraver le développement du cerveau chez les jeunes. Ils ne devraient pas en consommer pour préserver leur santé. Addiction Suisse réclame notamment une politique des prix efficace et une protection des jeunes sans faille contre la publicité.

## FORMATION

### Quand les parents se séparent, un séisme ordinaire

La séparation des parents est devenue un phénomène fréquent. S'il paraît toujours plus banal vu de l'extérieur, de l'intérieur, c'est un véritable séisme pour tous les membres de la famille. Pour les professionnels qui entourent les enfants concernés, ce n'est pas toujours facile de savoir comment aborder le sujet. La Fondation As'trame propose une formation sur ce sujet les 6, 7 mai, 3 et 4 juin à Lausanne. Plus d'infos sur [www.astrame.ch](http://www.astrame.ch)

## SUCRE

### Testez vos connaissances

#### Quelle est la quantité journalière de sucre recommandée pour un adulte?

50 grammes par jour (douze carrés de sucre), selon les recommandations officielles.

#### Combien de sucre trouve-t-on dans une bouteille de Rivella standard de 5 dl et dans une bouteille de thé froid (fusetea)?

On en trouve onze carrés dans le Rivella, soit un carré de moins que la dose journalière recommandée, et six carrés dans le thé froid.

#### Combien de sucre est contenu dans un yogourt moka du commerce?

L'équivalent de quatre carrés de sucre.

#### Quel est le sucre le plus sain, le sucre brun ou le sucre blanc?

Le sucre blanc est raffiné, le brun, non. Par rapport à la quantité de sucre que nous utilisons, il n'y a pas de différence significative pour la santé en utilisant l'un ou l'autre des produits. Le sucre reste du sucre.