

## LE SUCRE...

**Saviez-vous que le goût du sucre est inné chez l'être humain? En effet, nos cellules en ont besoin et notre cerveau ainsi que notre sang fonctionnent à plein régime avec le glucose. Mais cela ne veut pas dire pour autant que les sucreries sont bonnes pour nous.**

Des imageries médicales ont démontré que le fœtus de sept mois avale plus de liquide amniotique lorsqu'il contient plus de glucose. Parait-il que c'est entre six mois et deux ans qu'un enfant acceptera de manger des aliments qui n'ont pas un goût sucré. Bref, le sucre, c'est important.

### Accro au sucre?

Si vous êtes accro au sucre, il y a de fortes chances que ce soit psychologique, c'est-à-dire que le goût sucré a été associé à la récompense et au plaisir. Il est donc possible de vous défaire de cette habitude, d'autant plus qu'elle est mauvaise pour votre santé. Même l'Organisation mondiale de la santé a fait des recommandations en 2003 pour diminuer la consommation de sucre par la population. Elle parlait entre autres, de sucres ajoutés, et



disait que notre consommation quotidienne ne devait pas dépasser 10 % de nos calories par jour. Cela représente 12,5 c. à thé de sucre par jour (50 g). C'est vraiment beaucoup trop. Sachez qu'une boisson gazeuse à elle seule contient 40 g de sucre!

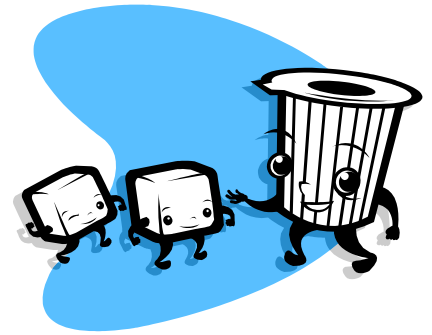
### Nos besoins en sucre

Bref, comme vous l'avez probablement entendu maintes et maintes fois, le sucre est à éviter. Pour satisfaire votre goût du sucre, il suffit de vous rabattre sur les fruits. Mais saviez-vous que les

*« Pour atteindre l'objectif de combler vos besoins en sucre (120 g de glucides par jour), vous devez manger : quatre portions de produits céréaliers entiers, trois portions de légumes, deux portions de fruits et deux portions de produits laitiers maigres. »*

légumes, même s'ils n'ont pas un goût sucré en général, sont composés entièrement de sucre? Les produits céréaliers, grains entiers et les produits laitiers contiennent aussi du sucre naturel. Votre apport en sucre ne peut donc être trop bas si vous mangez principalement des aliments essentiels. D'ailleurs, c'est lorsque vous ne mangez pas assez de ces aliments que votre goût pour le sucre sera stimulé.

Pour atteindre l'objectif de combler vos besoins en sucre (120 g de glucides par jour), vous devez manger : quatre portions de



produits céréaliers entiers, trois portions de légumes, deux portions de fruits et deux portions de produits laitiers maigres. Les portions ne sont pas définies, mais si vous avez tendance à trop manger, réduisez-les lentement

jusqu'à ce que vous puissiez manger raisonnablement tout en étant rassasié. Évidemment, n'oubliez pas d'ajouter à votre menu des protéines animales et, ou végétales.

Il est aussi primordial de manger régulièrement et de ne pas passer plus de quatre heures sans manger durant la journée. Des collations pourront ainsi répondre aux besoins de votre organisme entre les repas. Toutefois, rappelez-vous qu'il est préférable de ne pas manger trois heures avant de vous coucher pour une meilleure digestion!

Diane Leroux