



Les bons gestes face au sucre

Le sucre est un fléau car aujourd'hui nous en retrouvons partout dans notre alimentation (dans les plats industriels, pâtisseries, ...). Selon l'OMS, la recommandation maximale d'apports en sucres libres est de 40g/jour (en moyenne) pour un enfant et 50g/jour (en moyenne) pour un adulte. Nous ne devrions pas dépasser 10% des apports caloriques.

Les sucres libres sont les sucres ajoutés dans les aliments (sucre, sirop de glucose, miel...) ET les sucres naturellement présents dans les jus de fruits.



- Remplacez les sodas et pâtisseries du goûter par des **produits laitiers frais et naturels**, des **fruits** ou des **fruits à coque**.

- Vous consommerez moins de **fruits** si vous **les mangez au lieu d'en boire le jus**, cela réduira leur apport en sucre dans votre journée et vous apportera plus de fibres.



- Remplacez les sodas et pâtisseries du goûter par des **produits laitiers frais et naturels**, des **fruits** ou des **fruits à coque**.

- Vous consommerez moins de **fruits** si vous **les mangez au lieu d'en boire le jus**, cela réduira leur apport en sucre dans votre journée et vous apportera plus de fibres.

- Privilégiez le **fait maison** afin de contrôler le sucre dans votre alimentation quotidienne.

- Réservez les **gâteaux secs, pâtisseries et viennoiseries** pour des **occasions particulières**, ne les stockez pas à la maison mais achetez les pour chaque occasion afin d'**éviter les tentations**.

- Augmentez vos portions de féculents pendant les repas pour éviter de grignoter plus tard.

- **Substituez vos crèmes-dessert** par des **yaourts naturels** ou des **fruits** moins riches en sucre.

- Ne proposez **que de l'eau à table**, substituez par de l'eau aromatisée si les habitudes sont trop ancrées.

Quels sont les risques ?

Surpoids, obésité et maladies qui y sont associées, comme le diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et le développement de cancers.

