

Comment tenir vos bonnes résolutions pour la nouvelle année?

Source: [SunLife](#)

Le sucre ajouté représente un risque pour la santé et les Canadiens doivent à tout prix en réduire leur consommation. Mais comment savoir si les aliments en contiennent et éviter d'en manger?

Bien que nous soyons nombreux à tenter de limiter notre apport en sucre, il n'est pas toujours facile d'y arriver. Une nouvelle recherche de Santé publique Ontario et de l'Université de Waterloo a démontré que pas moins des 2/3 des aliments emballés vendus en épicerie contiennent une forme de sucre ajouté. Et selon Diabète Canada, les Canadiens consomment en moyenne l'équivalent de 26 cuillères à thé de sucre par jour (sucres naturels et sucres ajoutés combinés).

Combien de grammes de sucre faut-il consommer quotidiennement?

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de réduire la consommation de sucre ajouté à 10 % de l'apport total en énergie (environ 50 grammes ou 12 cuillères à thé par jour) ou moins. « Il serait encore meilleur pour la santé de réduire l'apport en sucre à moins de 5 % de la ration énergétique totale, soit environ 25 grammes (6 cuillères à thé) par jour », indique l'OMS.

« Santé Canada et les autres organisations de santé à l'échelle mondiale recommandent de limiter la consommation d'aliments et de boissons ayant une forte teneur en sucre ajouté », explique Kristyn Hall, diététiste agréée, propriétaire de Energize Nutrition à Calgary et porte-parole nationale pour Diététistes du Canada. « Choisir des aliments faibles en sucre ajouté contribue à prévenir et à gérer l'obésité, le diabète, les maladies cardiaques, l'hypertension et certains cancers. Cela permet aussi d'avoir une alimentation plus saine en général. »

Vous souhaitez modifier de manière significative votre consommation de sucre? Lisez ce qui suit!

Qu'est-ce que le sucre ajouté?

La plupart du temps, lorsqu'il est question de sucre, on parle de sucre ajouté, parfois appelé « sucre libre ». Diabète Canada décrit les sucres libres comme « des sucres qui sont extraits de leur source initiale avant d'être ajoutés aux aliments pour les sucrer ou les préserver ». Ils incluent le miel que l'on ajoute au thé, le sirop d'érable dans le gruau et le sucre dans les biscuits.

Ils sont différents des sucres naturels qui eux font partie du profil nutritionnel des aliments non transformés ou peu transformés, comme les fruits et les produits laitiers.

Sur le plan nutritif, les aliments contenant des sucres naturels ont plus de valeur. « Ces aliments contiennent habituellement des fibres, des vitamines et des minéraux en plus du

sucres », dit Mme Hall. « En comparaison, les aliments qui contiennent des sucres ajoutés ont peu de valeur nutritive. »

Comment savoir si du sucre a été ajouté à un aliment?

Les étiquettes nutritionnelles peuvent engendrer de la confusion lorsqu'il est question de sucre ajouté puisqu'aucune distinction n'est faite entre sucre naturel et sucre ajouté. Vous trouverez plutôt une seule ligne dans le tableau des valeurs nutritives qui vous indiquera le nombre total de grammes de sucre sans préciser de quel type de sucre il s'agit.

De plus, certains fabricants de produits alimentaires « cachent » le sucre qu'ils ajoutent à leurs aliments en les présentant sous des noms qui semblent inoffensifs. La nouvelle réglementation de Santé Canada en matière d'étiquetage des aliments, présentée l'année dernière, rendra cette pratique plus difficile. Toutefois, la loi ne sera adoptée qu'en 2021, ce qui signifie que, d'ici là, vous devrez continuer de scruter la liste des ingrédients à la recherche de sources présentées sous un autre nom :

- sirop de canne
- sirop de maïs
- sirop d'agave
- sirop de riz brun
- demerara
- dextrose
- dextrine, maltodextrine
- fructose
- jus de fruit ou concentré de jus de fruit
- mélasse
- nectar
- sirop d'érable
- miel
- sirop de malt

Prêtez une attention particulière au rang du sucre dans la liste des ingrédients. « Puisque des derniers sont classés par ordre descendant selon la quantité contenue dans l'aliment, plus les sucres apparaissent au début de la liste, plus l'aliment est sucré », explique Mme Hall.

Estimez la quantité de sucre ajouté à vos aliments

Bien que la nouvelle réglementation en matière d'étiquetage vous permettra de déterminer plus facilement si un aliment contient du sucre ajouté, vous ne pourrez toujours pas savoir quelle quantité ce sucre représente. Toutefois, en vous prêtant au jeu du détective, vous serez en mesure d'estimer cette quantité en comparant, pour certains produits, leur version sucrée et leur version non sucrée.

Prenez le lait au chocolat par exemple. Une tasse (250 ml) contient 25 grammes de sucre au total lorsque l'on combine les sucres naturels et les sucres ajoutés. Puisqu'une tasse de

lait nature non sucré contient environ 13 grammes de sucre (provenant du lactose, un sucre naturel), vous pouvez estimer qu'une tasse de lait au chocolat contient 12 grammes de sucre ajouté (25 grammes au total moins 13 grammes de sucre naturel). Puisqu'une cuillère à thé équivaut environ à 4 grammes, cela représente 3 cuillères à thé de sucre ajouté.

Le yogourt grec est bourré d'une foule de nutriments comme le calcium et les protéines. Toutefois, la version sucrée contient du sucre ajouté. Une portion de 175 ml de yogourt grec nature contient 6 grammes de sucre naturel, alors que sa version sucrée à la vanille comporte 13 grammes de sucre supplémentaires, soit plus de 3 cuillères à thé. Servez-vous de cette méthode pour estimer la quantité de sucre ajouté à d'autres aliments lorsqu'ils sont offerts à la fois en version sucrée et non sucrée, comme c'est le cas du gruau en sachet.

Limitez votre consommation de sucre

Si vous tentez de réduire la quantité de sucre que vous ingérez, il est toujours préférable de se tourner vers des aliments peu transformés comme les fruits, les légumes, les produits céréaliers non sucrés (comme le pain de blé entier), le quinoa, l'orge et les protéines maigres, selon Mme Hall. « Optez pour des aliments que vos grands-parents reconnaîtraient plutôt que pour des aliments emballés. »

Si vous achetez des aliments emballés, faites attention aux options dites « santé » qui peuvent être étonnamment sucrées. De nombreux fruits séchés emballés contiennent du sucre ajouté, indique Mme Hall. Les boissons aux fruits, les nectars, les boissons végétales sucrées, les yogourts aromatisés et les boissons à base de café peuvent aussi en contenir.

Si ces sucreries font partie de vos aliments préférés, optez pour des demi-portions afin de surveiller votre apport en sucre. Diluez les boissons sucrées avec de l'eau gazeuse pour obtenir une boisson faible en sucre et ajoutez du yogourt grec nature à sa version aromatisée pour réduire votre consommation de sucre. Si vous mettez du sucre et du lait dans votre café ou votre thé, essayez le lait sans lactose qui a un goût plus sucré que le lait nature (même s'il ne l'est pas). Ainsi, vous aurez l'impression d'avoir sucré votre boisson.

Réduire votre consommation de sucre vous semblera difficile au début, mais sachez que vos papilles gustatives s'ajusteront au fil du temps; vous aurez alors besoin de moins de sucre pour satisfaire vos envies. En diminuant votre consommation de sucre, vous améliorerez non seulement votre mieux-être général, mais vous aurez aussi l'occasion d'explorer de toutes nouvelles options et recettes plus saines.