



Si je reçois ce document, c'est qu'il est préférable de réduire les aliments riches en sucre de mon alimentation pour l'une des raisons suivantes :

- Ma glycémie (taux de sucre sanguin) est élevée
- Mon taux de triglycérides sanguins est élevé
- J'ai un excès de poids

Courte réflexion sur mes habitudes alimentaires...

- J'ai l'habitude de boire du jus de fruits ou des punchs, des boissons gazeuses régulières, de la limonade ou du thé glacé
- Je suis un fervent des boissons énergisantes comme le Red Bull, le Gatorade, ou encore les thés et cafés aromatisés, etc.
- Biscuits, barres tendres, crème glacée, gâteaux, chocolat, bonbons... Ces types d'aliments font partie de mon quotidien... J'ai la dent sucrée!
- J'aime les céréales à déjeuner givrées ou encore généreusement garnies de fruits séchés
- Je sucre mon café ou j'ajoute du miel à mon thé, j'aime bien mettre du sirop d'érable à mon yogourt...

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre de ces affirmations, peut-être mangez-vous trop sucré ?

Cours « accéléré » sur les sucres :

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

- Tous les types de sucre de l'alimentation font partie de la famille des GLUCIDES.
- Les GLUCIDES regroupent les SUCRES, les FIBRES et l'AMIDON. La teneur de ces nutriments (sauf l'amidon) est indiquée dans le tableau de valeur nutritive d'un aliment.
- On parle de SUCRES pour désigner les sucres de **petite taille** (glucose, fructose, lactose...).

Ils sont naturellement présents dans les fruits et leurs jus, certains légumes, le lait, le yogourt, le sirop d'érable, le miel...

Ou encore, ils sont ajoutés aux aliments comme les boissons gazeuses, les biscuits, les barres tendres, les desserts, la crème glacée, le chocolat, les bonbons, etc.

- Les FIBRES proviennent des plantes. Elles ne sont pas digérées par les enzymes du système digestif. Plusieurs bénéfiques pour la santé sont associés à une alimentation riche en fibre.

• **L'AMIDON**: ce type de glucide est constitué de plusieurs unités de glucose réunies en une longue chaîne appelée amidon. On retrouve l'amidon dans les pains et autres produits de boulangerie, craquelins, céréales, riz, pâtes alimentaires, légumineuses et pommes de terre. Ils sont une source importante d'énergie pour l'organisme.

Attention! Même si certains aliments tels que le pain, les frites, le riz et les pâtes **n'ont pas un goût sucré**, ils apportent une quantité appréciable de glucides (amidon). Consommer des portions généreuses, particulièrement sous forme raffinée, peut causer une élévation du taux de triglycérides et augmenter davantage la glycémie chez la personne diabétique.

Les aliments contenant des glucides sont omniprésents dans notre alimentation. Il s'agit donc de choisir les sources qui ont une meilleure valeur nutritive, tout en évitant les excès.

D'abord, diminuez la consommation des aliments concentrés en SUCRES :

- Sucre blanc ou brun, cassonade, fructose
- Mélasse, sirop d'érable ou de maïs, miel
- Nutella, caramel, confitures régulières, marmelade et autres tartinades
- Breuvages sucrés : lait au chocolat, boissons, jus et punch aux fruits, boissons gazeuses régulières, thé glacé, limonade, boissons énergisantes...
- Desserts sucrés : biscuits, gâteaux, tartes, pâtisseries, beignes, crème glacée...
- Gélatine aux fruits (Jell-O^{MD}) et pudding commerciaux réguliers
- Bonbons, chocolat au lait ou noir, pastilles
- Céréales sucrées, fruits secs ou confits, barres de fruits séchés...

Méfiez-vous de ce que vous buvez !

Même les jus de fruits « 100 % pur » ou portant la mention « non sucré » sont à limiter, car ils contiennent naturellement du sucre. Réduisez votre consommation à **un maximum de 125 ml (½ tasse)** par jour et remplacez les autres jus par des fruits frais. Boire de l'eau aux repas et durant la journée est la meilleure façon de s'hydrater!

Une façon simple de remplacer les boissons sucrées : ajoutez une petite quantité de jus (1 à 2 oz) à un verre d'eau pétillante ou ajoutez des tranches de lime ou d'agrumes à votre eau.

Les desserts... une question de quantité avant tout !

Révisez les **quantités** et la **fréquence** à laquelle vous consommez les desserts. C'est déjà un grand pas!

Par exemple, au lieu de manger 5 ou 6 biscuits à la fois, je pourrais en consommer 2 ou 3...

Mangez un dessert sucré une journée sur deux plutôt que tous les jours.

Un truc : cuisinez des desserts maison en réduisant du tiers la quantité de sucre exigée dans la recette.

Bien manger... avec le Guide alimentaire canadien

Manger moins sucré ne veut pas dire éliminer tous les aliments contenant des glucides! Au contraire, les glucides constituent la principale source d'énergie pour l'organisme.

Les légumes et les fruits, les produits céréaliers à grains entiers et les produits laitiers sont les aliments à privilégier tout au long de la journée. Pour connaître le nombre de portions recommandées selon votre groupe d'âge et votre sexe, inspirez-vous du *Guide alimentaire canadien* au www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire