



# Tous les sucres se valent-ils vraiment ?

Nous consommons aujourd'hui en moyenne 100g de sucres ajoutés par jour et par personne, soit quatre fois plus que ce que préconise l'OMS. Pas étonnant que le nombre de maladies métaboliques, d'obésité et de diabète de type 2 augmentent tant...

Le sucre est addictif et les industriels l'ont vite compris 😊 On le retrouve partout : dans les aliments ultra transformés, y compris dans la viande et la charcuterie.



# Tous les sucres se valent-ils vraiment ?

L'idéal, comme je le répète très souvent, est d'en réduire sa consommation et de se tourner vers des sucres naturels.

Mais parfois, de temps à autre, on peut utiliser certaines alternatives « meilleures » pour la santé.



## Tous les sucres se valent-ils vraiment ?

Évitez les sucres style cassonades ou le sucre roux. Même s'ils sont moins raffinés que le sucre blanc cristallisé, ils contiennent relativement peu de minéraux et se retrouvent dans la circulation sanguine plus ou moins aussi rapidement que le sucre blanc.



# Tous les sucres se valent-ils vraiment ?

Evitez le fructose sauf si ce dernier fait partie d'un aliment (un fruit par exemple), çàd d'un aliment brut naturel et non transformé. Si, par contre, il s'agit de fructose ajouté dans un produit fini industriel, il est préférable de le fuir. Il est souvent présenté comme un sucre « sain » car il présente un index glycémique bas (sa vitesse d'assimilation dans le sang est moindre que celle du sucre raffiné) mais les excès de fructose favorisent l'accumulation de graisse dans le foie et l'hypertriglycéridémie.



# Tous les sucres se valent-ils vraiment ?

Fuyez donc les aliments transformés tels que les nectars de fruits concentrés, les confitures « allégées » ou tout autre produit industriel light renfermant du sirop de fructose.

Il est préférable de consommer des sucres naturels (fruits, dattes,...) plutôt que d'opter pour ce type de produits « allégés » peu profitables pour l'organisme.



# Tous les sucres se valent-ils vraiment ?

Evitez les édulcorants chimiques tels que l'aspartame, la saccharine, l'acésulfame K, le cyclamate,... qui, même s'ils n'apportent pas de calories, perturbent les signaux de la faim, modifient la composition du microbiote, favorisent des dérèglements métaboliques tels que l'insulinorésistance, entretiennent le goût sucré en bouche et présentent même une certaine neurotoxicité pris en excès.