

Vrai / faux

Faut-il avoir peur du sucre?

A bas le sucre : il faut totalement l'éliminer de notre alimentation

Faux Muscles, organes, cerveau... Notre organisme a besoin d'énergie pour fonctionner et par conséquent d'un apport en glucides, c'est-à-dire en sucres. Les sucres complexes - sans saveur sucrée - sont dispensés par les aliments complets (pains, pâtes...), les légumineuses, les céréales, le riz... Quant aux sucres simples, tels que le fructose, le lactose ou le miel, on les trouve dans les fruits et légumes mais aussi dans de nombreux aliments.

Un apport de sucre en excès se transforme en graisse

Vrai On l'aura compris, toutes sortes de préparations alimentaires (charcuteries, friandises, limonades...) contiennent des sucres ajoutés. D'où le risque potentiel d'ingérer un excès de glucides au quotidien. Si la dépense énergétique est insuffisante, ce surplus de glucides va se transformer pour alimenter les adipocytes, les cellules qui forment notre masse graisseuse.

Les fibres solubles aident à régulariser le taux de sucre

Vrai Les fibres solubles, issues des légumineuses (lentilles, pois chiches...), pommes de terre, carottes, avoine, orge, seigle, agrumes, algues..., ont de nombreuses vertus dont celle de régulariser la glycémie (taux de sucre).

A lire : « Santé la fibre », une brochure éditée dans le cadre du programme contrepoids® de l'Hôpital du Valais.

A télécharger sous www.hopitalvs.ch.

L'activité physique brûle les calories

Vrai Un gramme de sucre, c'est 4 calories (9 pour un gramme de graisse) mais attention aux excès, sources de surpoids et d'obésité mais aussi de maladies non transmissibles et potentiellement dangereuses telles troubles cardio-vasculaires, de diabète, de cancers... Outre une alimentation équilibrée, rien ne vaut une activité physique régulière pour brûler ses calories. Une question d'équilibre en somme.

Une limonade sucrée rassasie

Faux Car notre cerveau ne tient pas compte de cet apport de sucre sous forme liquide. « C'est comme si on avalait de l'eau alors que l'on a absorbé un grand nombre de calories : un litre de boisson au cola en contient 400 à 500 ! Boire une limonade ne va donc pas combler notre faim » souligne la Dre Dominique Durrer, généraliste FMH et spécialiste en nutrition.

L'association sucre/grasses saturées peut rendre accro !

Vrai Un milk-shake, c'est 5 g de beurre + 9 morceaux de sucre ; un grand bâton glacé, c'est 30 g de beurre + 5-6 morceaux de sucre... Les graisses saturées - les graisses animales solides comme le beurre ou encore certaines graisses végétales telles que graisse de coco et huile de palme - sont toujours associées au sucre. Or en pâtisserie, on utilise principalement de l'huile de palme. En outre, le sucre, de même que ce type de graisses a un effet addictif (tous deux utilisent les mêmes circuits d'addiction que la cocaïne...). Résultat, l'association des deux peut rendre accro à un produit : friandises, barres de chocolat, pâtisseries...

A lire : « Alimentation et surpoids à l'adolescence », manuel de prévention et ateliers pratiques, Editions Médecine & Hygiène, Dominique Durrer et Yves Schutz.