

Aide-mémoire

Les sucres

Attention, ici nous parlons bien des sucres ajoutés et non des glucides en général !

- Les sucres ajoutés sont associés à certains **problèmes** de santé lorsque consommés en trop grande quantité. Il est donc important de les **reconnaître** !

- On retrouve des **sucres ajoutés** dans : les céréales, les biscuits, les yogourts, les fruits séchés, les pâtisseries, les muffins, les jus, les boissons gazeuses, les cafés et thés aromatisés, etc.
- Rappelez-vous qu'un sucre, c'est un sucre! Qu'il provienne du miel, du sirop d'érable ou d'un jus d'orange, le corps perçoit la molécule de la même façon! La différence entre les produits est au niveau des autres composantes (ex: fibres, vitamines, etc.)
- Il est important de regarder le **tableau** des valeurs nutritives pour voir la quantité en grammes de sucre et de regarder la **liste d'ingrédients** pour identifier la présence de sucres ajoutés

- Les **édulcorants** sont également à limiter. On parle ici de : sucralose, aspartame, acésulfame-k, sorbitol, stévia, saccharine, polyol, maltitol ... Les édulcorants se retrouvent généralement dans les produits *diètes* ou *légers*



Quelques **trucs** pour réduire ses apports en sucre ajoutés

- Privilégier les produits "**natures**" ou **sans sucre ajoutés** (ex: boissons végétales, fruits séchés, yogourts, fruits en conserve, etc.) Mais attention, parfois, des sucres "naturels" peuvent tout de même avoir été ajoutés comme de la purée de fruit ou de dattes.
- Privilégier l'eau. Ajouter du citron, des fruits ou des fines herbes pour donner du goût à votre eau
- Boire du thé ou du café non aromatisé
- Limiter les boissons gazeuses et énergisantes
- Diluer les boissons gazeuses dans de l'eau ou de l'eau pétillante.
- Privilégier les fruits entiers plutôt que leurs jus
- Cuisiner ses propres biscuits, barres tendres et muffins. Couper le tiers (1/3) du sucre dans les recettes n'affecte généralement pas le goût !
- Bien choisir ses aliments à l'épicerie ! Se rappeler que 15% de la valeur nutritive pour les sucres, c'est beaucoup et que le sucre peut avoir plusieurs synonymes dans la liste d'ingrédients.



Petit guide pour bien choisir

Aliment	Quantité maximale de sucre
Barre tendre	10g / barre de (~35g)
Céréales à déjeuner	10 g / tasse
Biscuits sucrés	10 g / 2 biscuits (~30g)
Yogourts	12 g / 175 g
Boissons végétales	8 g / tasse

Rappel: ce ne sont pas des valeurs absolues. Elles sont seulement pour guider vos choix à l'épicerie



Virginie Drolet-Labelle Dt.P