

Pourquoi diminuer notre consommation de sucre ?

Chaque Français consomme en moyenne 100 grammes de sucre par jour en France, soit quatre fois plus que les recommandations de l'OMS.



Nous n'avons jamais autant mangé de sucre, la cause ? Les produits ultra-transformés et ultra-raffinés qui contiennent beaucoup de sucre et très peu de fibres.

Les glucides (ce que nous appelons les sucres) sont partout : yaourts, sodas, crèmes desserts, pains, farines... ce qui engendre une épidémie de surpoids et favorisent l'apparition de graves maladies de notre civilisation.

Fruits et légumes

Il est préférable de manger les produits bruts comme les fruits et les légumes plutôt que transformés comme les jus de fruits, compotes, plats préparés... dans lesquels l'industriel aura rajouté entre autre du sucre. Ce qui va impacter notre métabolisme et bien évidemment notre santé.

Préférer les céréales ½ complètes

Attention à la baguette blanche ou le pain de mie. Car les farines utilisées, raffinées, ont un indice glycémique élevé. Le raffinage appauvrit la céréale et lui retire ses fibres, oligo-éléments, vitamines et minéraux.

Dans le pain blanc, il ne reste plus que l'amidon, rapidement digéré, peu rassasiant et pauvre d'un point de vue nutritionnel. Ce qui stimule la faim, pousse à une suralimentation et une surconsommation de glucides avec des fluctuations de glycémie -le fameux coup de fatigue ou la fringale de fin de matinée.

En clair, vous aurez beau manger une baguette entière, vous aurez faim une heure après. Optez pour du pain ½ complet ou complet bio. Attention au pain de mie industriel: des sucres peuvent s'y cacher même s'il est complet.

Regarder les étiquettes

Dans une barre chocolatée de 50 gr on va retrouver en moyenne 25 gr de sucre soit un équivalent de 5 carrés de sucre raffiné.



Dans un bac de glace de 500 gr on peut retrouver jusqu'à 130 gr de sucre soit l'équivalent de 26 carrés de sucre raffiné.

Dans 3 biscuits fourrés au chocolat de 57 gr d'une grande marque on va retrouver 18 gr de sucre soit 3 carrés et demi.

D'où l'importance de lire les étiquettes avant d'acheter.

Conseils pour se déshabituer du sucre

- faites vous-mêmes vos préparations,
- diminuez progressivement les quantités de sucre à vos préparations,
- variez les sucres,
- remplacez le sucre par des épices, des fruits, des farines au goût plus prononcé.



Film à regarder pour tout comprendre sur le sucre : *Sugar Land* de Damon Gameau

BISCUITS « GRANOLA MAISON » – 16 biscuits environ

- 200 gr de poudre d'amande
- 100 gr de flocon d'avoine
- 5 cs de graines de tournesol et sésame
- 1 œuf
- 100 gr de chocolat



Préchauffez votre four à 180°

Mixez tous les ingrédients, sauf le chocolat, dans un robot afin d'obtenir encore des petits morceaux

Formez les biscuits, déposez une feuille de papier cuisson sur la plaque de votre four et déposez les biscuits

Enfournez durant 15 minutes

Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au bain marie et nappez vos biscuits. Laissez prendre le chocolat avant de déguster.

LE GATEAU SUPERPOWER – 8 parts

- 1 pot de yaourt nature
- 3 pots de poudre d'amande
- 3 œufs
- 200 gr de banane
- 30 gr de tournesol
- 1 cc de bicarbonate de soude
- 1 citron
- ½ pot de miel



Préchauffez votre four à 170°

Gardez le pot de yaourt qui servira de mesure

Mixez tous les ingrédients ensemble dans un Blender et versez la préparation dans un moule à gâteau chemisé

Faites cuire au four à 170° durant environ 30 minutes

Contrôlez la cuisson avec la pointe d'un couteau.