

Accros au sucre? L'addition sur votre santé risque d'être salée!

NUTRITION La campagne de prévention MAYbe Less Sugar, pilotée dans notre canton par Diabète Valais en mai, vise à sensibiliser la population et à l'aider à diminuer concrètement sa consommation de sucre.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Un Suisse sur deux consomme trop de sucre. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), préconisent de limiter son apport quotidien en sucre à 50 grammes, soit 12 carreaux par personne, l'idéal étant même de n'en consommer que la moitié. Or la consommation moyenne en Suisse est plutôt de l'ordre de 107 grammes par jour, ce qui représente 27 carreaux. Un chiffre phénoménal à mettre en lien avec l'omniprésence du sucre. Il est partout, y compris là où on ne l'attend pas, surtout dans les aliments ultra-transformés tels que les plats précuisinés. Si le sucre fournit à l'organisme l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement, les sucres ajoutés aux aliments pour renforcer le goût sont en revanche superflus et néfastes pour notre santé, en cas de consommation excessive. L'abus de sucre affaiblit en effet le système immunitaire et induit un chapelet de maladies chroniques dont le diabète de type 2. Il peut aussi générer l'obésité, la stéatose hépatique, la goutte, les maladies cardiovasculaires, la démence, le cancer, ainsi que les caries et l'hyperactivité chez les enfants.

Comment s'y retrouver?

La vitesse d'absorption des glucides par notre corps permet de distinguer les sucres rapides (index glycémique supérieur à 70 sur 100) ... des sucres lents (index glycémique inférieur à 50). Dans le premier cas, le saccharose (sucre blanc) est pointé du doigt, de même que les sodas, les céréales raffinées, les friandises et

la confiserie. Les sucres lents sont à mettre en relation avec les féculents (riz, pommes de terre, pâtes, pain) ainsi que les légumineuses et les céréales non raffinées. «Associer des boissons énergisantes ou des sodas à des pains au chocolat en guise de petit-déjeuner va générer un pic glycémique important, un vrai

«L'OBJECTIF FINAL DE CETTE CAMPAGNE DE PRÉVENTION EST D'INVITER LES GENS À CONSOMMER MOINS DE SUCRES AJOUTÉS.»

ALEXANDRA QUARROZ

shoot d'énergie et de plaisir immédiat (production d'adrénaline)» explique Alexandra Quarroz, coordinatrice de Diabète Valais. «Mais un coup de barre s'en suit. L'abus de sucre perturbe le rôle de la leptine, l'hormone de la satiété. En revanche, les sucres lents vont rassasier le consommateur à plus long terme.» Notre interlocutrice nous conseille de privilégier les précieuses qualités nutritionnelles (fibres, vitamines, minéraux...) des légumes, les légumineuses pour leurs fibres et leur pouvoir rassasiant ainsi que les hydrates de carbone complets, dont l'index glycémique est plus bas.

Personnes à risque aussi concernées
La campagne de prévention MAYbe Less Sugar, élargie pour la première fois à l'en-

semble de la Suisse, vous invite à vivre le mois de mai avec (peut-être!) moins de sucre. «90 % des diabétiques déclarés souffrent d'un diabète de type 2. Si le diabète de type 1 est une maladie auto-immune, le diabète de type 2 est une maladie du métabolisme, en lien avec l'excès de sucre et la sédentarité. Cette campagne a aussi pour objectif d'attirer l'attention de chacun d'entre nous car le diabète de type 2 est une maladie silencieuse et insidieuse qui se développe sur plusieurs années.» Les 3 et 24 mai prochains, Diabète Valais partira à la rencontre de la population, par le biais d'un stand d'information au marché de Sion. L'association ouvrira aussi ses portes, le mercredi 15 mai de 15 à 19 heures, proposant de découvrir par le jeu, la teneur en sucre de différents produits et d'effectuer, si souhaité, un test gratuit de glycémie sur place.

Un dernier conseil? «Sur le site - www.maby-less-sugar.ch - une calculatrice de sucre en ligne vous permet, en quelques clics, de contrôler la quantité de sucre consommé par jour. Utile et efficace!» ●

VRAI/FAUX

DU MIEL PLUTÔT QUE DU SUCRE?

FAUX

Le miel, c'est du sucre. On le considère souvent comme l'édulcorant idéal, mais il recèle pratiquement autant de calories que le sucre. Il ne convient pas aux personnes en surpoids, aux diabétiques et aux nourrissons.

SODAS SUCRÉS ALLÉGÉS, UNE ALTERNATIVE AU SUCRE?

FAUX

Les versions «light» et «zéro» ne contiennent effectivement pas ou peu de sucre, mais d'autres édulcorants. Ces «faux sucres» transmettent au cerveau le plaisir du goût sucré mais sans l'énergie du vrai sucre. Résultat: le cerveau en redemande. Entretenir l'habitude de consommer ces boissons au goût très sucré dimi-

nue d'autre part l'attrait pour des aliments, peu ou pas sucrés, que l'on va d'emblée trouver fades et sans goût. Il n'y a pas d'autre alternative au sucre que de s'en déshabituer et de faire preuve de modération.

TROP DE SUCRE PEUT ENTRAÎNER UNE ADDICTION?

VRAI

On peut devenir accro au sucre. Le sucre active le circuit de la récompense dans le cerveau, qui conduit au plaisir et à l'envie d'en consommer davantage. Il peut aussi devenir une réponse au stress et engendrer une dépendance, dont il est difficile de sortir. Diminuer le sucre, c'est diminuer le risque d'addiction et de fringales répétitives.

MANGER DES FRUITS, RICHE EN FRUCTOSE, C'EST BIEN?

VRAI/FAUX

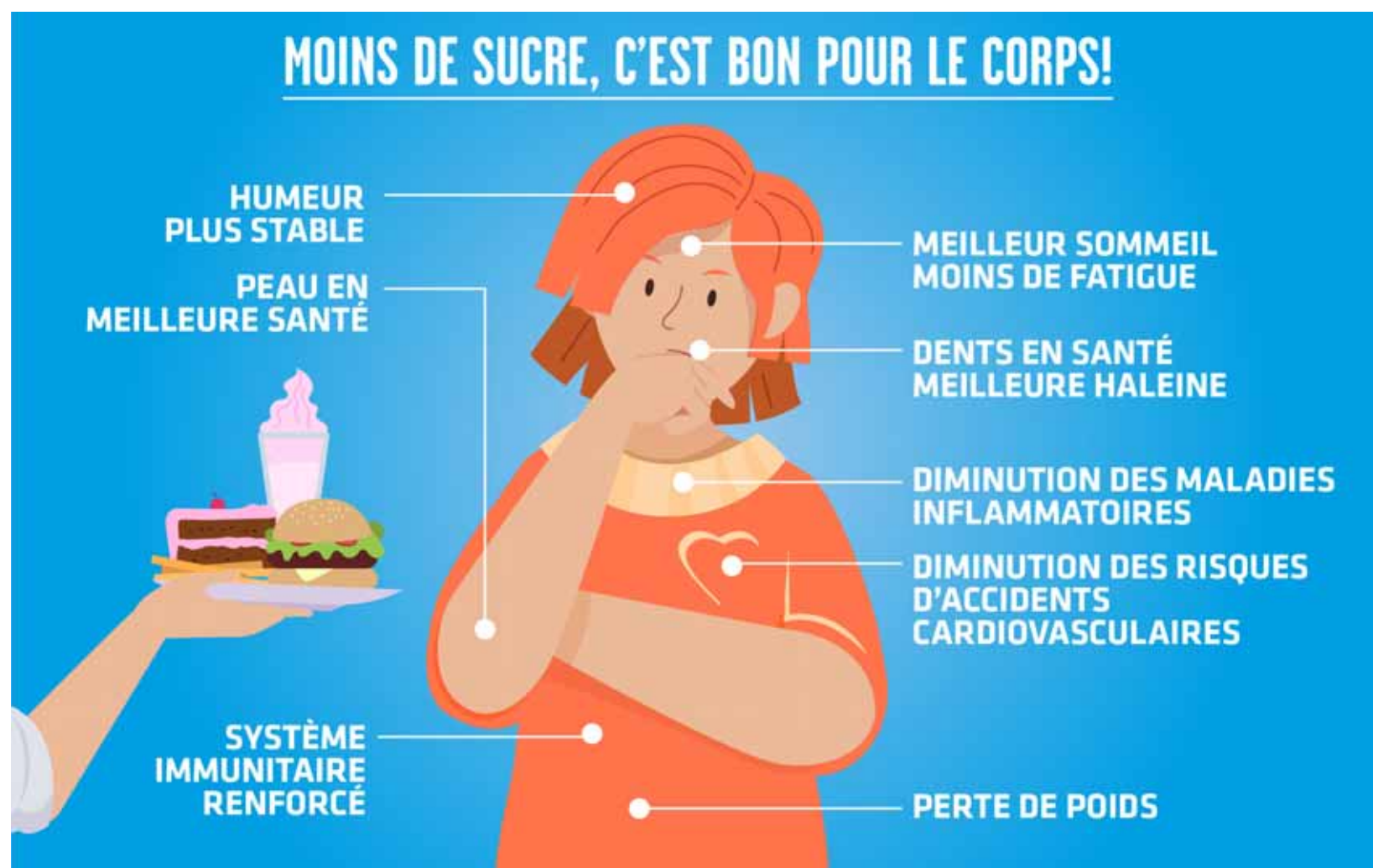
Le fructose est un sucre rapide mais les fibres contenues dans les fruits ralentissent l'absorption du sucre. Ils ne sont donc pas déconseillés aux diabétiques mais 2 à 3 portions de fruits par jour suffisent, en complément de 2 à 3 portions de légumes.

BIÈRES ET VINS, LE PLEIN DE SUCRE?

VRAI/FAUX

Le vin blanc sec, le vin rouge et la bière contiennent peu, voire pas de sucres. Seuls les vins doux et certaines bières aromatisées telles que les panachées en recèlent. Un verre de vin rouge pendant le repas n'a pas d'incidence sur le taux de glycémie. ●

AVEC GINETTA CESARINO, DIÉTÉTICIENNE ASSD



PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

