



LA CHASSE AU SUCRE : LES CLÉS POUR EN CONSOMMER MOINS EN CONSERVANT LE PLAISIR

Le sucre est partout, et notre cerveau en raffole. Il active le système de la récompense, un mécanisme proche de celui déclenché par certaines drogues. Résultat : plus on en consomme, plus on en a envie. Et pourtant, l'excès de sucre a des effets bien réels sur notre santé : fatigue chronique, prise de poids, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, troubles de l'humeur...et même plus de rides !

L'OMS recommande de ne pas dépasser 25 g de sucres ajoutés par jour (soit environ 6 morceaux). Or en moyenne, un adulte en consomme plus de 90 g par jour, souvent sans s'en rendre compte, notamment en raison des sucres cachés dans les produits transformés.

Voici 5 leviers pour réduire en douceur votre consommation :

1 - SUPPRIMEZ LES SUCRES LIQUIDES

Jus de fruits, sodas et smoothies sont à proscrire : ils apportent beaucoup de sucre sans aucune satiété. Préférez l'eau, les infusions chaudes ou froides ou l'eau citronnée. Évitez les produits aux édulcorants qui entretiennent le goût sucré sans apporter de calories, et dont l'usage prolongé pourrait perturber la régulation de l'appétit et le microbiote intestinal.

2 - RÉÉDUQUEZ VOTRE PALAIS

Réduisez progressivement le sucre ajouté dans le café, les desserts ou les yaourts. Vos papilles s'adaptent vite.

3 - APPRENEZ À LIRE LES ÉTIQUETTES

Maltose, sirop de riz, jus concentré : le sucre porte de nombreux noms. Évitez les produits contenant plus de 15 g de sucre pour 100 g.

4 - TRIEZ VOS PLACARDS

Remplacez les snacks industriels par des fruits entiers, du chocolat noir ou des oléagineux.

5 - MANGEZ COMPLET

Des repas riches en fibres, protéines et bonnes graisses évitent les fringales sucrées.

Et si vous teniez un journal !

Pendant une semaine, notez vos apports en sucre, vos alternatives, et surtout : les effets sur votre **humeur**, votre **sommeil**, votre **vitalité**. Moins de sucre, c'est souvent plus de clarté mentale !

Pour plus d'information  CLIQUEZ

BBC : Ce que le sucre
fait à notre cerveau

France Inter : 5 conseils
pour en consommer moins

