

Ce site utilise et partage avec des tiers (partenaires ou prestataires) des cookies et autres traceurs à des fins de statistiques et de mesure d'audience, de partage de contenu sur les réseaux sociaux et d'utilisation d'outils de visualisation multimédia.

Le dépôt de ces cookies est soumis à l'obtention de votre consentement préalable à l'exception de certains cookies nécessaires au fonctionnement du site et des cookies de mesures d'audience pouvant être regardés comme exempts de consentement. Vous pouvez paramétrer votre choix, finalité par finalité, en cliquant sur « Paramétrer » et modifier votre choix à tout moment lors de votre navigation sur le site en cliquant sur l'onglet « Gérer les cookies » (accessible sur le site, en bas de page). Pour plus d'informations, [voir notre politique Cookies](#).

ACCEPTER

COMMENT RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE SUCRE ? AVEC FAMILLES DE FRANCE

Date de publication : 23/04/2019 - Alimentation

Si notre corps a besoin de sucre pour fonctionner, tous les sucres ne sont pas bons à prendre et tous n'ont pas le même effet sur notre métabolisme.

Pour commencer, il est important de faire la part des choses entre **sucre lent et sucre rapide**.

Dans la **première catégorie**, on trouve les **pâtes, les céréales, les pommes de terre**. Autant d'aliments indispensables à notre organisme car ils lui fournissent l'énergie dont il a besoin.

En revanche, **les sucres rapides** que l'on trouve par exemple dans les sodas, les bonbons mais aussi dans les conserves et dans les plats préparés sont loin d'être nécessaires à notre corps et peuvent même lui être nocifs.

Le gros problème avec le sucre, c'est qu'il crée facilement une dépendance : le sucre appelle le sucre. Quand on mange sucré, le cerveau produit de la sérotonine, appelée également "l'hormone du bien-être". Résultat : on en redemande !

L'idéal est donc de commencer par se déshabituer aux plaisirs sucrés. Commencez déjà par éviter toutes les pâtisseries industrielles et n'essayez pas de remplacer le sucre par des édulcorants, sinon vous entretenez le goût sucré alors que le plus efficace, c'est de ne plus en avoir envie.

Le mieux pour éviter les sucres ajoutés, reste de privilégier les produits bruts ! Ensuite, le vrai secret, c'est de lire les étiquettes et de faire la chasse aux sucres. Vous pourrez par exemple découvrir qu'ils se cachent partout : aussi bien dans les soupes de légumes que dans les sauces tomates !

L'idéal étant de **ne pas dépasser 100 grammes de sucre par jour**. En gardant ce chiffre en tête, peut-être réussirez-vous plus facilement à reposer votre pot de pâte à tartiner qui annonce **40 grammes pour 100 grammes de produit !**

URL source: <https://www.inc-conso.fr/content/comment-reduire-sa-consommation-de-sucre-avec-familles-de-france>