

## IMAGINEZ UNE JOURNÉE :

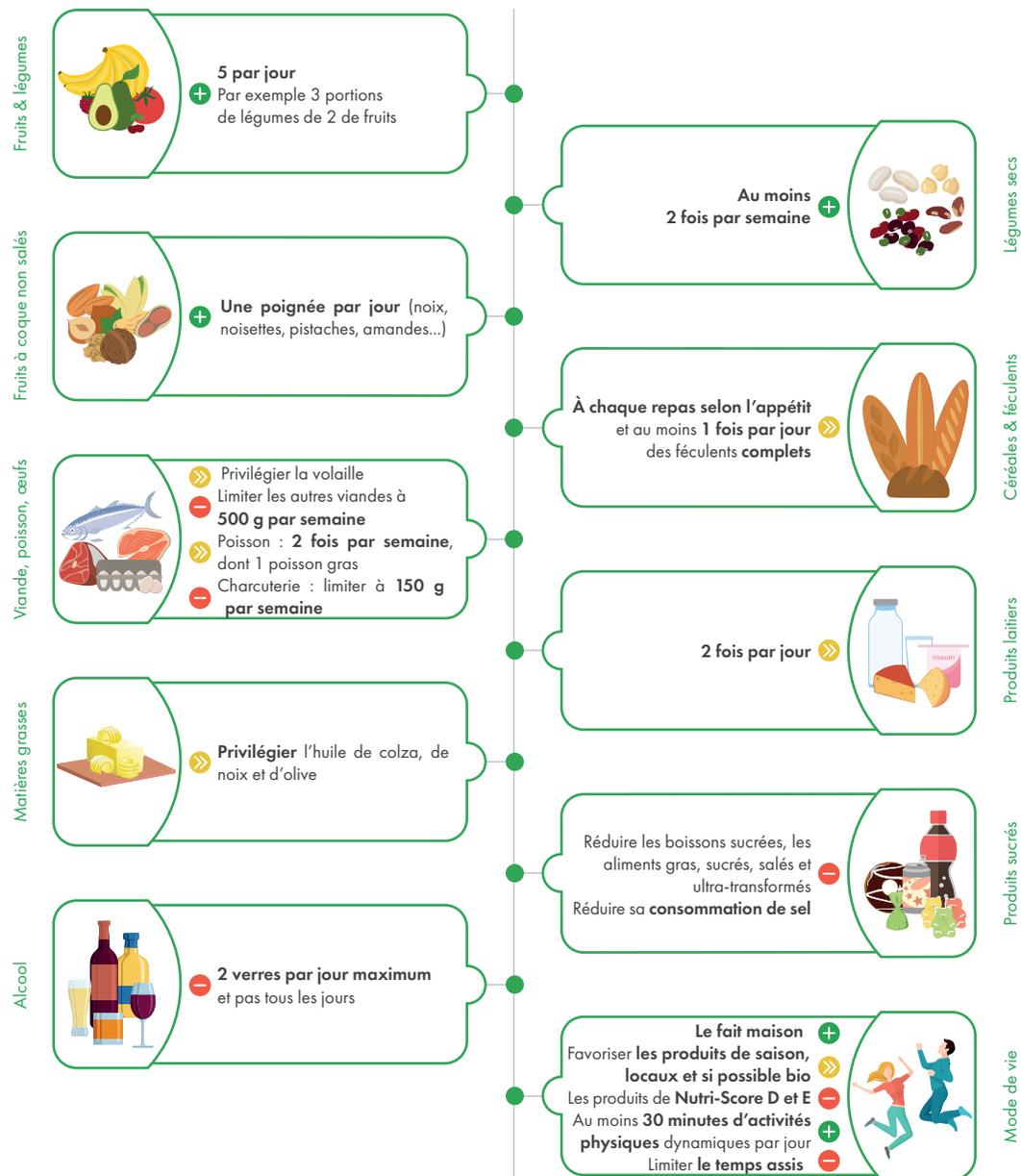
3 tranches de brioche au Nutella ®	
1 verre de jus d'orange	
1 café avec 1 sucre	
1 plat préparé type Pastabox ®	
1 yaourt aux fruits	
1 canette d'Ice Tea ®	
1 café avec 1 sucre et 3 biscuits Prince ®	
Poulet avec des pommes noisette surgelées, 1 c. à s. de Ketchup®	
Haricots verts en conserve	
Crème dessert au chocolat	
1 canette de coca	
<b>TOTAL de la journée</b>	<b>36,5 sucres dont 18 sucres dans les boissons !</b>

## EN FAISANT QUELQUES CHANGEMENTS :

3 tranches de pain au Nutella ®	
1 orange	
1 café avec 1 sucre	
Plat fait-maison	
1 yaourt aux fruits	
Eau	
1 café, 1 carré de chocolat et 3 biscuits Petit Beurre®	
Poulet avec des pommes noisette surgelées	
Haricots verts en conserve	
Fromage blanc nature avec 1 c. à c. de confiture	
Eau	
<b>TOTAL de la journée</b>	<b>10 sucres</b>

## PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS 4)

**+** AUGMENTER    **»** ALLER VERS    **-** RÉDUIRE



Retrouvez-nous sur le site [www.actionsantetravail.fr](http://www.actionsantetravail.fr)



D 150 - Mars 2020



Action  
Santé  
Travail

Votre partenaire Santé-Travail

## LE SUCRE

Comment diminuer sa consommation de sucre ?

Des petits plaisirs sucrés, sans nuire à sa santé, c'est possible, c'est une question de quantité !

## SUCRE EN EXCÈS, QUELS SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ ?

Le **sucre** est indispensable à notre organisme car il nous apporte de l'énergie. Cependant, consommé en excès, il provoque de réels dégâts sur notre santé :

1. **Diabète.**
2. **Maladies cardiovasculaires (triglycérides, tour de taille élevé, surpoids/obésité).**
3. **Maladie du foie «gras».**
4. **Caries dentaires.**
5. **Certains cancers.**



## QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande en moyenne de ne pas dépasser plus de 50 g de sucres par jour (sucres ajoutés et sucres naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruits).

**50 g/jour = 10 sucres/jour\***

\*Les sucres naturellement présents dans les fruits et légumes ne sont pas pris en compte.

Les principaux sucres retrouvés dans les aliments consommés au quotidien sont :

- Le glucose, présent dans les fruits, le miel, certains légumes.
- Le fructose, présent dans les fruits et légumes.
- Le saccharose ou sucre de table.
- Le lactose et le galactose, présents dans les produits laitiers.

Les sucres dits «ajoutés» ou «cachés» sont des sucres non-naturels qui s'ajoutent à la préparation des plats de l'industrie agroalimentaire.

Ils se trouvent **partout** même dans vos préparations salées : les sauces tomates, les vinaigrettes allégées, les pains, les cafés aromatisés, les plats préparés, le jambon sous vide...

**20 à 30 %** des Français ont des apports en sucres supérieurs à **100 g/jour** (ANSES 2018).

## POUR ÉVITER LA SURCONSOMMATION, ON ÉVITE DE :

- Consommer des sodas/jus de fruits, plats préparés, biscuits et gâteaux industriels tous les jours.
- Sauter des repas.
- Supprimer totalement le sucre, car cela va créer beaucoup de frustration.



## ET ON PRIVILÉGIE :

- Des produits frais et bruts lors de ses courses.
- Le fait-maison pour contrôler les quantités de sucres ajoutés.
- La modération ! Il est important de conserver quelques plaisirs sucrés pour éviter de se jeter dessus de manière compulsive.
- Des féculents (pâte, riz, pomme de terre...) à chaque repas, un peu de protéines (viandes, poissons, œufs) et surtout des fibres (fruits et légumes) pour la satiété !



## ON APPREND À LIRE LES ÉTIQUETTES :



Biscuits «Petits-beurre»

	Valeurs nutritionnelles pour 100 g
Matières grasses (g)	10
Glucides (g) = sucres lents + sucres rapides	60
Dont sucres (g) = sucres rapides	15

Le but est d'avoir beaucoup de sucres lents et peu de sucres rapides.

**Sucres lents = glucides - dont sucres (sucres rapides) = 60 - 15 = 45 g**

Cet exemple est correct d'un point de vue nutritionnel car il y a 45 g de sucres lents contre 15 g de sucres rapides.

Les matières grasses ne doivent pas dépasser dans l'idéal plus de 15 g pour 100 g.

