



Addict au sucre, comment en consommer moins ?

- ✓ Lisez les étiquettes : Si le sucre figure parmi les ingrédients (les ingrédients sont toujours listés par ordre décroissant de poids), évitez d'acheter ce produit.
- ✓ Retenez les autres noms du sucre : saccharose, fructose, glucose, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, dextrose.
- ✓ Ne pas remplacer le sucre par des édulcorants de synthèse : ils nous habituent trop au goût sucré
- ✓ Habituez-vous à consommer vos boissons chaudes sans sucre ni édulcorant
- ✓ Evitez de consommer beaucoup de jus de fruits : ils contiennent autant de sucre qu'un soda
- ✓ Diminuez votre consommation de produits transformés (soda, gâteaux industriels, sauce type ketchup...)
- ✓ Diminuez progressivement votre consommation de produits sucrés. Une diminution progressive a plus de chance de réussite qu'un arrêt total.
- ✓ Trouvez des alternatives saines (extraits naturels de vanille, cannelle, des zestes de citron...)
- ✓ Apprenez à différencier les différents types de glucide (simple/complexe) et leurs effets sur la glycémie (index glycémique)
- ✓ Privilégiez les produits à index glycémique bas (privilégiez les féculents complets, les légumineuses, une cuisson peu importante...) et évitez ceux ayant un index glycémique élevé (sucreries, produits raffinés...)

S'autorisez un écart, il faut savoir se faire plaisir