



Trop de sucre, attention danger!

Qui n'a jamais craqué sur une barre chocolatée ou un paquet de bonbons? **Fidèle compagnon des gourmands, le sucre n'est pas aussi doux qu'il paraît. Consommé en excès, il peut nuire gravement à la santé.**



Partagez avec votre enfant notre rendez-vous santé GLOBULX du mois: l'univers illustré d'Eliot pour les enfants et des informations et des conseils pour les parents.

Les chiffres sont éloquentes: au début du xx^e siècle, chaque Français consommait 5 kg de sucre par an. Aujourd'hui, on en est à 35 kg par personne! Autant dire que l'on frise l'overdose. Sodas, bonbons, pâtes à tartiner, barres chocolatées... Difficile pour les enfants de résister à ces douces tentations! Et pourtant, de multiples études ont montré que le sucre n'est pas bon pour la santé.

Pathologies du sucre

L'excès de sucre entraînerait une dépendance à la fois physique et psychologique. Sa consommation favoriserait, outre les caries, le diabète et l'obésité et de nombreuses autres pathologies, comme les maladies cardiovasculaires ou l'hypertension. Privé de ses vitamines et de ses minéraux par le raffinage, le sucre blanc favoriserait aussi les fermentations intestinales, en perturbant la flore bactérienne. Par ailleurs, plus on absorbe de sucre, moins les globules blancs sont performants face aux microbes... Manger sucré ouvre donc la porte aux infections hivernales! Plus grave, plusieurs études ont démontré que le sucre raffiné favorise le développement de certains cancers, pancréas, estomac, côlon.

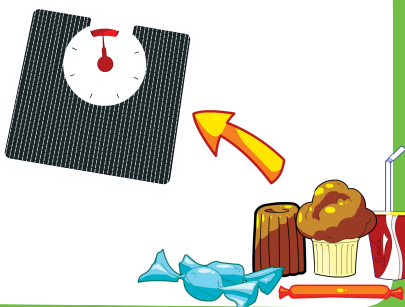
Bons ou mauvais sucres?

Un tableau noir, qui a incité l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) à demander une diminution de 25 % de la consommation de sucres simples (saccharose, glucose, fructose), comme elle l'avait fait auparavant pour le sel. Reste à différencier le bon du mauvais sucre, car notre organisme a besoin de glucides complexes pour bien fonctionner. Ces bons glucides se trouvent dans les céréales (pain, blé, riz, sarrasin, millet, orge...), et les féculents (lentilles, pois chiches, haricots, etc.), de préférence complets. En revanche, les sucres simples ajoutés, sucre blanc, bonbons, barres chocolatées... sont préjudiciables à la santé, « contribuant à l'épidémie mondiale d'obésité » pour reprendre les termes de l'OMS. En ligne de mire, le glucose et le fructose, utilisés comme additifs pour renforcer la saveur

sucrée dans les entremets, les gâteaux, les sodas... L'industrie alimentaire l'utilise partout, même dans les plats cuisinés salés et les conserves. Rien à voir donc avec le fructose naturel des fruits! Or, l'on sait aujourd'hui qu'une consommation massive de ces sucres industriels exerce sur le foie des effets délétères et provoque le stockage des graisses, avec les pathologies associées.

1 "Qu'est-ce que ça fait de manger trop sucré?"

Le sucre que tu retrouves dans les bonbons, les gâteaux, les sodas... rend ces aliments très caloriques.



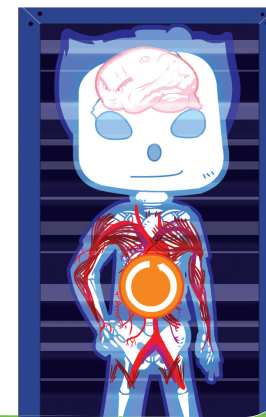
2 "Ça veut dire quoi?"

Ça veut dire que si tu en prends trop, en plus d'avoir des caries dentaires tu peux avoir des problèmes de poids et développer certaines maladies comme le diabète...



3 "Donc le sucre, c'est mauvais pour la santé?"

Oui et non! Car ton cerveau et tes muscles en ont besoin pour fonctionner. C'est d'abord une question de quantité. Ensuite, il y a bons et mauvais sucres...



à savoir

- Optez pour du sucre roux, sucre complet qui a conservé ses vitamines et minéraux, contrairement au sucre blanc.
- Privilégiez les crudités, légumes, céréales complètes, fruits.
- Halte au grignotage et aux sodas du commerce. Pour se désaltérer, rien ne vaut l'eau!
- Enfin, faites faire du sport à votre enfant pour se detoxifier!

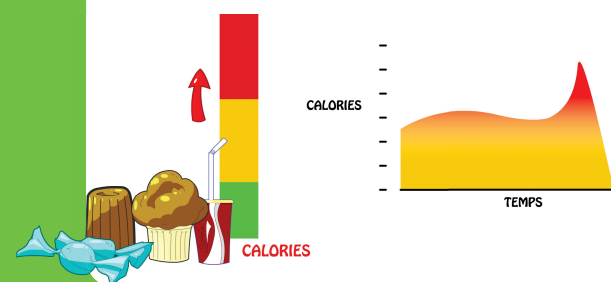
4 "C'est quoi les bons sucres?"

C'est que l'on appelle les féculents. Ce sont par exemple les pâtes, les pommes de terre, les légumes secs, le pain... Consommés en quantité raisonnable, ils t'apportent l'énergie nécessaire pour bien travailler à l'école et pratiquer toutes tes activités quotidiennes!



5 "Et les mauvais?"

Les bonbons, les gâteaux et toutes les boissons sucrées telles que les sodas et jus de fruit qui ont tous le grand défaut de t'apporter une trop grande quantité de calories tout en ne te rassasiant pas...



6 "À quoi ça sert un édulcorant?"

Un édulcorant, par exemple l'aspartam, est un faux sucre... Il donne une saveur sucrée pour une quantité minimum de calories. C'est pourquoi il est souvent utilisé pour aider à ne plus prendre de poids. Mais c'est en fait un faux ami, car il continue de t'habituer au goût sucré et donc aux mauvais aliments!



Oui au sport!

Habituez aussi votre enfant à préférer les fruits et les légumes aux sucreries. Et faites-lui pratiquer une activité physique ou sportive, pour prévenir l'obésité et le diabète. Qu'il choisisse le sport qu'il aime, il sera plus assidu.

NATHALIE GIRAUDEAU