

Maigrir, courir, se muscler ... sainement

Manger moins de sucre

Régime et sport - Manger moins de sucre - Remplacer le sucre

Comment **manger moins de sucre** ? Par quoi **remplacer le sucre** ? Le sucre et les produits sucrés sont des glucides simples qui ne sont pas indispensables à l'équilibre nutritionnel. Si l'on veut manger moins c'est **le premier aliment à supprimer**.

Idées reçues sur le sucre

Quel sucre ?

Pourquoi il ne faut pas manger trop de sucre ?

17 astuces pour manger moins de sucre



Idées reçues sur le sucre

Le miel est moins énergétique que le sucre

VRAI : Comme il contient de l'eau, il apporte moins de glucides (75 g aux 100 g) que le saccharose qui, lui, ne contient presque pas d'eau et apporte 99,5 g de glucides aux 100 g. De plus, le miel a un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre, grâce à la présence de fructose; on peut donc en manger moins pour le même effet.

Addiction au sucre

Les **sucre**s et les **céréales raffinées** peuvent entraîner chez l'homme un phénomène de **dépendance**. Notre manque d'information est utilisée par l'industrie agro-alimentaire pour nous vendre toujours plus de sucre.



Addiction au sucre

Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc

FAUX : Le sucre roux doit sa couleur à des impuretés qui n'ont aucun intérêt nutritionnel réel.

La mention sans sucre signifie sans sucre du tout

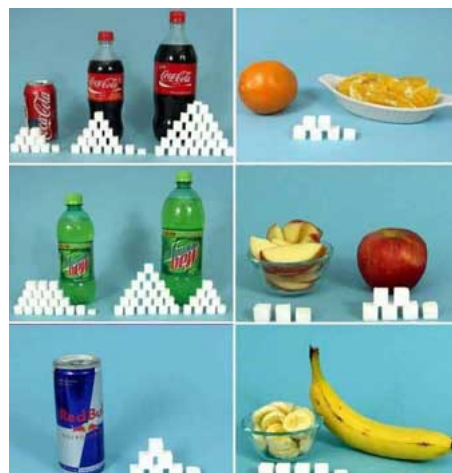
FAUX : Cette mention indique que le produit ne contient pas de saccharose, qui est cariogène. En revanche, il peut y avoir d'autres glucides, parfois aussi énergétiques

On doit manger le moins de féculents possible car ils font grossir

FAUX : Il est vrai que les féculents sont riches en glucides, mais il est nécessaire d'en consommer tous les jours car ils nous apportent de l'énergie, ainsi que des fibres, des vitamines et des minéraux. C'est le sucre de table (saccharose) dont on doit diminuer la consommation

Les édulcorants font maigrir

FAUX : Remplacer le sucre par un édulcorant ne fait pas maigrir en soi, mais cela peut y contribuer dans le cadre d'un **régime** amaigrissant sérieux associé à une activité physique quotidienne.



Quel sucre faut-il éviter ?

Celui que l'on met dans le café, la confiture, les boissons qui ne sont pas de vrais jus de fruits (type coca-cola, sodas, etc.), les desserts, le **chocolat**, les biscuits secs, etc. Cela ne veut pas dire qu'il faut être excessif au point de le supprimer, car il donne tout de même une chose utile, **du plaisir**, mais il ne faut pas s'habituer à en prendre trop. Le sucre et les produits sucrés sont des glucides simples. **Ils ne sont pas indispensables à l'équilibre nutritionnel** ; les glucides complexes (pain, céréales, pommes de terre, et légumes secs) suffisent.

Pourquoi il ne faut pas prendre trop de sucre ?

Parce que dans le sucre il y a 100% de glucides et **rien d'autre**, c'est-à-dire pas de sels minéraux, de vitamines, d'oligo-éléments, d'anti-radicaux libres. **Si l'on mange beaucoup de sucre on aura forcément moins faim pour les autres aliments (légumes en particulier) et, à plus ou moins longue échéance, on aura forcément des carences.** De plus une consommation excessive de sucre entraîne la production de **trop de triglycérides dans le sang** ce qui favorise la survenue d'accidents cardio-vasculaires.

Le sucre peut être utile lors d'une compétition, mais dans la vie courante c'est un aliment qui n'a pas d'intérêt nutritionnel.

Astuces pour manger moins de sucre

- Diviser par deux la quantité de sucre dans la plupart des **recettes** ;
- Remplacer le sucre blanc par du **sucre roux biologique** (contenant de la mélasse);
- Eviter **caramel, confiserie, bonbon**;
- Eviter de sucrer café, thé, chocolat;
- Utiliser modérément le **miel** et le **sirop d'érable**, riches en glucose et en fructose;
- Consommer les sucres naturels de fruits, de fleurs ou de plantes tels que le **sirop d'agave** qui est composé de fructose. Malgré son goût assez neutre il a un fort pouvoir sucrant ; il est moins calorique que le sucre (300kcal/100g) tout en étant riche en minéraux.
- Remplacer les sodas et les nectars par des jus de fruits et des jus de légumes **biologiques**;
- Remplacer les confitures par des purées de fruits et des compotes sans sucre ajouté;
- Remplacer la farine blanche par de la **farine bise, complète ou intégrale** ;
- Remplacer les pâtes et les pains blancs par des pâtes et des pains demi-complets ou complets
- Remplacer les pâtes à tartiner sucrées par des **confits** ou des purées d'oléagineux (noix, amande, noisette)
- Remplacer les crèmes glacées par des **sorbets** sucrés a minima;
- Préparer ses céréales à partir de flocons sans sucre ajouté;
- **Déguster ou "méditer" chocolat**, pâtisseries et autres "aliments plaisir";
- **Eviter le lait** naturellement riche en lactose (facteur de cataracte);
- Préférer le lait à teneur réduite en lactose;
- Préférer les **laits végétaux**: soja, riz, amande, noisette, avoine

Question : Comment manger moins de sucreries ?

j'ai 8kg à perdre environ ! Je fais du cardio deux fois par semaine durant des séances de 45 min et de la musculation une fois par semaine plus une heure d'équitation hebdomadaire ! Le seul problème c'est que j'adore les **sucreries**... j'essaie d'en manger moins mais avez-vous une idée pour brûler les graisses rapidement.... parce que... ça fait 2 mois que je suis cet entraînement sans maigrir ni me raffermir.

Commencez par des mesures limitées

Au niveau contenu sportif c'est bon, vous faites ce qu'il faut. Patience et volonté sont les deux ingrédients à ajouter à votre programme d'entraînement ; il faut savoir dire non aux sucreries et les remplacer par une **pomme** par exemple. Commencez par des mesures limitées, un demi-sucre au lieu d'un sucre dans le café par exemple, essayez aussi d'apprécier les saveurs plus naturelles (fruits au lieu de pâtes de fruit) , remplacez les bonbons par des raisins secs et autres **fruits secs**, ce sont des stimulants instantanés ! Vous verrez, on peut oublier le sucre, et sans regret en plus !! La page **Comment faire pour maigrir ?** vous donnera plus de renseignements et en particulier 5 conseils essentiels pour perdre de la graisse et rester en bonne santé.



Conseils sportifs

Diabète et sport

Le **diabète sucré** est une affection caractérisée par l'augmentation du taux de sucre dans le sang (i.e. la glycémie) lié à un mauvais fonctionnement de l'insuline.



La Maca

La **maca** agit contre la fatigue physique et morale, les troubles du sommeil et de la libido, le manque de concentration.

Kiwi

Le **Kiwi**, très peu calorique, présente la plus forte concentration en éléments nutritifs.

Fructose

Le **fructose** a un index glycémique très bas et donc il ne perturbe pas brutalement la glycémie.