



C'est bien connu, il faut se méfier des poudres blanches. Comme je n'ai jamais pris de cocaïne et que je dois faire attention au sel pour cause d'hypertension, il me restait le sucre comme addiction. Ben, c'est pas bien d'en manger trop, ni pour la santé ni pour la silhouette, surtout après la ménopause. Car on stocke paraît-il. Alors, je confirme, on stocke. Pas à l'endroit où l'on aimerait, genre le décolleté, mais à l'endroit où il ne faut pas, genre le bide. Je vais essayer de limiter les dégâts, et donc limiter le sucre. Voire, un truc de dingue, m'en passer pendant une semaine.

Vite dit, mais pas vite fait. Car le sucre visible est facile à identifier, adieu miel dans mon thé le matin, carré de chocolat noir à 90% (oui même à ce pourcentage

J'ai testé pour vous... le régime sans sucre



Le sucre, ma seule addiction. Hélas, ce n'est bon ni pour la santé ni pour la silhouette. On stocke et au pire endroit. C'est décidé, je prends le pari fou de me limiter.

il y a encore du sucre hélas!), barre de céréales, jus de fruits, etc. Mais il y a le fameux sucre caché, et là... ça se complique. Il faut lire les étiquettes, ce qui est une première difficulté même avec des lunettes, tellement c'est écrit petit. Eh bien, c'est l'enfer, il y a du sucre dans tout, en gros. Dans le ketchup, on savait, et je n'en mange pas, mais aussi dans la moutarde, dans la sauce à salade, dans le vin, l'équivalent de huit morceaux de sucre dans un verre de liqueux, mon préféré, dans la viande séchée, la sauce tomate, et même dans le Cenovis! Je vous juuure! En fait, dans tous les produits transformés et industriels, il y a du sucre ajouté. Qui s'empile dans notre organisme,

DR, iStock

SE MÉFIER DES BOISSONS

Nous consommons en moyenne 120 g de sucre par jour. La recommandation de l'Organisation mondiale de la santé est de 50 g, idéalement 25. «Nous en mangeons cinq fois trop, résume Nathalie Farpour-Lambert, médecin associée, responsable du Programme Contrepoids des HUG. Conséquences sur la santé: obésité et caries. Et en association avec la prise de poids, risques de maladies cardiovasculaires. On constate également une augmentation nette du diabète, qui suit la courbe montante de l'obésité. Une consommation excessive de sucre contribue à une augmentation de la graisse corporelle, à une inflammation chronique et ainsi au développement d'un diabète de type 2.» Conclusion: oui, il faut réduire notre consommation.

Dans le viseur de la docteure, d'abord les boissons. «Il ne faut pas oublier qu'une bouteille de soda ou un thé froid, c'est 60 grammes de sucre, plus que la dose journalière recommandée. Les latte et cappuccinos industriels sont aussi une catastrophe, il faudrait les prendre non sucrés.» Elle recommande également d'éviter les produits ultratransformés. «Dès qu'il y a plus de cinq ingrédients, il est fort probable qu'il y ait un ajout de sucre. Avis aux parents et aux grands-parents, pour les goûters et le petit-déjeuner des enfants, évitez les yaourts sucrés, les viennoiseries et les céréales industrielles. Du pain, un carré de chocolat suisse, un fruit, un yaourt nature, c'est parfait.»

«Le sucre, on en mange tout le temps sans même s'en rendre compte», renchérit la diététicienne Maaïke Kruseman, auteure du livre *Changer de poids, c'est changer de vie* (Editions Planète Santé). «Il se cache aussi sous des appellations comme maltodextrine, sirop de glucose, fécule modifiée. Le problème est que l'excès de sucre prend la place de nutriments utiles. Il ne faut pas chercher à le supprimer totalement, mais repérer dans son alimentation où il y en a le plus.»

«Le sucre, on en mange tout le temps sans même s'en rendre compte»

MAAÏKE KRUSEMAN, DIÉTÉTICIENNE



Exemple parlant: les jus de fruits. Ceux des supermarchés sont aussi sucrés que les sodas. Même le frais pressé devrait être consommé en petite quantité. «Une orange donne un demi ou un décilitre de jus, pas trois! On ne mangerait jamais autant d'oranges

d'un coup, relève la diététicienne. Et l'énergie liquide est mal comptabilisée par l'organisme. Donc, après 3 décilitres, vous n'avez pas l'impression d'être nourri, alors que vous avez consommé 30 grammes de sucre. Contrairement aux glucides contenus dans les céréales non industrielles, les pâtes ou le riz, par exemple, les sucres simples, raffinés, ajoutés, posent problème. «Dès leur entrée en bouche, ils activent le circuit de la récompense du cerveau, ça donne un goût de reviens-y terrible. Comment composer avec ces aliments? Les garder pour une occasion, un plaisir particulier, il n'y a pas de gâteau à chaque repas, de soda, de bonbons ou de paquet de biscuits, tous les jours. Et puis, ne vous faites pas d'illusion, le sucre, c'est du sucre. Il n'y a aucune différence du point de vue nutritionnel entre le sucre blanc et les «nouveaux sucres» que l'on vous propose: canne, coco, agave, etc.»

MARTINA CHYBA