



Quelle est l'incidence du sucre sur la santé?

Qu'est-ce que le sucre?

Le sucre est présent dans de nombreux aliments, soit parce qu'on le retrouve naturellement, soit parce qu'il y est ajouté. **Le sucre est une source d'énergie (en calories), mais ne présente aucun avantage nutritionnel.** On le retrouve sous plusieurs formes : sucre blanc, cassonade, mélasse, miel, sirop d'érable, sirop de maïs, glucose, fructose, dextrose, maltose ou saccharose, etc.

Le saviez-vous?

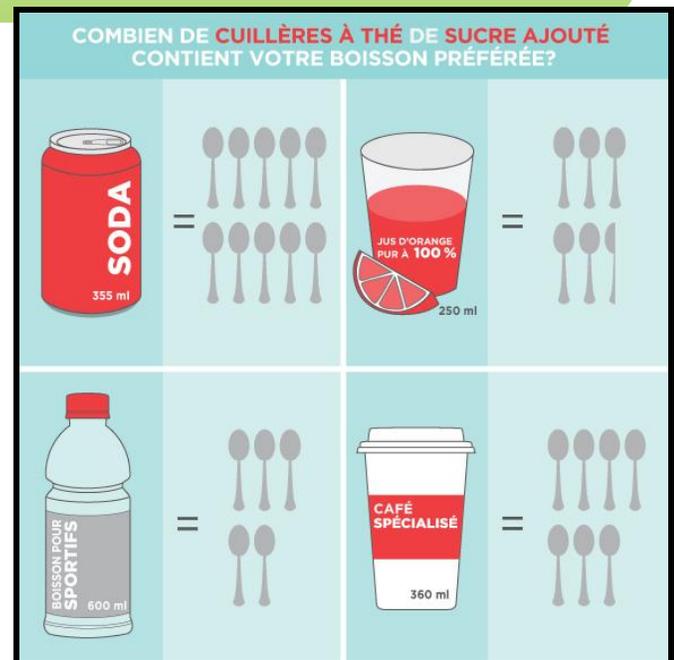
Une consommation excessive de sucre est associée aux **maladies du cœur, à l'AVC, à l'obésité, au diabète, à l'hypercholestérolémie, au cancer et aux caries dentaires.**

Pour éviter les excès de sucre, voici quelques conseils :

- Bien que les jus de fruits apportent certains avantages nutritionnels, ils peuvent ajouter rapidement un grand nombre de calories/sucre à votre alimentation sans les avantages nutritionnels d'un fruit frais qui lui, contient des fibres. **Réduisez donc votre consommation de jus de fruits, même s'il s'agit de jus de fruits purs à 100 %.**

Note : Une portion de jus représente 125 ml (1/2 tasse). Pour les jeunes enfants, on recommande habituellement une portion de jus par jour; pour les enfants de six ans et plus, une à deux portions.

- **Buvez de l'eau ou du lait nature faible en gras (2 % de matières grasses ou moins).** Bien que le lait contienne du sucre de façon naturelle (soit le lactose sous forme de glucides), il regorge de nutriments comme le calcium et la vitamine D.
- **Évitez les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et les aliments à teneur élevée en sucre ajouté,** comme les pâtisseries et le chocolat.



L'apport maximal en sucre recommandé

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande de veiller à ce que la quantité de sucre que vous consommez **par jour ne dépasse pas 10 % des calories totales.** Par exemple, pour un régime alimentaire moyen de 2 000 calories par jour, **10 % représentent environ 12 cuillères à thé de sucre.**

- **Consultez le tableau de valeur nutritive et la liste des ingrédients sur les aliments emballés.**

Vérifiez attentivement la quantité totale de sucre par portion et lisez la liste des ingrédients.

Le tableau de valeur nutritive vous indique la quantité totale de sucre (naturel ou ajouté) que contient le produit, et la liste des ingrédients vous permet de

déterminer la provenance du sucre.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 250mL (260g) / par 250mL (260g)			
Amount		% Daily Value	
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories / Calories 130			
Fat / Lipides	2.5 g	4 %	
Saturated / saturés 0.3 g			
+ Trans / trans 0 g			
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		
Sodium / Sodium	330 mg	14 %	
Carbohydrate / Glucides	19 g	6 %	
Fibre / Fibres 9 g			
Sugars / Sucres <1 g			
Protein / Protéines	8 g		

- **Comprenez les différentes allégations nutritionnelles du sucre sur les emballages d'aliments pour vous aider à mieux choisir.**

- ✓ **Sans sucre ajouté** – Le produit ne contient pas de sucre ajouté, comme du glucose, du fructose, du miel ou de la mélasse. Par contre, il peut contenir du sucre naturel comme celui qui est présent dans les fruits et les produits laitiers.
- ✓ **Ayant une teneur réduite en sucre ou faible en sucre** – La teneur en sucre de l'aliment est inférieure d'au moins 25 % par rapport à l'aliment auquel il est comparé.
- ✓ **Non sucré** – Un aliment auquel aucun sucre et aucun édulcorant, comme l'aspartame et le sucralose, n'a été ajouté.
- ✓ **Sans sucre** – Chaque portion normalisée contient moins de 0,5 gramme de sucre et moins de 5 calories.

(Source : www.fmcoeur.com)

Octobre est le mois de la sensibilisation au cancer du sein

SANTÉ DU SEIN TOP 10



1. MAMMOGRAPHIE

Passez une mammographie tous les deux ans après 50 ans.



2. EXAMEN CLINIQUE

Consultez votre médecin une fois par an ou aux deux ans pour un examen clinique.



3. OBSERVATION DE VOS SEINS

Connaissez votre corps et surveillez les changements persistants et récents.



4. TABAC

Cessez l'usage du tabac et évitez la fumée secondaire.



5. ALIMENTATION

Mangez sainement. Une alimentation faible en gras, riche en fibres et équilibrée en fruits et légumes réduit les risques de cancer du sein.



6. ACTIVITÉ PHYSIQUE

Courez, marchez, bougez. Un minimum de quatre heures d'exercice par semaine diminue les risques de cancer du sein.



7. ALCOOL

Modérez votre consommation d'alcool. Le risque de cancer du sein augmente en fonction de la quantité consommée.



8. HÉRÉDITÉ

Soyez vigilant. S'il y a des antécédents de cancer du sein dans votre famille, parlez-en à votre médecin.



9. POIDS

Surveillez votre poids. Le risque de développer un cancer du sein est plus élevé chez les personnes qui ont un excédent de poids.



10. VIE ÉQUILIBRÉE

Ayez une vie équilibrée et évitez le stress. La santé passe par de saines attitudes aux plans physique et émotionnel.



Fondation
cancer du sein
du Québec



SOUTIEN ET INFORMATION
1 877 990-7171 #250
soutien@rubanrose.org
rubanrose.org

(Source : <https://rubanrose.org/impact/sensibilisation/education>)