

L'ABUS DE SUCRE NUIT GRAVEMENT À LA SANTÉ

Chargée de projets santé chez Solidaris, Anne-Françoise Gerday explique son défi «100 sucres». Une démarche qui se veut non culpabilisante.

PAR PHILIPPE FIEVET

Paris Match. En quoi consiste votre défi ?

Anne-Françoise Gerday. Il repose sur la volonté de ne plus consommer de « sucres ajoutés », non présents naturellement dans les produits, soit tous les aliments figurant au sommet de la pyramide alimentaire et tous les produits industriels contenant du sucre ajouté. Au cours de ce défi, je veux d'abord me rendre compte de la facilité ou non d'en limiter la consommation tout en mettant en pratique des conseils santé de l'OMS. Pour rappel, celle-ci recommandait en 2015 de réduire l'apport en sucres chez l'adulte et chez l'enfant, en préconisant de réduire l'apport en « sucres libres » à moins de 5 % de la ration énergétique totale, soit à 25 g (6 cuillères à café) environ par jour. Les sucres en question sont les monosaccharides (glucose, fructose) et les disaccharides (saccharose ou sucre de table) ajoutés aux aliments et aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré. Dans ce contexte, je voulais aussi observer l'impact « santé » de la suppression du sucre sur mon corps et, accessoirement, traquer les sucres cachés dans les produits alimentaires.

Outre la prise de poids, quelle incidence l'abus de sucre a-t-il sur la santé ?

Il est important de limiter sa quantité de sucres raffinés à 25 g par jour (tout en respectant les apports énergétiques journaliers recommandés) car ces sucres, non associés à des vitamines, des sels minéraux, des oligo-éléments ou des fibres alimentaires, sont considérés comme des calories inutiles. Un apport journalier en glucides – surtout en sucres raffinés – supérieur aux besoins favorise en effet le surpoids et l'obésité, mais aussi certains cancers, l'augmentation des triglycérides sanguins et les caries dentaires.



ANNE-FRANÇOISE GERDAY
« Gare au surpoids, mais aussi à certains cancers »

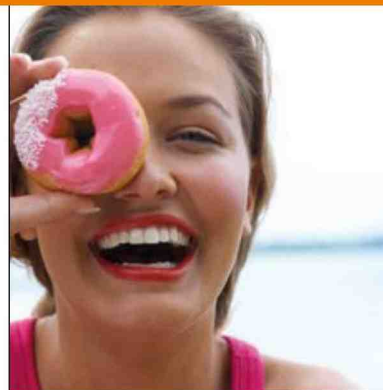
Selon votre expérience, est-il possible de se passer complètement de sucre dans l'alimentation sans susciter des carences ?

Oui, on peut supprimer tous les produits contenant du sucre ajouté et du sucre raffiné sans conséquences négatives. Au contraire, c'est tout bénéfique pour notre corps et notre santé ! Par contre, une carence en glucides a des répercussions sérieuses sur notre corps. Lorsque l'apport journalier ne couvre pas les besoins du cerveau, la production de corps cétoniques augmente, au risque de nuire à la densité minérale osseuse. Il y a également des risques d'augmenter le taux de cholestérol sanguin, d'accroître le risque de développer des lithiases rénales (une maladie caractérisée par la formation de calculs, accrétions solides de minéraux dissous dans l'urine et qui se forment dans les reins ou les uretères) et d'entraîner des hypoglycémies ou de la fatigue.

Les enfants sont particulièrement friands de sucreries en tout genre. Comment les orienter en douceur vers d'autres alternatives ?

Je suis maman de deux enfants, âgés de 8 et 12 ans. J'ai beaucoup discuté avec eux de mon défi, de ce qu'il allait entraîner comme modification dans notre alimentation.

Au final, ils mangent quasi comme avant, sauf nos repas communs, moins industriels. En fait, ils se sont pris au jeu. Ils font attention de ne plus me proposer de biscuits ou de sucreries. Par contre, si nous prenons un apéro avec des chips et des légumes (tomates cerises, carottes en lamelles, concombres en morceaux), ce sont souvent les premiers à picorer dans les bols de crudités. Je pense que l'idée n'est pas du tout d'interdire, mais plutôt d'éduquer. L'alimentation est un vrai terrain de jeu avec les enfants. Je suis convaincue que permettre à l'enfant de découvrir ses préférences alimentaires, apprendre à déguster et savourer même des sucreries a plus de sens que d'imposer une règle pour la règle.



CARBURANT

Les glucides représentent la principale source de carburant dans l'alimentation. A cet effet, les apports recommandés sont de 50-55 % de l'apport énergétique total (AET). Parmi ces glucides, il faut distinguer le sucre proprement dit, à savoir le sucrose ou saccharose présent dans le sucre blanc et le sucre brun, et les sucres au pluriel, c'est-à-dire le glucose, présent dans les fruits et le miel, le fructose, présent dans le miel, les fruits et les légumes à goût sucré, et le lactose, présent dans le lait. Quant aux glucides dits complexes, il s'agit de l'amidon présent dans les féculents, les céréales et les légumes secs, ainsi que les fibres présentes dans les céréales non raffinées, les fruits, les légumes et les légumineuses.

Pour tout renseignement

Tout au long de son défi, Anne-Françoise Gerday était accompagnée par une professionnelle de santé du réseau Solidaris, Nicole Delfosse, diététicienne à la Clinique André Renard. « C'est non seulement une coach santé indispensable pour s'assurer de conditions saines optimales au niveau santé, mais c'est aussi ma référente en termes de publication d'informations santé. J'ai également décidé de transmettre le fruit de notre travail de recherche au travers d'un blog et d'une page Facebook (articles, dossiers thématiques, recettes savoureuses et trucs et astuces). Il est aussi question d'alimenter ce blog avec des rencontres de professionnels et des lectures relatives à l'alimentation. » Pour tout renseignement, consultez donc www.defi100sucres.be et www.facebook.com/defi100sucres

68

Une enquête européenne a montré en 2016 que 68 % des Belges n'ont absolument aucune notion de leur consommation quotidienne de sucres.

