Le sucre c’est un peu mon dada, mon obsession et en même temps ma plus grande addiction, avec laquelle je ne suis pas en paix.

La question qui me préoccupe : faut-il oui ou non que je fasse la chasse au sucre ajouté, caché, transformé, voire de cesser de manger du sucre?

Notre mode d’alimentation s’articule voluptueusement autour du sucre (comme de la barbe-à-papa). Une barre de céréales contient plus de sucre qu’une tablette de chocolat et un yaourt aux fruits allégés contient plus de sucre qu’une crème glacée.

Je me rends compte que j’oppose une résistance naturelle, profondément enracinée à la seule idée d’arrêter le sucre.

En grandissant, il a été prouvé que nous développons vis-à-vis du sucre un attachement physique et émotionnel que la seule pensée de ne pas pouvoir s’offrir une petite douceur pour fêter quelque chose ou au contraire, quand on sent venir un coup de cafard ou de fatigue, est insurmontable !

Du coup pour m’aider à comprendre j’ai décidé d’investiguer, d’en faire un sujet voire deux, voire même de me lancer un défi (8 semaines sans sucre ajouté… j’y pense). En tout cas au final un dossier qui me permettra je l’espère de répondre à la question qui me préoccupe. C’est certain que je te partagerai les fruits de mon investigation (zut encore du sucre)

C’est quoi le sucre ?

Il y a sucre et sucre, glucide, hydrate de carbone et les « ose » et j’ose pas … Et au final moi je m’en sors un peu, beaucoup, passionnément…voire surtout pas du tout. Hier pour ne rien te cacher j‘ai craqué pour un muffin ; ok cuisiné par mes soins, mais pas sans sucre.

Le sucre/les sucres sont aussi appelés : glucides et/ou

hydrates de carbones . Qui dit hydrates de carbones dit : carbone, hydrogène et oxygène… jusqu'à là, tu me suis?

Moi quand j'entends sucre, je visualise des bonbons, tu sais les nounours en gomme de chez Haribo (j'adore-j'adorais), des petits carrés de sucre blanc ou encore une meringue (avec de la double crème) du miel voire un fruit ou encore des dattes.

Eh bien rien que là on a déjà 3 sortes de sucre. Ce qui différencie les sucres entre eux, c'est leur structure chimique que je te dévoilerai dans un prochain article. Sache cependant que (et pour ceux qui n'ont pas lu mon article sur le petit-déjeuner) notre corps a la capacité de produire le sucre dont il a besoin.

Alors quelle quantité de sucre peut-on, faut-il ingérer par jour?

Pour simplifier : l'OMS recommande 25 gr de sucre par jour pour une femme et 30 gr pour un homme. Ce qui équivaut à 6 cuillères à café par jour pour 25 gr (1. c. café = env. 4.2 gr).

Intéressant non ? Et toi sais-tu combien de sucre tu consommes chaque jour ?

Amuse-toi et fais la liste de tout ce qui contient du sucre et que tu manges dans une seule et même journée. Il existe des petites applications qui te permettent de saisir les aliments, la quantité et te résument ta consommation journalière en calories, en glucides, en lipides, protides voir même les fibres telles que : « Fatsecret », « MyFitnessPal/Compteur de Calories » c'est ludique et informatif.

Tu pourrais être surpris. Je suis curieuse de savoir à quoi peut ressembler une de tes journées types ? N'hésite pas à partager.

A bientôt pour la suite.

Wendy G.