



LES SECRETS DU SUCRE

Saviez-vous que le **GOÛT SUCRÉ EST INNÉ CHEZ L'HOMME** ?

Dans le ventre de sa mère, le bébé réagit, dès 4 mois, avec plaisir à ce goût. L'apprentissage des autres goûts se fait plus tard.

Cette attirance pour le sucre pourrait nous venir de nos ancêtres primitifs : un fruit sucré est un fruit mûr, donc nutritif, d'où la sensation de plaisir.

Dans le domaine scientifique, le sucre appartient à la famille des **GLUCIDES SIMPLES** et est donc une **SOURCE D'ÉNERGIE RAPIDE**.

NOTRE ORGANISME N'A PAS BESOIN DE SUCRE POUR FONCTIONNER MAIS DE GLUCOSE, qui se trouve dans de nombreux aliments comme les produits céréaliers, les laitages, les fruits et légumes...



25g DE SUCRE MAXI / JOUR

LE SUCRE N'EST DONC PAS UN ALIMENT INDISPENSABLE pour notre organisme.

L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) RECOMMANDE DE LIMITER NOTRE CONSOMMATION DE SUCRE À :

25 GRAMMES

SOIT L'ÉQUIVALENT DE CINQ SUCRES !

Quels sont les bienfaits d'une réduction du sucre ?

- * Garder un **NIVEAU D'ÉNERGIE PLUS CONSTANT**
- * Disposer d'une **MEILLEURE CONCENTRATION** et d'une plus grande vivacité d'esprit
- * **ÉVITER** les maux de tête, les sautes d'humeur et les **COUPS DE BARRE D'APRÈS-MIDI**
- * Eloigner la carie dentaire, le diabète et les maladies cardiovasculaires
- * **REDÉCOUVRIR LE GOÛT** de certains aliments.



LES SECRETS DU SUCRE

A. QUELLE PARTIE DU CORPS CONSOMME UNIQUEMENT DES GLUCIDES POUR FONCTIONNER ?

- Le foie
- Les glandes salivaires
- Le cerveau



B. COMBIEN DE KILOS DE SUCRE CONSOMME UN FRANÇAIS CHAQUE ANNÉE EN MOYENNE ?

(SUCRE CONSOMMÉ EN L'ÉTAT ET SUCRE DES PRODUITS INDUSTRIELS)

- Entre 5 et 15
- Entre 15 et 25
- Entre 25 et 35

C. JEU DES PICTOS : ENTOURE LE NOMBRE DE SUCRES CONTENUS DANS LES PRODUITS SUIVANTS ?

- Canette de cola



- Barre chocolatée



- Pizza surgelée



- Bol de soupe industrielle



A. Près de la moitié des glucides que vous mangez servent à alimenter votre cerveau ! Il est donc important d'en consommer à chaque repas. Ce que nous mangeons a une influence sur nos performances intellectuelles : concentration, mémoire, apprentissage... Notre cerveau peut être « dopé » par notre alimentation.

Une partie de ce sucre sera aussi stockée dans le foie et les muscles pour constituer les réserves d'énergie de notre corps.

B. En France, la population consomme en moyenne trop de sucres : environ 70g par jour alors que les Apports Nutritionnels Conseillés sont de 25g par jour ! La consommation annuelle de sucre des Français varie de 25 à 35 kg par personne ce qui est bien supérieure à la moyenne mondiale de 20 kg/personne.

C. Cola : 7/8 - barre chocolatée : 6 - pizza : 6 - soupe : 4. Le sucre peut donc se cacher dans des aliments auxquels on ne pense pas de prime abord, comme des plats ou des préparations salées.

REPONSES



LES SECRETS DU SUCRE

QUEL INGRÉDIENT PEUT REMPLACER LE SUCRE BLANC ?

Le **MIEL** est un **SUCRE PLUS LENT** que le sucre de table et **PLUS FACILE À GÉRER** pour le corps. Il **CONTIENT, EN PLUS DU GLUCOSE ET DU FRUCTOSE, DE NOMBREUX NUTRIMENTS**.

Il peut être utilisé pour son pouvoir sucrant dans les boissons chaudes (infusions, thés...), yaourts, desserts...

La consommation de miel est toutefois à modérer car au niveau des calories, c'est sensiblement pareil que le sucre.



COMMENT BIEN CHOISIR SON MIEL ?

Attention aux faux miels dilués avec de l'eau ou coupés avec du sirop de glucose. Sur l'étiquette, cherchez la mention «récolté et mis en pot par l'apiculteur».

Flours, forêt, châtaignier..., c'est une question de goût, tous les miels ayant les mêmes propriétés : boosteur d'immunité, stimulant, antimicrobien, ...

LES ÉDULCORANTS KESAKO ?

Egalement appelés sucres de substitution ou «faux-sucre» les édulcorants sont des additifs alimentaires ayant un goût sucré.

Ils sont de plus en plus utilisés dans les produits alimentaires, notamment dans les produits «light», car ils apportent moins de calories que le sucre.

Parmi ces édulcorants, dont le plus utilisé est l'aspartame (E951), certains sont considérés comme cancérigènes, d'autres peuvent provoquer des troubles de l'attention ou de l'appétit, favorisant l'obésité et le diabète.

- **SI LE PRODUIT LIGHT EST ALLÉGÉ EN SUCRE IL EST SOUVENT PLUS GRAS ET INVERSEMENT.**
- **ON A AUSSI TENDANCE À EN CONSOMMER PLUS SOUS PRÉTEXTE QUE C'EST LIGHT**



A VOS ÉTIQUETTES

Les édulcorants sont mentionnés sur la liste d'ingrédients :

- soit sous leur nom complet,
- soit avec leur nom de code commençant par la lettre E.

CÉRÉALES KILLER

Souvent consommées en cas de petits creux, les barres de céréales industrielles ont la réputation d'être un grignotage sain. Mais elles sont généralement trop grasses et trop sucrées, sans compter leur coût excessif.

LA SOLUTION À CE PROBLÈME EST LE FAIT MAISON.

Les bonnes raisons de se mettre aux barres de céréales « **HOMEMADE** » :

* C'est **ÉCONOMIQUE** ! 15 barres de céréales maison coûtent un peu moins de 4 € !

* On peut créer des barres **ADAPTÉES À NOS ENVIES ET À NOS GOÛTS**.

* Fini les emballages, votre encas est désormais **ÉCOLO** !

RECETTES

INGRÉDIENTS

- * Des céréales (flocons : avoine, blé, riz...)
- * Des graines (lin, courge, sésame, pavot...) et/ou des fruits secs (raisins, noisettes, figes...)
- * Un liant sucré (miel, sirop d'agave, d'érable, banane...)
- * Autre (pépites de chocolat, noix de coco râpée...)
- * Variante gourmande: une fois cuites, les tremper dans du chocolat noir fondu.

LA PRÉPARATION DE BASE

LA RECETTE

Mélanger et mixer grossièrement vos fruits secs & graines. Dans une casserole ajouter le ou les liant(s) sucré(s) et remuer à feu moyen. Hors du feu ajouter ensuite vos céréales et mélanger le tout. Placer la préparation sur une plaque de cuisson préalablement tapissée de papier sulfurisé. Poser une feuille de papier sur la préparation et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau. Enfourner environ 15 à 20 minutes à 160°C selon les préparations, la surface doit être dure et dorée. Laisser refroidir à température ambiante et couper les barres à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Les barres peuvent être glacées de chocolat ou variantes. Il suffit de faire fondre au bain-marie et de tremper assez rapidement vos barres de céréales. Elles se conservent pendant une semaine dans une boîte en fer à l'abri de la chaleur et de l'humidité ou au frigidaire. Pour qu'elles restent croustillantes, ajouter au fond de votre boîte une feuille de papier absorbante.

INGRÉDIENTS

- * 100 g de compote de pomme (si possible faite maison et/ou sans sucre ajouté)
- * 1 à 2 c. à soupe de miel ou de sirop d'agave
- * 100 g de flocons d'avoine
- * 100 g de granolas aux fruits ou chocolatés

L'APPLE CRUNCHY

LA RECETTE

Préchauffer le four à 160°
Mélanger la compote de pomme avec le sirop / miel
Ajouter les granolas & l'avoine et mélanger.
La préparation doit être collante. Si c'est trop liquide, ajouter de l'avoine
Façonner des barres en garnissant un moule à financier, à l'aide d'un emporte-pièce ou à la main.
Ou tasser le tout dans un moule à gâteau & découper directement les barres après cuisson (une fois la préparation refroidie)
Enfourner le tout pendant 15 / 20 min.

C'EST PRÊT !

INGRÉDIENTS :

- * 1 banane bien mûre
- * 100 g de flocons d'avoine ou de granolas aux fruits
- * 100 g de granolas chocolatés
- * 40 g de raisins secs

LA BANANA YUMMY

LA RECETTE

Ecraser la banane (fourchette, bras mixeur...) dans une assiette creuse ou un saladier. Ajouter tous les ingrédients (granolas, avoine & raisins secs). Touiller. La préparation doit être bien collante. Plus elle sera compacte mieux elle tiendra. Si c'est trop liquide, ajouter de l'avoine. Façonner les barres avec un emporte-pièce ou à la main & les disposer sur une assiette plate recouverte de papier sulfurisé. Réfrigérer toute la nuit.

C'EST PRÊT !

INGRÉDIENTS :

- * 12 dattes (environ 250g) dénoyautées
- * 70g d'amandes entières
- * 50g de cacahuètes non salées
- * 90g de flocons d'avoine
- * 40g de chocolat noir (rapé ou pépites)
- * 1 c. à soupe de miel
- * Une pincée de sel

LA SOFTY PEANUT

LA RECETTE

Tapiser un moule carré de papier sulfurisé.
Mixer dans un robot culinaire les dattes, les amandes et les cacahuètes.
Pulser quelques fois, jusqu'à ce que le tout soit réduit en petits morceaux.
Ajouter le reste des ingrédients.
Pulser encore plusieurs fois, jusqu'à ce que le mélange soit encore granuleux mais se tienne ensemble lorsqu'on le presse dans nos mains.
Déposer au fond du moule et presser fermement.
La préparation doit avoir +/- 2 cms d'épaisseur. Réfrigérer 1 heure.
Démouler puis couper à l'aide d'un couteau des barres de la grosseur désirée.

C'EST PRÊT !

LES SECRETS DU SUCRE

OÙ SE CACHE-T-IL ?
COMMENT RÉDUIRE SA CONSOMMATION ?
PAR QUOI LE REMPLACER ?
ET LES CÉRÉALES DANS TOUT ÇA ?