

14
astuces

POUR UNE CONSOMMATION RAISONNÉE
DE SUCRE



Cultures
SUCRE

En cuisine, à table, en courses... Comment adopter une alimentation équilibrée, tout en gardant le plaisir de manger ? Cultures Sucre s'inscrit en faveur d'une **consommation raisonnée de sucre** et vous propose ces quelques astuces simples à tester dans votre quotidien.

— Lors de vos courses —

Astuce n°1 J'anticipe mes achats

La préparation des courses est essentielle : on gagne du temps, on **évite les nombreuses tentations, et on gaspille moins**. Après avoir planifié les repas de la semaine en fonction du nombre de convives et vérifié l'état de notre stock dans le frigo et les placards, **on rédige une liste de courses ...** et on s'y tient !



Après ce bon déjeuner, place aux courses pour la semaine!



Astuce n°2 Je fais mes courses le ventre plein

Le ventre plein, non tiraillé par la faim, on sera plus à même de choisir les aliments l'esprit serein ! On évite ainsi de passer à la caisse en toute hâte, avec un caddie rempli d'achats impulsifs. Et on peut **prendre le temps de choisir ses produits**, de peser ses légumes et de lire les étiquettes.

Astuce n°3

Je lis les étiquettes

Pas toujours facile de se repérer sur les étiquettes alimentaires ! Pourtant, **elles permettent de vérifier la composition exacte d'un produit**, ses teneurs en calories, en nutriments et en fibres ; et de les comparer avec d'autres produits de la même gamme.



Les étiquettes présentent deux éléments : **la liste des ingrédients** (qui les mentionne par ordre décroissant) **et les valeurs nutritionnelles**.
Les sucres ajoutés sont indiqués sur l'étiquette dans la liste des ingrédients. La proportion en sucres (ajoutés et naturellement présents) est indiquée dans les valeurs nutritionnelles.

EXEMPLE :

DESSERT FRUITIER	
Valeurs nutritionnelles pour 100 g :	
Energie	302 kJ (71kcal)
Protéines	0,3 g
Glucides	17,0 g
dont sucres	17,0 g
Lipides	0,2 g
dont saturés	0,0 g
Fibres	1,7 g
Sodium	0,1 g

Ingrédients : Pommes 92% - **sucre 8%** - antioxydant : acide ascorbique (= vitamine C)

Dans cet exemple, la valeur de **17g / 100g (soit 17%)** correspond à l'ensemble des sucres dont **8%** viennent du sucre ajouté indiqué dans la liste des ingrédients. On en déduit que les 9% restant viennent des sucres naturellement présents dans les fruits.

En cuisine

Astuce n°4

J'opte le plus possible pour le « fait-maison »

« C'est moi qui l'ai fait ! »
Les repas confectionnés soi-même apportent une vraie **satisfaction personnelle** et permettent de mieux prendre conscience de son alimentation. **En mettant la main à la pâte, on peut en effet maîtriser les ingrédients (qualité, origine) et doser les quantités de sucre en fonction de ses goûts** (dans son gâteau, dans sa compote...). Autre intérêt : on évite ainsi les emballages inutiles.



Astuce n°5

Je m'amuse en cuisine !

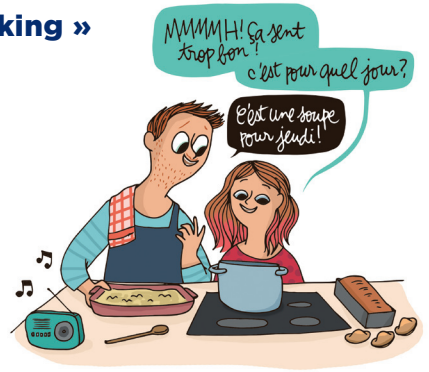


La cuisine peut être un véritable terrain de jeu. Expérimentez ! Osez les épices (cannelle, vanille, anis, réglisse, cardamome, ...), l'eau de fleur d'oranger ou les fruits pour parfumer vos créations culinaires. Jouer sur les saveurs permet de mieux ajuster la quantité de sucre, de gras et/ou de sel.

Astuce n°6

Je pratique le « batch cooking »

Le dimanche, c'est « batch-cooking » ! Cette nouvelle tendance culinaire consiste à préparer en une session de 3-4 heures tous les plats de la semaine. **Le « batch cooking » signifie tout simplement « cuisine par lot ».** Ainsi, la charge mentale du « *Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?* » disparaît. On y gagne du temps, de l'argent, des repas plus variés et équilibrés et on limite le gaspillage.



Astuce n°7

Je prends plaisir à cuisiner en famille ou entre amis



Cuisiner et pâtisser en famille ou entre amis favorise des moments d'échange, de partage, de complicité et de transmission. C'est une occasion privilégiée pour vos enfants de découvrir la recette traditionnelle des madeleines de la grand-mère, ou la recette expérimentale du cake aux poires de papa. Ils peuvent aussi apprendre des gestes simples : mesurer la farine dans un verre doseur, casser un œuf, étaler une pâte ... et devenir bientôt de vrais petits chefs !

— Lors de vos repas —

Astuce n°8

Je prends mon temps à table

Pris autour d'une table avec d'autres convives, **le repas est un moment de détente, de plaisir et de convivialité. Le sentiment de satiété (« la fin de la faim ») ne s'enclenche qu'au bout de 20 minutes environ. On peut alors faire des pauses pour manger plus lentement.** Prendre ce temps pour soi et ses proches, en éloignant les écrans, permet de mieux apprécier ce moment.



Astuce n°9

Je savoure, je déguste



Le saviez-vous ? **Mastiquer** permet de libérer les arômes qui auront un effet **sur le rassasiement.**

L'odeur du fondant au chocolat, la texture grumeleuse de la fraise, la saveur terreuse de la crème de marrons, l'acidité d'un pamplemousse taquinent tous nos sens. Déguster l'aliment avec ses cinq sens permet d'être attentif à ses sensations, et notamment la faim et le rassasiement.

Pour apprécier un aliment, pas besoin d'une grande quantité : le plaisir est maximal à la première bouchée puis diminue au fur et à mesure. En mangeant de façon consciente, on peut remarquer cette baisse et s'arrêter au bon moment.

Astuce n°10

J'éduque le palais des petits et des grands

Le repas peut aussi être synonyme **d'exploration... gustative ! De 5 à 18 mois, la diversification alimentaire est une période riche en découvertes : c'est donc l'occasion de varier les plaisirs et d'initier vos enfants à de nouveaux aliments.** Pour les petits comme pour les grands, en cas d'échec on ne baisse pas les bras mais on use de créativité : si le croquant ou l'acidulé de la pomme granny n'a pas séduit, on l'incorpore dans une compote ou on prépare des muffins !



Astuce n°11

J'adapte les portions



Les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes, les sportifs ne mangent pas la même quantité d'aliments. **On adapte donc ses portions à son appétit et à ses besoins** nutritionnels. **Pour éviter d'avoir les yeux plus gros que le ventre, on peut aussi jouer sur la taille de la vaisselle. Il sera plus facile de s'arrêter à la fin d'une petite assiette !** Rien n'empêche de se resservir si on a encore faim !

Astuce n°12

J'écoute ma faim

Si on n'a plus faim, on ne s'oblige pas à finir son assiette. On conserve alors le surplus pour un prochain repas, et **on utilise les restes pour une nouvelle recette.** On trouve aujourd'hui de plus en plus de recettes anti-gaspi (pain perdu, compotes de pommes, ...).



— Hors domicile —

Astuce n°13

J'apporte mon repas au travail



Le « fait maison » s'invite aussi au bureau ! **Pour éviter des excès répétés, dans la semaine au restaurant, si on en a la possibilité, on peut apporter son repas ou son dessert :** un fruit, une compote, un yaourt ou une part de gâteau fait-maison.

— Et en dehors des repas —

Astuce n°14

Je m'autorise une douceur juste pour le plaisir

Après avoir partagé quelques chouquettes au bureau ou picoré trois bonbons, on dédramatise ! Rien ne sert de culpabiliser, on pourra compenser au repas suivant. **La gourmandise fait partie des plaisirs de la vie et on peut s'autoriser quelques douceurs. L'équilibre alimentaire et le respect des recommandations nutritionnelles se réalisent sur une journée voire sur une semaine.**



Avoir une consommation raisonnée de sucre est tout à fait possible. Avec ces quelques astuces pour être vigilant, et bien dans sa tête, on peut garder un rapport équilibré à l'alimentation, et s'autoriser quelques plaisirs sucrés dans la semaine sans culpabiliser.

Alors à cette question :
« *Est-il raisonnable de prendre un carré de chocolat le soir ?* »

La réponse est :
« *Oui. En le dégustant.* »

Savourer permet d'éviter des frustrations.

*Consommons mieux,
consommons raisonné !*



L'Organisation mondiale de la santé (OMS)⁽¹⁾ recommande de **limiter les apports** en sucres libres (sucres ajoutés + sucres des jus de fruits) à **moins de 10 %** des calories quotidiennes, soit environ 50 g/j.

En France, notre consommation en sucres libres a été estimée à 53 g/j en moyenne⁽²⁾. Les dernières enquêtes montrent que **41 %** des adultes Français sont au-dessus de cette moyenne, avec sans doute chez certains des consommations de sucres excessives.

Une étude de l'ANSES⁽³⁾ révèle que les enfants sont, quant à eux, pour les trois quarts au-dessus des recommandations.

Sources :

- (1) OMS 2015. Recommandations sur les apports en sucres libres.
- (2) CCAF 2016 du CREDOC.
- (3) Anses 2016 et 2019. Recommandation d'apports en sucres.

Cultures
SUCRE

www.lesucre.com

contact@cultures-sucre.fr