

# Top 10 pour abaisser le sucre dans votre assiette

Par : Steve Dubé, Bsc, PICP 2, FLT, ND, Biosignature

**1-Ne rien ajouter à vos aliments:** Ceci est la façon la plus simple de réduire le sucre. On essaye souvent de rajouter du goût à ce que l'on mange par l'entremise du sucre. On en ajoute sur nos céréales et nos fruits, dans le café, le thé et autres produits que nous consommons.

**2-Ne vous faites pas avoir par les dits "bons sucres" déguisés :** Le sucre brun, le sucre cru et le sucre turbinado sont différentes sortes de sucre, mais il reste que c'est du sucre.

**3-Faites un effort pour éliminer les hydrates de carbone procédés industriellement :** Parmi les plus connus : le bagel, les pains (pains commerciaux), les pâtes (blanches et brunes) et les collations. La plupart de ces aliments sont remplis de farine qui se transforme en sucre aussi rapidement que du glucose pure. Ce sucre est emmagasiné sous forme de triglycérides (gras).

**4-Méfiez-vous des collations sans gras:** Ceci est un des plus grands mythes! Les collations sans gras ne veulent pas dire qu'elles sont sans calories. La majorité de ces collations sont remplies de sucre pour donner du goût. Donc, lire les étiquettes serait très sage de votre part!

**5-Mettez de la couleur dans votre panier:** Plus votre panier à l'air d'un arc-en-ciel, le mieux c'est pour vous! Ceci veut donc dire que vous avez des légumes frais (une bonne

source de fibres) et des fruits frais avec un indice glycémique bas tel que cerises, baies, fraises, bleuets, etc.

**6-SVP, lisez les étiquettes avant d'acheter:** Il est toujours important de vérifier la composition des aliments que l'on achète. Trop souvent, on se fie à des annonces publicitaires qui prônent les vertus d'un produit. En fait, les ingrédients qu'on y retrouve ne sont pas aussi santé que l'on pense!

**7-Les sucres artificiels...Attention!:** Ils vont intensifier les envies de sucre et d'hydrate de carbones et vont aussi faire abaisser le taux de chromium qui est un élément essentiel pour le contrôle du taux de sucre sanguin : « Beware of artificial sweeteners ».

**8-Faites le calcul:** Dans la partie où vous pouvez voir « sucre total » sur l'étiquette : prenez la quantité totale de sucre, divisez le nombre de grammes par 4 et vous aurez le total de cuillères à thé que vous ingérez!!! Très révélateur comme exercice!!!

**9-Faites attention aux fruits :** Limitez votre consommation de fruits à 2 par jour et choisissez ceux dont l'indice glycémique est bas. Il est important de consommer des fruits, car c'est une très bonne source de fibres. Nous avons besoin de fibres, mais n'oubliez pas que les fruits contiennent du sucre. *IL NE FAUT JAMAIS ÉLIMINER TOTALEMENT LES FRUITS DE VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE.*

**10-Éliminez les jus de fruits:** Ceci est du sucre pur sans les fibres. Il y a donc moins de qualités nutritives. Je ne crois pas qu'un jus de pommes brutes par semaine va avoir un impact négatif sur votre métabolisme, mais il est important de ne pas en prendre une habitude. Le corps est composé de 80%

d'eau. Donc, pourquoi ne pas donner à votre corps ce dont il a besoin...de l'eau, c'est simple, efficace et peu coûteux! Un calcul simple pour votre consommation d'eau au quotidien:

Votre poids en livres divisé par 2.2, multiplié le résultat par 0,033. Vous obtenez le nombre de litres que vous devez prendre par jour. Lors de vos journées d'entraînement ou encore lors d'une journée chaude, vous devez ajouter 500 ml à 1 litre par jour.

EX : Une personne de 220lbs :  $220/2.2 = 100 \times 0,033 = 3,3$  litre/jour

**Ref**

**Jonny Bowden Diet Boot Camp workbook, 2009, 126**