

## Rompre la dépendance au sucre

*Le sucre était autrefois considéré comme une « friandise », mais il semble maintenant qu'il soit universel dans notre alimentation et nous ne réalisons même pas qu'on en mange.*

Le sucre est identifié comme un contributeur majeur à de nombreuses maladies, y compris la stéatose hépatique, la maladie du foie la plus courante au Canada qui touche 20 % des Canadiens.

Bien que personne ne recommande un régime totalement dépourvu de sucre (puisque les fruits et légumes contiennent naturellement des sucres), il serait bon pour tout le monde de réduire les sucres ajoutés inutilement.

Plus facile à dire qu'à faire? Voici quelques conseils :

**Faites de l'eau votre boisson préférée** – Les boissons gazeuses, les jus et les boissons pour sportifs sont parmi les plus importants contributeurs à la consommation quotidienne de sucre.

**Lisez les étiquettes et choisissez si possible des produits à faible teneur en sucre ou sans sucre ajouté** – Les condiments comme le ketchup et de nombreuses céréales pour le déjeuner contiennent des quantités importantes de sucre par portion. Comparez les produits avant de les acheter et choisissez celui qui a la plus faible teneur en sucre et la plus grande valeur nutritive.

**Préparez votre propre nourriture à partir de zéro** – La cuisine ou la pâtisserie à domicile vous permet de contrôler la quantité de sucre que vous ajoutez et de substituer des alternatives plus saines (par exemple, de la compote de pommes non sucrée, du miel) lorsque l'ajout de sucre est souhaité.

**Essayez les substituts du sucre** – Essayez d'utiliser des épices savoureuses comme la cannelle, la cardamome ou le clou de girofle pour remplacer la teneur en sucre. En ajoutant des fruits frais à vos yaourts non aromatisés, vous égayerez le goût de ces aliments sans tout ce sucre supplémentaire.

**Introduisez plus de protéines dans votre alimentation** – Évitez les envies incontrôlables qui surviennent lorsque votre glycémie baisse en consommant davantage d'aliments riches en protéines comme le poisson, les œufs, la volaille, les noix et les graines. Ces aliments sont plus longs à digérer et maintiennent votre niveau d'énergie.

L'essentiel est de réduire autant que possible les sources de « sucre ajouté » dans votre alimentation, et plus vous en saurez sur ce que contient votre nourriture, meilleurs seront les choix que vous pourrez faire.

Réduire votre consommation de sucre n'est pas facile, mais si vous réduisez votre consommation au fil du temps, votre corps finira par perdre l'envie... et votre foie (et le reste de votre corps) vous en remerciera!

