

SUCRE ET SURPOIDS

5 CHOSES À SAVOIR

QUAND ON PENSE À LA PRISE DE POIDS, ON PENSE TRÈS SOUVENT AU SUCRE. MAIS ATTENTION, TOUT N'EST PAS SI SIMPLE... VOICI 5 CHOSES À SAVOIR.

1/ LE SUCRE N'EST PAS LES SUCRES ! DE QUOI PARLE-T-ON ? PETIT LEXIQUE

LE SUCRE

Extractions de

Saccharose

Canne à sucre ou Betterave à sucre

ET RIEN D'AUTRE !

C'EST CE QUI DONNE LE GOÛT SUCRÉ !

LES SUCRES

Glucose

Fructose

Lactose

Saccharose

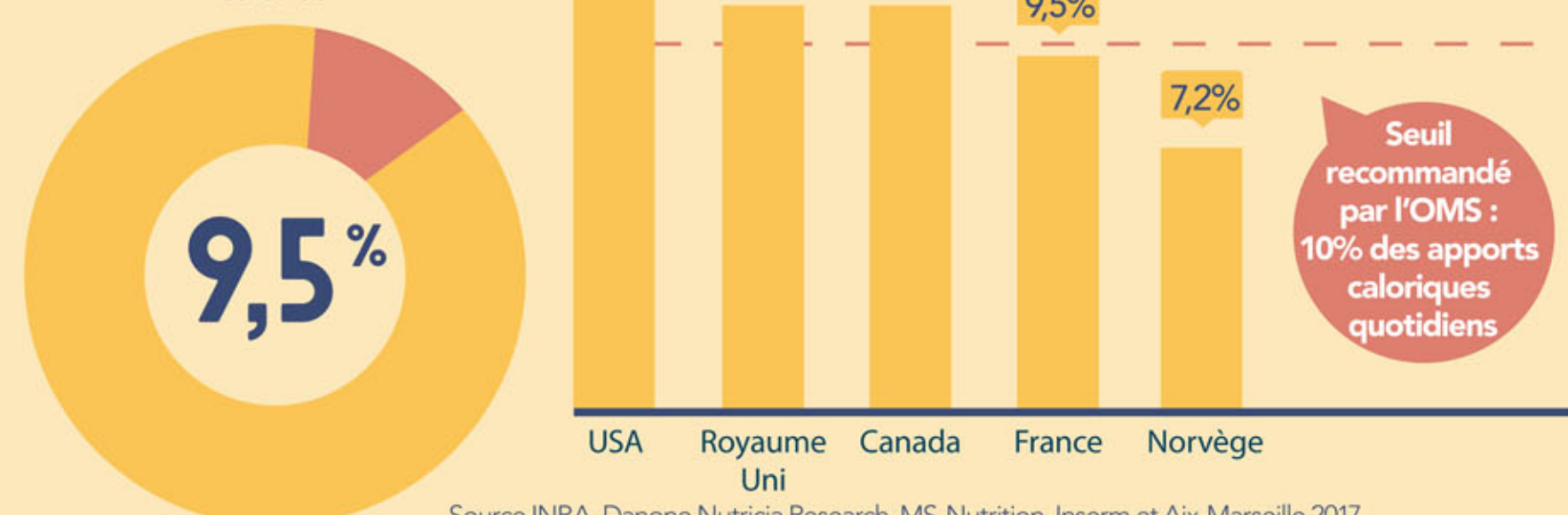
LES SUCRES AJOUTÉS
Ils sont utilisés dans des préparations pour leurs propriétés (texture, conservation, goût...)

+

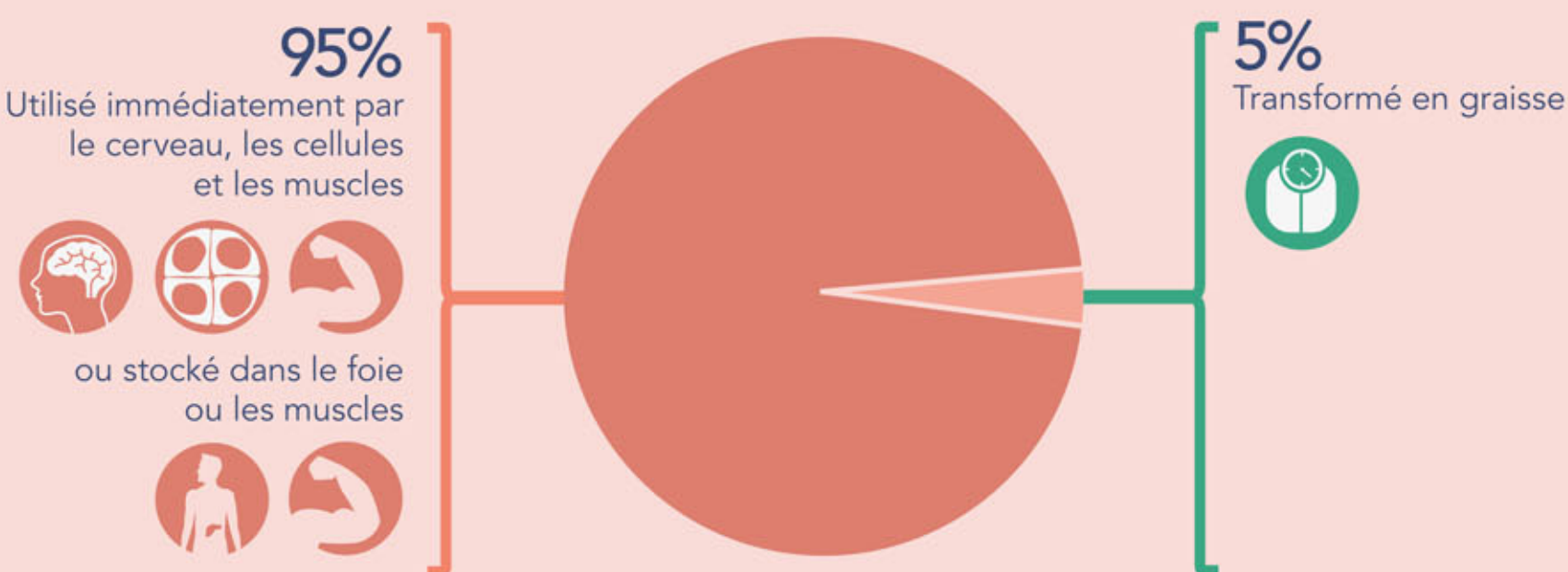
LES SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS
Dans les fruits par exemple !

2/ LES FRANÇAIS RESPECTENT LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS EN SUCRES AJOUTÉS

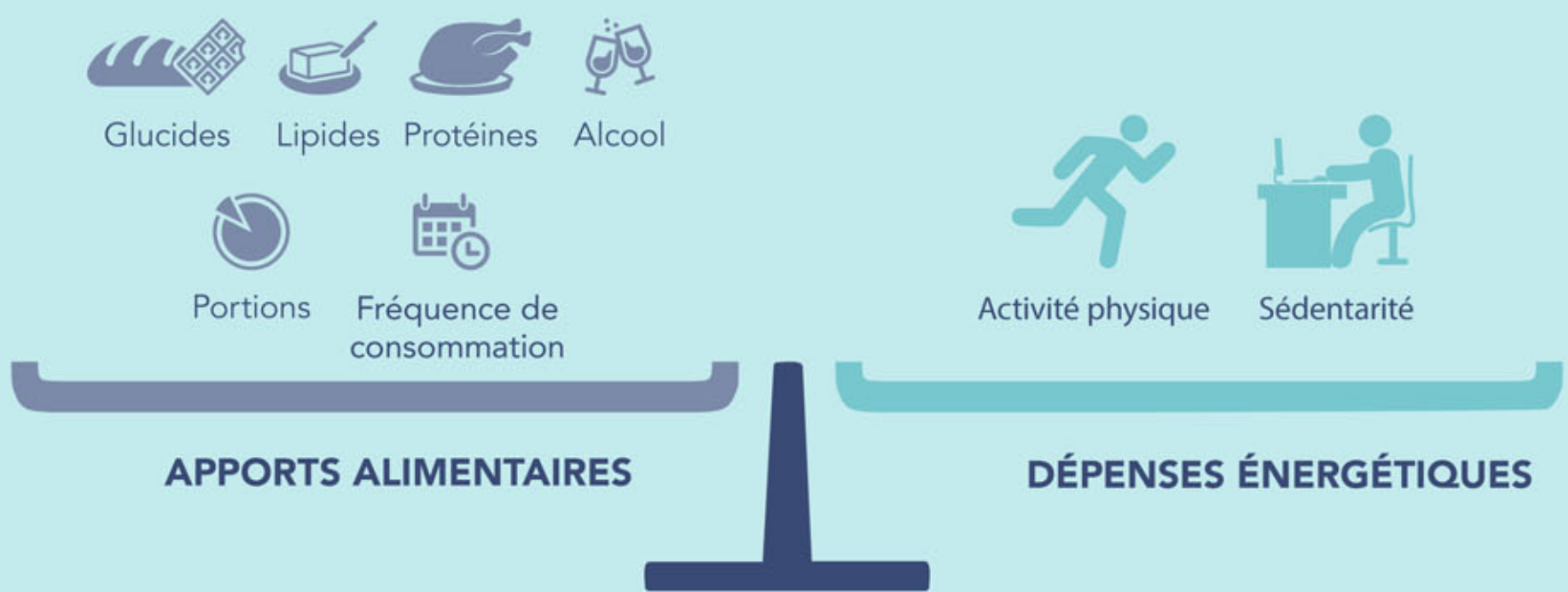
Consommation de sucres libres / jour / adulte en France : 9,5% des calories



3/ SEUL 5% DU GLUCOSE SE TRANSFORME EN GRAISSE



4/ LE POIDS : UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE ENTRE APPORTS ET DÉPENSES



5/ LE SURPOIDS EST LIÉ À UNE MULTITUDE DE FACTEURS

