

Établissez une liste de courses à l'avance et suivez-la.

Ne stockez pas trop et évitez les gros paquets ou les portions « grand format » **ça incite à en manger plus.** Fruits, produits laitiers, pain frais... Il y a des gourmandises ailleurs qu'au rayon des gâteaux et des biscuits.

Quand vous faites vos courses, faut-il préférer les produits sucrés avec des édulcorants ?

Non, ils continuent à garder présent votre goût pour le sucre. Ils ont en plus de nombreux effets négatifs sur la santé.

Attention aux produits allégés, ils sont souvent allégés en matières grasses et non en sucre !

Restez vigilant.

Le saviez-vous ?

La bouche entière y compris le palais raffole du **sucre.**

Des récepteurs spéciaux sont présents dans les dix mille papilles de la bouche, et ils sont tous reliés d'une manière ou d'une autre au cerveau.

Vous Souhaitez:

- Des renseignements sur l'obésité, comment la combattre, les solutions existantes, le parcours de la chirurgie bariatrique, les différents praticiens à votre service.
- De l'écoute ou de l'aide.
- Participer à nos événements.
- Des renseignements pour adhérer à notre association.

N'hésitez pas à nous contacter:

SANS KILO

12 Rue Fenel
89100 SENS

sanskilo2013@gmail.com

06 36 50 08 84



Groupe privé : **Sans Kilo**

<https://sanskilo2013.wixsite.com/sans-kilo>

Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique



ASSOCIATION SANS KILO



L'obésité notre combat de tous les jours

Une association dédiée aux personnes atteintes d'obésité

LE SUCRE



Le mot « **sucre** » signifie glucose, fructose, saccharose, lactose. Les industriels utilisent de nombreuses formes de **sucre**, **jusqu'à 50 formes différentes**.

Le **sucre** visible : c'est le sucre en poudre ou en morceaux que vous ajoutez vous-même à table ou en cuisine, dans les yaourts, les gâteaux ou dans vos boissons (thé, café...). Vous connaissez donc la quantité de sucre que vous consommez.

Le **sucre** dit « caché » : il est présent à l'état naturel dans certains aliments (lait, fruits...), ou est ajouté lors de leur fabrication. On en trouve ainsi dans beaucoup de produits courants comme les gâteaux, les desserts lactés, les barres chocolatées, les confiseries, les viennoiseries, le chocolat, la glace, les boissons sucrées mais aussi dans de nombreuses sauces (ketchup, barbecue, plat préparé...). Il est dans ce cas plus difficile de se rendre compte de la quantité de **sucre** consommée.

Bien lire les étiquettes.

Limiter sa consommation de boissons sucrées comme les sodas ou les jus de fruits, surtout parce que le **sucre**

apporté sous cette forme est beaucoup plus vite absorbé par l'organisme.

Garder les glaces pour des occasions ponctuelles. En fin de repas, limiter la consommation de crèmes desserts, yaourts aromatisés ou aux fruits, souvent riches en sucre, ainsi que les pâtisseries et les biscuits surtout industriels. Privilégier les fruits frais et les produits laitiers naturels.

Attention aux grignotages devant la télévision ou l'ordinateur qui peuvent amener à consommer sans s'en apercevoir des quantités importantes de produits le plus souvent sucrés et gras.

Les boissons sucrées (sodas, boissons aux fruits, sirop, eaux aromatisées, boissons énergisantes...) peuvent apporter beaucoup de calories (jusqu'à l'équivalent de 6 à 8 morceaux de **sucre** pour un verre). Limitez les versions « light » des sodas. Il n'est pas conseillé de les consommer à volonté car elles entretiennent l'envie de consommer des produits sucrés. Et n'oubliez pas : sur la table, pendant les repas, ne mettez que de l'eau.

Pensez aux produits laitiers naturels, comme le fromage blanc ou les yaourts nature : vous pouvez les agrémenter d'un peu de **sucre**, de confiture ou de miel. Terminez plus souvent vos repas avec des fruits : entiers, en compote, en salade ... Choisissez-les mûrs et de saison, ils seront plus savoureux. Vous aimez le chocolat noir 70%? Pourquoi pas, de temps en temps, deux ou trois carrés pour se faire plaisir. J'aime finir les repas sur une note sucrée

Vous avez faim dans la matinée ? Assurez-vous que votre petit-déjeuner est suffisant et limitez les céréales du petit-déjeuner, notamment les plus sucrées, au profit du pain (de préférence complet ou semi-complet).

Consommez des féculents complets comme le riz, les pâtes, favoriser la consommation de légumes secs comme les lentilles, haricots secs. Leurs richesses en fibres vous caleront et vous éviterez les grignotages entre les repas.

Prenez plutôt une vraie pause-goûter, en consommant un ou deux aliments parmi les groupes suivants : lait et produits laitiers, fruits naturels ou oléagineux, aliments céréaliers.