

Scroll Down for English Translation

LA
PRESSE+

COUP D'ŒIL

MODE D'EMPLOI

QUOI DE NEUF

ON PARLE DE NOUS

Cet écran a été partagé à partir de La Presse+
Édition du 11 novembre 2014, section PAUSE SANTÉ, écran 4



ALIMENTATION

LIMITER LE SUCRE, UN BOL DE CÉRÉALES À LA FOIS



ENVOYER



Recommander



Tweeter



+1

LIMITER LE SUCRE, UN BOL DE CÉRÉALES À LA FOIS

ISABELLE AUDET
LA PRESSE

Jus, biscuits, barres tendres, céréales sucrées : nos enfants développent pour la plupart une dépendance au sucre, prévient le D^r Jacob Teitelbaum. Dans le livre *Ils mangent trop de sucre*, récemment traduit en français, le médecin américain et sa consœur Deborah Kennedy proposent un programme pour aider les parents à revoir les habitudes de toute la famille.

En cinq étapes, de la quasi-suppression des jus et autres boissons, jusqu'à la chasse aux sucres cachés (dans les vinaigrettes et autres sauces), les auteurs assurent qu'en quelques semaines, il est possible de se défaire de l'emprise des sucres ajoutés.

« Je ne suis pas contre le sucre, mais je suis contre la façon dont il est intégré partout, nuance le D^r Teitelbaum. Il y a un équilibre à

atteindre quelque part ! »

D'emblée, il cible les effets pervers d'une alimentation très riche en sucre : manque d'énergie, prise de poids, symptômes dépressifs, faiblesse du système immunitaire...

Dans *Ils mangent trop de sucre*, les médecins encouragent les parents à « reprendre le contrôle » de l'alimentation de leurs enfants... en montrant tout d'abord l'exemple.

Graduellement, donc, les médecins suggèrent de remplacer les éléments sucrés et transformés par d'autres, plus sains. Va pour un enfant d'âge préscolaire, dont toute l'alimentation est contrôlée par des adultes, mais, le D^r Teitelbaum en convient, l'alimentation d'un jeune plus âgé ne se bouleverse pas en criant ciseaux.

D'où l'approche graduelle, précise-t-il. « Les enfants sont plus intelligents que nous le croyons. Ils ont besoin de comprendre ce qui motive une décision, et avec la bonne information, ils se débrouillent plutôt bien », croit-il.

UN PHÉNOMÈNE CROISSANT

Le sucre, celui que l'on retrouve naturellement dans les fruits et les légumes, est nécessaire au fonctionnement du corps humain, souligne le D^r Teitelbaum. Les glucides ont toutefois pris une telle place dans l'industrie alimentaire qu'aux États-Unis, les enfants consomment 28 % plus de sucre aujourd'hui qu'il y a 16 ans.

Pourtant, les organismes de lutte contre l'obésité multiplient les campagnes de santé publique, et ce, depuis des années.

« Ces quelques campagnes ne font pas le poids contre les millions investis pour faire la promotion d'aliments sucrés. »

— Le D^r Jacob Teitelbaum, auteur du livre *Ils mangent trop de sucre*

Au Canada, d'après une étude publiée par Statistique Canada en 2011, ce sont les boissons gazeuses qui trônent au premier rang des sources de sucre chez les jeunes de 9 à 18 ans. Suivent le lait, les fruits, les confiseries et les jus de fruits.

Outre l'élimination graduelle des sucres raffinés, les auteurs mettent l'accent sur la cuisine maison. « Si vous faites vous-même votre limonade, vous ne mettez jamais les 23 cuillères de sucre que l'on retrouve dans un produit du commerce, illustre le D^r Teitelbaum. Vous allez vous limiter naturellement. »

LIMITER LE SUCRE EN CINQ ÉTAPES

Voici un aperçu des étapes vers une alimentation moins riche en sucre, élaborées par les auteurs du livre *Ils mangent trop de sucre*.

1. Cibler le sucre liquide : réduire graduellement la consommation de boissons gazeuses, mais aussi de jus de fruits, même naturels, et de laits aromatisés.
2. Revoir les déjeuners : privilégier les céréales avec un minimum de sucres ajoutés, les produits faits avec des grains entiers, mais aussi ajouter des protéines comme des noix, du fromage et des œufs.
3. Surveiller les collations : remplacer les en-cas sucrés, comme les barres tendres chocolatées, par des solutions plus protéinées comme le yogourt – faible en sucre ! –, le fromage, le houmous, et même une mini pizza maison sur pain pita.
4. S'attaquer aux desserts : commencer par décaler le dessert plus d'une heure après les repas, pour éviter l'association entre les repas et le sucre. Après une semaine, éliminer le dessert six soirs par semaine, pour en faire une occasion spéciale le week-end, par exemple.
5. Trouver les sucres cachés : sauce barbecue, ketchup, fruits transformés... le médecin suggère notamment d'éviter les produits dans lesquels on trouve le sucre parmi les trois premiers ingrédients.

 ENVOYER

 39
 Recommander

0
 Tweeter

0
 +1

Limit sugar, a bowl of cereal at a time

Isabelle Audet, La Presse

Juice, cookies, granola bars, sugary cereals, our children grow mostly a sugar addiction, says Dr. Jacob Teitelbaum. In the book they eat too much sugar, recently translated into French, the American physician and Sister Deborah Kennedy proposed a program to help parents review the habits of the whole family.

In five steps, the virtual elimination of juices and other beverages, to hunt for hidden (in salad dressings and other sauces) sugars, the authors assert that in a few weeks, it is possible to discard the influence of added sugars.

"I'm not against sugar, but I am against the way it is integrated everywhere, nuance Dr. Teitelbaum. There is a balance to be struck somewhere!"

From the outset, it targets a perverse supply rich in sugar effects: lack of energy, weight gain, depressive symptoms, weak immune system ...

They eat in too much sugar, doctors encourage parents to "take control" of feeding their children ... by showing first example.

Gradually, therefore, doctors suggest to replace sugary items and processed by others, safer. Going for a preschooler, which all power is controlled by adults, but Dr. Teitelbaum agreed, the young older power will not be upset, crying chisel.

Hence the gradual approach, he says. "Children are smarter than we think. They need to understand what motivates a decision, and with the right information, they are doing pretty well," he believes.

A GROWING PHENOMENON

Sugar, one that is found naturally in fruits and vegetables is necessary for the functioning of the human body, says Dr. Teitelbaum. However, carbohydrates have taken such a place in the food industry in the United States, children consume 28% more sugar today than it was 16 years.

Yet organizations fight against increasing obesity public health campaigns, and has

been for years.

“These campaigns are not some weight against the millions invested to promote sugary foods. ”

- Dr. Jacob Teitelbaum, author of They eat too much sugar

In Canada, according to a study published by Statistic