

# SUCRES CACHÉS ▷ IDENTIFIEZ CES 7 ALIMENTS HYPER SUCRÉS

par adidas Runtastic Team | 30.04.2020 | ⌚ 4 minutes



80 % des produits alimentaires industriels contiennent des sucres ajoutés. C'en est au point qu'il est devenu quasiment impossible d'éviter le sucre dans notre alimentation.

Depuis des siècles le sucre est utilisé comme ingrédient de base pour de nombreux produits (gâteaux, sucreries...). Ici l'utilisation du sucre semble logique et en tout cas le consommateur s'attend à le trouver dans les produits. **Cependant, au fil des décennies, l'industrie agroalimentaire a ajouté des sucres cachés à beaucoup d'autres aliments** sans que le consommateur puisse se douter de leur présence. On a même parfois du mal à comprendre leur utilité. Il s'agit en fait de rendre les produits industriels toujours plus savoureux et ainsi de s'assurer que nous continuerons à en acheter toujours davantage. C'est un simple truc pour attirer et retenir le consommateur.

Au fil des années, les industriels ont même développé des études et des tests poussés pour découvrir le " point de félicité " (en anglais " bliss point ") qui définit la dose de sucre idéale. Ni trop, ni trop peu, mais la quantité parfaite pour satisfaire totalement le consommateur et l'habituer à manger toujours plus sucré.

Lorsque nous consommons du sucre, **les centres du plaisir de notre cerveau s'activent, de la dopamine est libérée et une sensation de bien-être nous envahit**. Cela nous donne envie de consommer toujours plus d'aliments sucrés – même s'il s'agit de sucres cachés ! – pour vivre et revivre sans fin cette sensation de plaisir. C'est en contrôlant les centres du plaisir et de récompense de notre cerveau que le sucre arrive à nous rendre complètement accro. Et plus vous en consommez, plus il vous sera difficile d'arrêter...

# 7 ALIMENTS HYPER SUCRÉS

## 1. LES SAUCES, CONDIMENTS ET VINAIGRETTES



Les sauces toutes prêtes comme le ketchup, la sauce barbecue, les vinaigrettes pour salade et tout un tas d'autres condiments contiennent de grandes quantités de sucres cachés, au point même que **certaines marques** conseillent de ne pas consommer leurs produits plus d'une fois par semaine !

## 2. LES LÉGUMES EN CONSERVE



Ceci afin d'améliorer la **saveur, la texture ou de prolonger la durée de vie** du produit. Soyez vraiment vigilant, car même les légumes bio en boîte peuvent contenir eux aussi beaucoup de sucres ajoutés !

### 3. LES PRODUITS DIÉTÉTIQUES



De nombreux produits annoncés comme " bons pour la santé " semblent en apparence tout à fait sains mais peuvent en fait cacher de grandes quantités de sucre ! Un exemple typique : les barres de céréales ont la réputation d'être un aliment santé alors qu'elle sont généralement bourrées de sucre. Même chose avec les produits allégés en matière grasse qui au premier abord paraissent bons pour notre ligne. Mais attention, lorsque quelque chose est enlevé d'un produit – comme les graisses –, il est toujours remplacé par quelque chose d'autre : du sucre, en général.

**Si vous lisez les ingrédients, le sucre se cache souvent sous différents noms.**

#### Voici la liste des différentes dénominations :

- Sucrose
- Dextrose
- Glucose
- Lactose
- Raffinose
- Maltose
- Maltodextrine
- Sirop de glucose
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Sirop de caramel
- Sirop de maïs

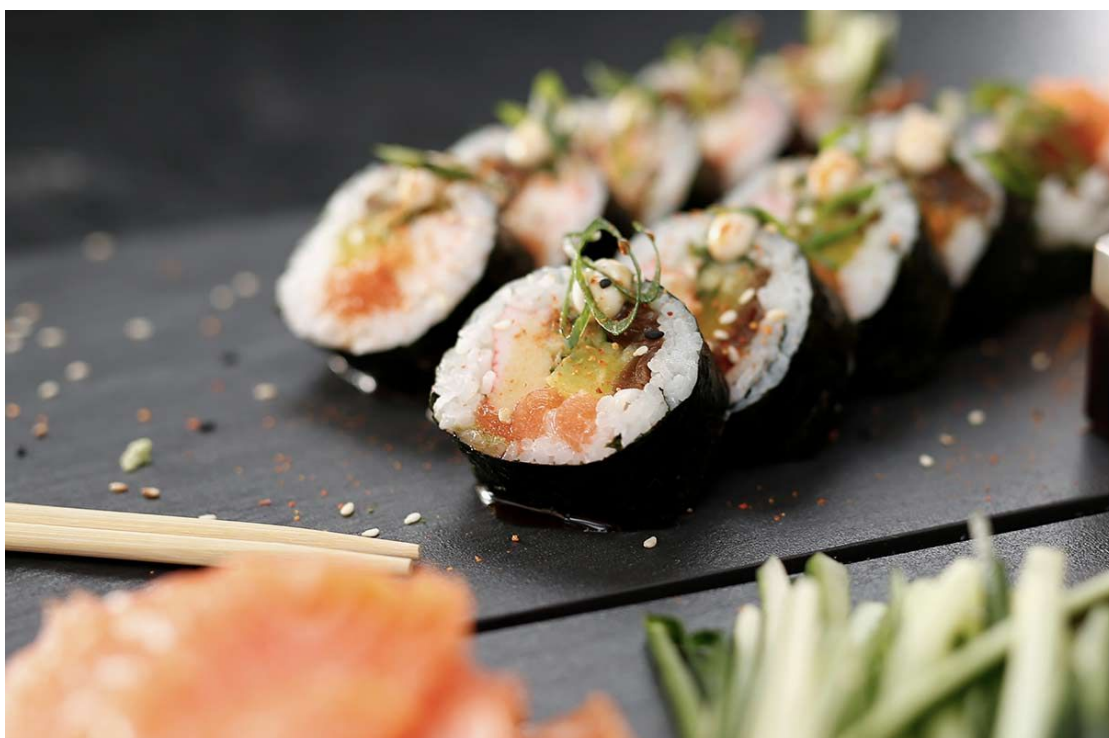
## 4. LES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER



Les céréales du matin (comme les appellent l'industrie alimentaire) contiennent généralement de grandes quantités de sucres cachés, surtout lorsqu'elles sont colorées. Beaucoup de mueslis qui jouissent d'une bonne réputation contiennent plus de sucre qu'une part de gâteau !

Lisez attentivement la liste des ingrédients pour éviter de faire exploser votre taux de glycémie. Et si vous essayiez cette délicieuse recette de [pain à la banane et aux amandes sans sucre ajouté](#) pour votre petit-déjeuner ou bien comme en-cas ?

## 5. LE RIZ À SUSHI



## 6. LE PAIN



Beaucoup de pains et en particulier les pains blancs, contiennent des sucres ajoutés. Des alternatives dites " plus saines " comme le pain complet vendu en supermarché peuvent malheureusement aussi en contenir. Comptez environ 4 g de sucre pour 100 g de pain. Achetez plutôt votre pain à la boulangerie ou mieux encore essayez de le faire vous-même !

## 7. LES FRUITS SECS ET LES SMOOTHIES



Tandis que les fruits frais contiennent du sucre naturel (le fructose), **les fruits secs peuvent contenir plus de sucre que des bonbons.** En effet, les fruits secs contiennent plus de sucre concentré.

barrière dans l'estomac pour ralentir l'absorption du sucre.

**Notre conseil :**

Lorsque vous faites votre smoothie à la maison, utilisez  $\frac{2}{3}$  de légumes pour  $\frac{1}{3}$  de fruits.

Voici quelques chiffres à retenir lorsque vous lisez l'étiquette d'un produit :

- **1 gramme de sucre = 4 calories**
- **4 grammes de sucre = 1 cuillère à café de sucre ou 1 morceau de sucre**

N'oubliez pas, dans la vie tout est une question d'équilibre ! Il ne s'agit pas d'éliminer certains aliments, mais de prendre conscience de la présence de sucres cachés dans votre votre alimentation et donc de les consommer avec modération.

\*\*\*



**adidas Runtastic Team**

Vous voulez perdre du poids, être plus actif au quotidien ou améliorer votre sommeil ? L'équipe de adidas Runtastic vous donne de précieux conseils et de l'inspiration pour atteindre vos objectifs.

[Consultez tous les articles de adidas Runtastic Team »](#)