

PRÉVENTION DU CANCER

LE SUCRE

UN AMI QUI PEUT DEVENIR UN ENNEMI

Demain soir, après plusieurs jours d'attente, les sympathiques petits monstres de notre quartier et des environs pourront enfin venir cogner à nos portes et recevoir les friandises sucrées tant convoitées.

L'Halloween est vraiment la grande fête du sucre! Même s'il faut profiter pleinement de ce jour de fête, il est également important de mieux connaître le sucre pour éviter les excès qui peuvent nuire à la santé des petits... et des plus grands.

Le sucre est absolument essentiel à la vie. Notre cerveau, par exemple, dépend presque exclusivement de cette source d'énergie pour fonctionner adéquatement et il consomme à lui seul une bonne partie du sucre contenu dans de ce que nous mangeons quotidiennement.

LA FAMILLE DES GLUCIDES

Il existe trois grands types de sucres alimentaires, qu'on appelle glucides :

- les sucres simples, comme ceux des fruits, des produits laitiers, du sirop d'érable ou du miel;
- les amidons, formés par l'assemblage de plusieurs molécules de sucre. On retrouve l'amidon dans les céréales, les pommes de terre ainsi que dans certains légumes. Généralement, le sucre qui est présent dans un aliment sous forme d'amidon est digéré plus lentement que les sucres simples.
- les fibres alimentaires, qui se retrouvent uniquement dans les produits végétaux comme les légumes, les fruits et les grains entiers. Ces fibres sont tellement complexes que notre estomac est incapable de les digérer, et ce n'est que grâce aux bactéries présentes dans l'intestin que nous arrivons à extraire leur contenu en sucre.

Autrement dit, les sources de glucides sont nombreuses dans la nature et ce n'est pas parce qu'un aliment n'a pas un goût sucré qu'il ne contient pas de sucre.

LA GESTION DU SUCRE

La principale différence qui existe entre les différents types de glucides est la rapidité avec laquelle le sucre qu'ils contiennent se retrouve dans le sang.

Dans le cas des sucres simples, ils sont rapidement assimilés et forcent notre pancréas à réagir très rapidement et à sécréter beaucoup d'insuline pour les absorber. Par contre, dans le cas des fibres alimentaires ou des amidons complexes, notre intestin dégrade ces sucres beaucoup plus lentement, ce qui provoque l'apparition graduelle de sucre dans le sang et la production de plus faibles quantités d'insuline.

Ces différences sont importantes, car lorsque le pancréas doit trop souvent produire de grandes quantités d'insuline (comme dans le cas des sucres simples), il a tendance à s'épuiser avec le temps, ce qui augmente les risques de diabète.

Il est donc préférable de consommer préférentiellement des sucres complexes, comme les amidons ou les fibres.

LES MAUVAIS SUCRES

Les sucres simples de notre alimentation proviennent souvent du sucre ajouté à différents produits vendus en épicerie.

Ce sucre ajouté est loin d'être négligeable : en 2001, il représentait plus de 10 % des calories consommées par les Canadiens, soit l'équivalent de 60 grammes (12 cuillères à thé) de sucre par jour!

Ce surplus de sucre est quelquefois difficile à déceler, car l'industrie utilise plusieurs sources de sucre pour la confection de ses produits alimentaires.

Mais il ne faut pas s'y tromper : si l'étiquette d'un produit indique des termes comme saccharose, dextrose, sirop de maïs enrichi en fructose, glucose-fructose, etc., tous ces noms ne veulent dire qu'une chose : du sucre a été ajouté dans le produit. Et plus il paraît parmi les premiers ingrédients, plus le produit en contient.

RÉDUIRE LES SUCRES SIMPLES

Une bonne stratégie d'alimentation santé consis-

te donc à favoriser autant que possible la consommation de sucres complexes et de réduire celle de sucres simples.

Quelques conseils :

■ Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées et surtout tentez d'éviter les boissons gazeuses. Ces boissons contiennent des quantités astronomiques de sucre, et plusieurs études récentes indiquent que leur consommation joue un rôle capital dans l'épidémie d'obésité qui touche actuellement la population. Même les jus de fruits à 100 % doivent être consommés modérément (environ un verre par jour maximum), car ils contiennent beaucoup de sucres simples.

■ Portez une attention particulière aux céréales du petit déjeuner. La plupart des céréales contiennent beaucoup trop de sucres simples et pas assez de sucres complexes sous forme de fibres. Idéalement, une bonne céréale devrait contenir 2 grammes de fibres par portion.

■ Méfiez-vous de certains produits qui sont vendus avec la mention « faible en gras » : certains d'entre eux contiennent des quantités impressionnantes de sucre.



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO
COLLABORATION SPÉCIALE



SALADE CÉSAR

2	gousses d'ail, écrasées et hachées
85 ml	(1/3 de tasse) d'huile d'olive
4	filets d'anchois (16 g), hachés
2	jaunes d'œufs
10 ml	(2 c. à thé) de moutarde de Dijon
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de vin
12 g	(4 c. à soupe) de parmesan râpé
5 ml	(1 c. à thé) de sauce Worcestershire
2 tranches	(40 g) de bacon, hachées
1	laitue romaine (550 g), en morceaux
60 g	(1 1/2 tasse) de croûtons

1. Faire revenir l'ail dans 1 c. à soupe d'huile pendant 2 minutes à feu doux. Ajouter les anchois et cuire le tout en remuant pour former une pâte, environ 2 minutes.
2. Dans un petit bol, battre les jaunes d'œuf avec la moutarde, le vinaigre, le parmesan et la sauce Worcestershire. Ajouter en filet l'huile d'olive restante, en fouettant pour bien émulsionner la vinaigrette. Ajouter la pâte d'ail et anchois. Bien mélanger, saler et poivrer au goût.
3. Frire le bacon jusqu'à ce que croustillant et le mettre dans un saladier avec la laitue et les croûtons. Arroser le tout avec la vinaigrette, touiller et servir.

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 10 MIN

PLUS DE DÉTAILS SUR
WWW.SOSCUISINE.COM

ORGANISEZ-
MOI!
ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



HÔTEL 101

Lors de votre prochaine réservation d'hôtel, ajoutez ces quelques astuces pour partir la tête dans les nuages.

Garantissez votre réservation par une carte de crédit en prenant soin de noter le numéro de réservation et de récapituler toutes les informations avant de terminer la communication. Prenez note du nom de la personne avec qui vous avez fait la transaction. S'ils ne retrouvent pas votre réservation dans leur système malgré votre réservation en bonne et due forme, vous pouvez leur demander d'honorer la première nuit dans

un autre hôtel à leurs frais.

Demandez-leur s'ils préfèrent être payés par une carte de crédit en particulier. Pourquoi? Vous pourriez avoir droit à un massage gratuit ou à un rabais sur un de leurs services.

En utilisant les cartes de fidélité des chaînes d'hôtels, vous pourrez accumuler des points afin d'obtenir des nuitées gratuites.