Arme de destruction massive ?

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

Chaque année, la Ligue Cardiologique Belge essaye de vous faire prendre conscience des dangers que comportent nos mauvaises habitudes.

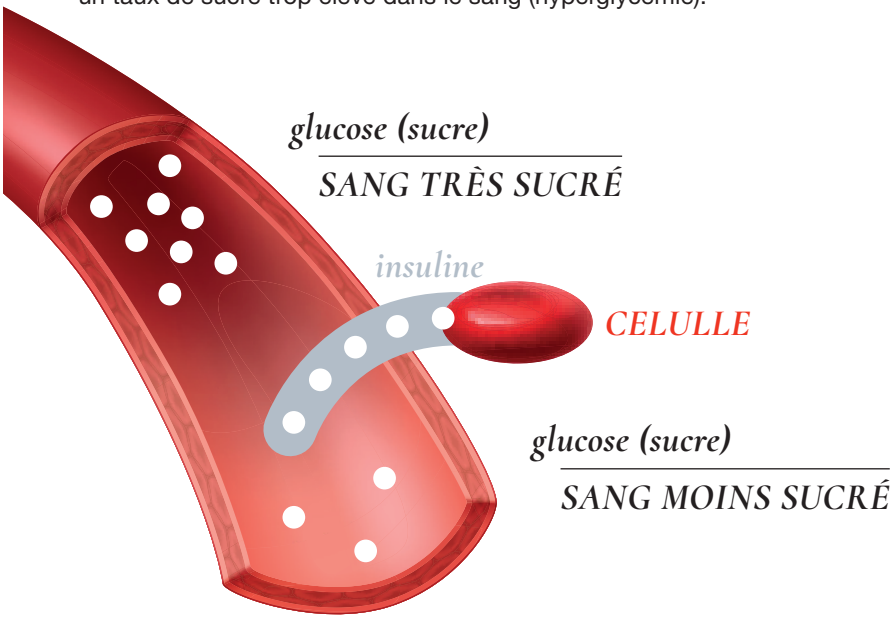
Cette fois, nous nous attaquons au sucre, omniprésent et excessif dans notre alimentation.

Le message à retenir, c'est que manger trop de sucre peut mener à un diabète de type II, et qu'un diabète de type II mène très souvent à un accident vasculaire dans le cœur ou dans le cerveau.

C'est quoi le diabète ?

Le diabète, c'est une maladie qui empêche le corps d'utiliser convenablement le sucre comme source d'énergie.
Normalement, le sucre apporte de l'énergie à notre corps grâce à l'insuline (une hormone sécrétée par le pancréas), qui permet au sucre d'entrer plus facilement dans nos cellules.

Le diabète est caractérisé par un manque d'insuline et donc, en conséquence, par un taux de sucre trop élevé dans le sang (hyperglycémie).



IL EXISTE DEUX TYPES PRINCIPAUX DE DIABÈTE

DIABÈTE DE **TYPE I**

1

- 5 à 10% des cas
- Le corps ne produit naturellement pas assez d'insuline suite à la destruction des cellules productrices du pancréas
- Apparaît dans l'enfance ou l'adolescence

DIABÈTE DE **TYPE II**

2

- Environ 90% des cas
- Le corps ne produit plus assez d'insuline suite à un épuisement des cellules productrices d'insuline
- Apparaît généralement chez l'adulte d'âge mûr
- INQUIÉTANT : il est détecté chez des sujets de plus en plus jeunes

QUELQUES CHIFFRES :

- 8% POPULATION BELGE DIABÉTIQUE = ENVIRON 1 MILLION DE BELGES ATTEINTS
- 30% PAS DIAGNOSTIQUÉS

Pourquoi c'est grave ?

L'excès de sucre dans le sang abîme les parois des vaisseaux sanguins et les obstrue.
Le sang ne passe plus correctement dans les organes, qui ne reçoivent plus les éléments dont ils ont besoin pour fonctionner (oxygène, glucose, etc.)

ORGANES TOUCHÉS :

TYPE DE DÉGÂT				
POUR L'ŒIL	POUR LES JAMBES	POUR LES REINS	POUR LE CERVEAU	POUR LE CŒUR
atteinte de la rétine pouvant aller jusque la cécité	artérite pouvant aller jusqu'à l'amputation	insuffisance rénale pouvant aller jusqu'à la dialyse	risque d'AVC	risque d'infarctus

50%

des personnes diabétiques meurent de maladies cardiovasculaires !

Le diabète de type II est dans la plupart des cas, au début, une maladie asymptomatique : à l'exception d'une hyperglycémie, il est difficile de le détecter sans dépistage spécifique chez le médecin (prise de sang à jeun).

Si tu cours un risque, va voir ton généraliste !

MAIS QUI COURT UN RISQUE ?

!

+ 45 ans
Surpoids (surtout au niveau de l'abdomen)
Hypertension
Excès de cholestérol
Tabac
Antécédents familiaux

Comment devient-on diabétique (type II)

SUCRE

SURPOIDS

SÉDENTARITÉ

Penchons-nous sur Le SUCRE

IL EST PARTOUT, MÊME LÀ OÙ ON NE L'ATTEND PAS …

Il est vrai que le sucre est devenu un ingrédient présent dans énormément de produits alimentaires manufacturés : **plus de 80%** des produits vendus dans nos supermarchés. Par exemple, dans les plats préparés salés, les céréales du petit déjeuner, la sauce tomate, la charcuterie, etc.

ATTENTION

LES PRODUITS ALLÉGÉS EN MATIÈRE GRASSE SONT GÉNÉRALEMENT ENRICHIS EN SUCRE.

LE SUCRE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le sucre est constitué de deux types différents de glucides :

- du glucose
- du fructose

Le glucose est métabolisé (c'est-à-dire transformé) par tous les organes du corps, seulement 20% le sont dans le foie.
Le fructose est, quant à lui, entièrement métabolisé dans le foie où il est transformé en graisse.
Donc, en mangeant du sucre, surtout sous la forme de fructose, on fabrique de **la graisse** qui est stockée dans notre corps, ce qui n'est pas bon pour nous !

QUELS SONT LES SUCRES À TENIR À L'ŒIL ?

Ce sont **les sucres ajoutés**, c'est-à-dire ceux qui sont introduits artificiellement dans les aliments et boissons (à la maison ou dans l'industrie) pour augmenter leur saveur sucrée.

C'est le sucre ordinaire, en morceaux ou en poudre, mais aussi le miel, les sirops (érable, agave, de céréales), les sirops de glucose, de fructose, etc.

COMBIEN PUIS-JE CONSOMMER DE SUCRES AJOUTÉS ?

Le moins possible.

Le Conseil Supérieur de la Santé préconise de ne pas dépasser 10 % de l'apport énergique total sous forme de sucres ajoutés. Concrètement, pour une personne adulte aux besoins moyens de 2000 kcal par jour, cela correspond à **max 50 g de sucres ajoutés.**

A SAVOIR :
Canette de 33cl d'Orangina : 32,8g de sucre
Biscuit Oréo de 11g : 4,2g de sucre
Tablette Nestlé dessert Noir de 205g : 94g de sucre
Barre de céréales Fitness Chocolat Noir 23,5g : 6,4g de sucre

19ème siècle

1,5 KG
DE SUCRE
PAR AN

x50

21ème siècle

75 KG
DE SUCRE
PAR AN

En 300 ans, nous avons multiplié notre consommation moyenne de sucre par 50 !

QU'EN EST-IL DES SUCRES DES FRUITS ?

Les sucres naturellement présents dans les fruits ne sont pas concernés par cette limite (50g par jour).
Les fruits apportent de nombreux nutriments utiles (fibres, vitamines…) et sont dès lors recommandés à raison de **2 à 3 portions par jour**.

Attention : les jus concentrés ou les sirops de fruits font partie des sucres ajoutés. Et le jus de fruits n'a donc pas le même intérêt nutritionnel que les fruits dont il provient.

LES SUCRES « NATURELS » SONT DES SUCRES !

Le caractère « naturel » d'un sucre n'est pas un critère de santé !
Que les sucres soient raffinés ou non, quelle que soit leur provenance (canne, betterave, coco, blé, sirop de fruits, etc.) tous contiennent des molécules de sucres (et donc des calories) et font partie des sucres ajoutés (qui sont donc à limiter).

ATTENTION AUX FAUX AMIS

LE SIROP D'AGAVE, PAR EXEMPLE, CONTIENT UNE PROPORTION ÉLEVÉE DE FRUCTOSE (BIEN PLUS ÉLEVÉE QUE DANS LES FRUITS).

LES ÉDULCORANTS BASSES CALORIES

Les édulcorants basses calories (à base de stévia, aspartame, saccharine, etc.) fournissent une saveur sucrée, sans apport de sucres. Ils peuvent constituer une alternative aux sucres. Attention cependant à ne pas en abuser, et à ne pas en faire une excuse pour manger régulièrement pâtisseries, biscuits et autres chocolats qui, même sans sucres, restent gras.

Nos astuces pour moins de sucre

ET POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

Vous êtes plutôt céréales pour le petit-déjeuner ?
Privilégiez les céréales sans sucres ajoutés : flocons d'avoine, müesli (sans sucres ajoutés) et ajoutez vous-même des morceaux de fruits, des fruits secs, etc.
Préférez les fruits entiers au jus de fruits, même maison.

DANS LA BOÎTE À TARTINES OU COMME SNACK SAIN

Aux biscuits, barres chocolatées et autres sucreries, préférez un fruit frais, des fruits secs (raisin, abricot, mangue), une compote de fruits sans sucres ajoutés ou un mélange mendiant (mélange de fruits à coque et de fruits secs).

A BOIRE

CITRONNADE MAISON : délayez 1 c à soupe de sucre ou de miel dans 1 litre d'eau. Ajoutez le jus d'1 citron et 2 brins de menthe fraîche, remuez et placez au frigo pendant 1 h ou plus.

EAUX AROMATISÉES : dans une carafe d'eau transparente, ajoutez des fruits selon la saison (petits fruits rouges, dés de pommes), ou même quelques rondelles de concombre, puis laissez infuser au frigo.

ICED TEA SANS SUCRES : préparez un thé (compter 2 sachets pour 1 litre d'eau) en laissant infuser 3 minutes Laissez refroidir. Ajoutez un édulcorant en poudre (par exemple à base de Stevia, quelques rondelles d'un citron bio) et placez au frigo.

COMME DESSERT

SORBET ÉCLAIR À LA FRAMBOISE

Ingrédients : Pour 4 personnes

- 350 g de framboises surgelées
- 1 dl de lait battu ou de lait de soja
- 2 c à s de sirop d'érable

Garniture :

- quelques myrtilles

1. Versez les framboises surgelées dans le bol d'un robot culinaire avec la moitié du lait et le sirop d'érable.
2. Faites tourner le robot par intermittence en versant lentement le restant du lait. Arrêtez dès que le sorbet a atteint une consistance crémeuse.
3. Servez aussitôt dans des verres ou dans des coupelles. Décorez avec les myrtilles.

Cette recette est issue du livre "Saveurs & Equilibre" de Marie-Claire Quittelier

Les conseils à prendre à cœur

Faites doser votre **taux de sucre** dans le sang
Un taux normal à jeun < 100mg/dl

Soyez conscient de votre **taux de cholestérol LDL**
(le mauvais cholestérol)
Sans risque cardiovasculaire < 115 mg/dl
Avec risque cardiovasculaire < 100 mg/dl
Personnes cardiaques < 70 mg/dl

Faites mesurer votre **pression artérielle**
(c'est-à-dire votre tension)
On considère qu'une personne est hypertendue si au moins l'une des deux valeurs dépasse la norme : 140/90 mmHg (14/9 dans le langage courant)

Mangez **sainement et varié**
SANS MODERATION : fruits, légumes, céréales, légumineuses, poisson, crustacés, produits laitiers frais
A REDUIRE : viande, beurre, sauces, sucreries, pâtisseries, plats préparés

Restez **actif**
Faites au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour, et ce 5 jours par semaine.

Abandonnez **le tabac**
Dès que vous cessez de fumer, vos risques de maladies cardio-cérébrovasculaires commencent à diminuer.

Conservez **un poids sain** :
calculer l'Indice de Masse Corporelle (IMC)

$$\frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (mètre) x taille (mètre)}}$$

> 20 **NORMAL** < 25

> 25 **SURCHARGE PONDÉRALE** < 30

OBÉSITÉ > 30

On parle d'obésité abdominale si le tour de taille dépasse:

FEMME : 80 CM HOMME : 94 CM

La Ligue ne perçoit aucune subvention de l'Etat.
Nous faisons appel à votre générosité pour nous aider à poursuivre notre mission de sensibilisation et à lutter contre les maladies cardiovasculaires.

Laissez parler votre cœur, faites un don à la Ligue :

BE77 0010 2495 4742

De tout cœur… MERCI !

Attestation fiscale pour les dons à partir de 40€.

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE
Rue des Champs Elysées, 63
1050 Bruxelles

www.liguecardioliga.be

Avec le soutien de :

E.R. : Sandrine Daoud – Rue des Champs Elysées, 63 – 1050 Ixelles