

LE DOSSIER : Que savoir sur les produits sucrés ?

LES SUCRES, aussi appelés **glucides**, du mot grec « glukus » qui signifie « doux », constituent la première source d'énergie de l'organisme. Ils sont le carburant idéal de nos efforts.

Dans la famille des glucides, on distingue:

Les sucres complexes, comme l'amidon. On les trouve dans les féculents (légumes secs, riz, pâtes, pain, pommes de terre.....). Il est recommandé d'en consommer à chaque repas. Ils « calent » bien et permettent de tenir jusqu'au repas suivant.

Les sucres simples sont soit naturellement présents dans les aliments (fructose des fruits, lactose du lait...), soit ajoutés dans les aliments (confiture, biscuits, boissons sucrées, desserts lactés...)

La consommation de produits sucrés participe au plaisir de manger. Consommés de temps en temps, en quantité raisonnable, ils sont tout à fait compatibles avec une alimentation équilibrée. Encore faut-il pouvoir les repérer...

Les sucres ne sont pas toujours visibles, on distingue :

Les sucres que l'on voit : ce sont ceux que l'on ajoute soi-même lorsque l'on prépare un gâteau, que l'on met dans son yaourt, dans sa tasse de thé etc... (Sucre en poudre ou en morceaux (saccharose), miel...)

Les sucres que l'on ne voit pas : ils sont cachés dans les aliments. C'est le cas des sucres naturellement présents dans les aliments (fructose des fruits, lactose du lait...). C'est aussi ceux que les industriels ajoutent dans les produits qu'ils nous proposent : nous retrouvons ces sucres cachés sous le nom de sirop de glucose ou fructose, dextrose de blé ou d'orge ou encore amidon modifié. Leur présence fréquente (même dans les plats salés) et leur utilisation en grande quantité ne sont pas toujours justifiées. On peut ainsi être amenés à consommer plus de sucre que prévu.

Comment s'y retrouver dans les différentes appellations ?

➤ **Bonbons, chewing-gums...**

« sans sucre »

Les produits dits « sans sucre » comme les bonbons ou chewing-gums par exemple ne contiennent effectivement pas de saccharose. Par contre, ils contiennent d'autres formes de sucre : les polyols (malitol, xylitol...), qui apportent également des calories.



➤ **Boisson gazeuse « light »**

Dans les boissons gazeuses dites « light », le sucre est remplacé par un édulcorant comme l'aspartam ou l'acésulfame de potassium ou encore la stévia. Elles n'apportent quasiment pas de calories. Par contre, il est aujourd'hui déconseillé de consommer régulièrement ces boissons light car elles entretiennent l'envie de manger des produits sucrés.

➤ **Jus de fruits, compotes...**

« sans sucre ajouté »

On n'a pas ajouté de sucre dans ces produits. Cependant, ils contiennent le sucre naturel des fruits (fructose) et ne peuvent donc pas être consommés à volonté.



Pourquoi limiter sa consommation de produits sucrés ?

Consommés en excès, les produits sucrés participent à la prise de poids, et peuvent déclencher des sensations de faim, surtout si ils sont consommés en dehors des repas.

Quand notre corps absorbe du sucre, il sécrète une hormone : l'insuline, dont le rôle est d'aller chercher le sucre excédentaire dans le sang. Sous l'effet de certains aliments et en particulier des produits sucrés, l'insuline est sécrétée en quantité trop élevée, et fait diminuer le sucre dans le sang. On est donc poussé à manger de façon trop importante : c'est l'hypoglycémie qui nous entraîne à manger à nouveau et en particulier du sucre.

En pratique :

Plus les produits que nous consommons sont simples (produits nature, produits fait maison...), plus il est facile de gérer les

quantités de sucre (tout comme d'ailleurs les quantités de graisse)

Ainsi, au quotidien, il est préférable d'acheter des produits basiques comme les yaourts ou fromages blancs nature et de les sucrer soi-même avec une cuillère à café de confiture, de miel ou de sucre vanillé ...ou pourquoi pas de quelques dés de fruits frais.

En réalisant des gâteaux, biscuits, flans, et autres desserts maison, on peut aussi facilement diminuer la quantité de sucre indiquée sur la recette. Certains desserts se préparent sans ou avec peu de sucre : par exemple la compote de poire à laquelle on ajoute une gousse de vanille ou des épices à pain d'épices, les pommes cuites que l'on réalise avec de la cannelle et un peu de miel ... Retrouvez également des astuces pratiques dans les **fiches conseils du PNNS sur le site mangerbouger.fr**

A TABLE ...

POIRES CHAUDES AUX PISTACHES



Préparation : 10 min
Cuisson : 8 min



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 poires pas trop mûres
- 20 g de beurre 1/2 sel
- 30 g de sucre roux
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- 1 citron
- 50 g de pistaches non salées



Préparation :

- ✗ Si les pistaches ont leur peau : les ébouillanter moins d'une minute, les passer sous l'eau froide et ôter les peaux.
- ✗ Les concasser au gros couteau de cuisine et les faire griller à sec dans une poêle. Réserver.
- ✗ Eplucher et émincer les deux poires évidées de leur centre. Puis les citronner légèrement pour éviter qu'elles noircissent.
- ✗ Dans une grande poêle, faire fondre à feu moyen/doux la moitié du beurre avec la gousse de vanille fendue en deux et déposer les lamelles de poires.
- ✗ Saupoudrer de sucre et de jus de citron, laisser cuire 4 mn sans remuer. Le jus caramélise et dore un peu les fruits. Retourner les lamelles et ajouter le reste de beurre, poursuivre la cuisson.
- ✗ Dresser dans chaque assiette la valeur d'une demi-poire arrosée de sauce et parsemer le tout de pistaches.

IDEES SORTIES

Manifestation sportive :



Matinée de marche nordique

Dimanche 3 avril

Feyzin -Vénissieux

La marche nordique est plus active et permet de dépenser plus d'énergie que la marche traditionnelle. La technique est simple et chacun peut ressentir du plaisir dès le début de la pratique.

Alors chaussez vos baskets et rendez-vous à Vénissieux !

Départ à 9 heures 30 au gymnase Alain Colas – Avenue Jean Moulin 69200 Vénissieux

Gratuit pour les enfants – Participation de 4 à 6 € pour les adultes

Renseignements au **04.78.70.81.08** ou sur internet : **afafeyzin.free.fr**

Bons plans :



Une soirée au musée

Chaque premier vendredi du mois de 18h à 22h

Lyon

Le Musée des Beaux Arts vous ouvre ses portes pour des soirées à thèmes. L'atmosphère est détendue et la visite animée en fonction des thèmes : contes, danses, chants, concerts, films.

Entrée gratuite pour les moins de 26 ans, personnes non imposables, demandeurs d'emploi, handicapés, bénéficiaires du RSA et RMI et détenteurs de la carte musée de la ville de Lyon.

Plein tarif : 5 €

Découvrez le musée en famille !

Réservation conseillée au **04.72.10.17.52** ou sur **www.mba-lyon.fr**

ENVIE D'BOUGER ?

Des activités physiques seront organisées par le RÉPPOP...

Pendant les vacances de février :



A Villefranche-sur-Saône
du 28 février au 4 mars

Dans le secteur de Lyon
du 28 février au 4 mars
Et du 7 mars au 11 mars

Pendant les vacances de Pâques,



Dans le secteur de l'Arbresle, du mardi 26 avril au vendredi 29 avril

Dans le secteur de Lyon du 2 au 6 mai

Le dimanche 15 mai 2011 : l'Association « envie de bouger », en partenariat avec le RÉPPOP, vous invite à une randonnée dans la vallée de l'Yzeron.



Départ à 9 heures à Saint Laurent de Vaux.

Gratuit, et ouvert à tous les parents et enfants à partir de 8 ans.

Démonstration et initiation de Tai Chi et Qi Gong – Jeux pour les enfants

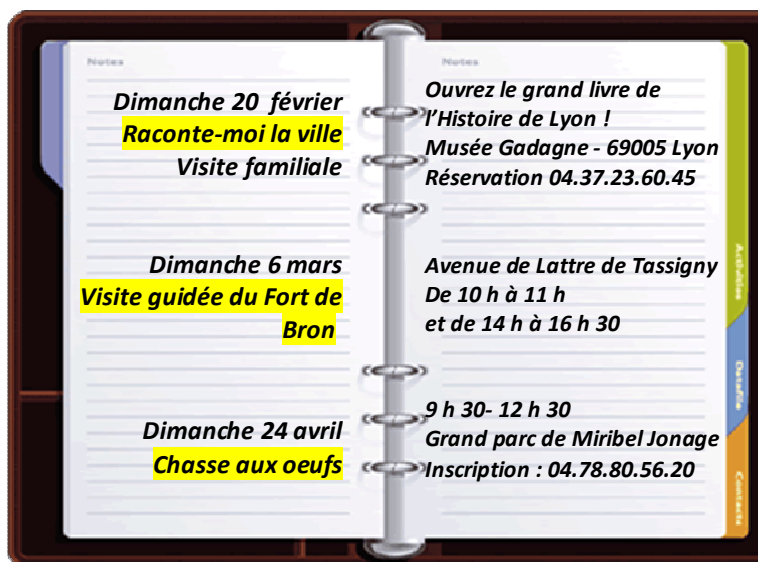


Si vous êtes intéressés par ces activités n'attendez plus : renseignez-vous et inscrivez-vous auprès d'**Alexandra**

au 04.78.38.68.31 ou au 06.28.41.35.54



Sorties organisées par le Duo Ki Bouj :



Bougez en famille en découvrant gratuitement plein d'activités sympas....

Et retrouvez l'agenda complet régulièrement mis à jour :

www.duokibouj.fr

Retour sur.....La sortie de ski à Courchevel

Le RÉPPOP et le Duo Ki Bouj en partenariat avec le Comité de ski lyonnais ont eu le plaisir d'accompagner 16 couples enfants-parents, à Courchevel pour une journée d'initiation de ski.

Cette journée a été l'occasion de chausser pour la première fois des skis, de découvrir de nouvelles sensations et de profiter d'un cadre magnifique. Glissades, virages, petites chutes et petites frayeurs, sourires ont rythmés la journée.

D'après les paroles d'une maman : " la journée a été éprouvante mais excellente ! "



A VOUS DE JOUER !

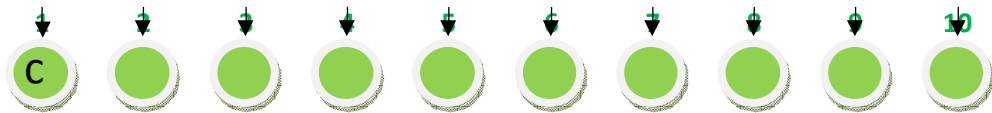


« Les expressions de nos jardins »

Associe chacune de ces expressions avec ce qu'elle veut dire et reporte la bonne lettre dans les pastilles pour retrouver le mot mystère....

1 - Avoir un cœur d'artichaut	i	Faire avec beaucoup de soins
2 - Couper la poire en deux	c	Etre mitigé
3 - Avoir un pois chiche dans la tête	c	Tomber facilement amoureux
4 - Etre rouge comme une tomate	n	Etre sous le coup d'une émotion forte
5 - Préparer aux petits oignons	o	Agir avec étourderie
6 - Etre mi-figue mi-raisin	r	Etre peu intelligent
7 - Vendre sa salade	o	Trouver un compromis
8 - Aller à travers choux	s	Grandir rapidement
9 - Avoir la pêche	n	Etre dynamique
10 - Pousser comme une échalote	h	Chercher à convaincre

Mot mystère :



Nous vous donnerons la solution du mot mystère dans le prochain numéro

Solution du jeu de la news' pop n° 4 : il fallait retrouver le message codé : « manger de tout, c'est bon pour la santé ! »

ON NOUS A DIT ...

"Un gros merci pour tout le travail fourni pour que nous puissions nous faire plaisir (la plupart du temps) en consultations. Travailler dans ce réseau, ce n'est que du bonheur, surtout pour nos patients vainqueurs."

*Témoignage d'une diététicienne
du RéPPOP*

«Depuis que Margaux a entrepris le judo avec le RéPPOP, il n'y a plus que ça qui compte ! Elle va passer son mois de juillet au judo (à raison de 5 jours par semaine de 9h à 17h). Je suis ravie de cet enthousiasme car elle n'est «qu'avec des gens gentils » (comme elle dit). Ils ont très bien cerné Margaux et ont su lui ôter beaucoup de complexes ! Nous ne saurons jamais assez vous remercier de nous avoir permis de rencontrer ces personnes, et surtout de votre investissement ».

Témoignage de la maman de Margaux



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
Félicitations à Margaux,
qui a gagné une
compétition de Judo !
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

FOIRE AUX QUESTIONS

Cet espace vous est réservé : réagissez, faites-nous part de vos remarques, posez vos questions par mail sur newspop69@orange.fr Nous les publierons dans la prochaine News' Pop...

LE RéPPOP 69 EN PRATIQUE

☎ 04.72.56.09.55 📧 27 rue Victor Hugo 69002 LYON 🌐 www.reppop69.org @reppop69@orange.fr