

SANTÉ ET TERRITOIRE

# Bien connaître le sucre pour mieux gérer sa consommation

**Pour préserver sa santé sans renoncer au plaisir de manger gourmand, il convient de consommer des produits sucrés en quantité raisonnable.**

La nutrition est un enjeu de santé publique et la consommation de sucre, en particulier, représente un point de vigilance. L'ANSES\* préconise un apport maximum journalier de 100 g.

Le sucre est présent dans notre alimentation sous deux formes : le sucre visible, en poudre ou en morceaux et celui dit « caché ». Pour le premier, on en connaît la quantité et on peut agir directement sur notre consommation. Le second peut être naturellement présent dans certains aliments mais peut aussi être ajouté lors de la fabrication de produits transformés. Il est donc plus difficile de se rendre compte de la quantité absorbée. Limiter sa consommation de sucre est essentiel pour protéger sa santé.

MGEN accompagne ses adhérents par des conseils simples à appliquer au quotidien : privilégier la consommation d'eau, de fruits et de produits laitiers nature, éviter le grignotage et les produits transformés. Il est également important de lire les informations nutritionnelles présentes sur les emballages, en particulier la quantité de sucre. Cela permet de faire des choix éclairés.

Ces bonnes pratiques s'apprennent dès le plus jeune âge : mieux vaut éduquer qu'interdire. Des actions de prévention MGEN auprès des jeunes publics, en partenariat avec des professionnels de santé, établissent l'indispensable articulation entre l'alimentation et l'activité physique. Le programme national de la Mutualité Française « Manger, bouger, c'est facile ! » propose, à ce titre, des ateliers nutrition santé au sein des établissements scolaires. À titre d'exemple, pour éveiller ou retrouver le goût d'une alimentation saine et équilibrée, il conviendrait de développer notre capacité à percevoir ce que nos sens nous transmettent.

*\*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.*

## « Sugarland » un film choc

**Ce documentaire australien pointe les méfaits du sucre sur l'organisme. En passant d'une alimentation sans sucre ajouté à la consommation de 160 grammes de sucre par jour, Damon Gameau voit son état de santé se dégrader (prise de poids, détérioration du foie, troubles de l'humeur, etc.).**

**MGEN a organisé, dans la région, des ciné-débats autour de ce film choc.**