

Ne vous trompez pas de cible : le problème, c'est le sucre !

Le sucre ajouté dans l'alimentation est le principal responsable de plusieurs problèmes majeurs de santé publique : le diabète non insulino-dépendant (précédé et accompagné par une obésité) et les maladies cardio-vasculaires.

La consommation excessive de sucre est liée à deux phénomènes :

- l'habitude de manger des sucreries de toutes sortes à toute heure et sous toutes sortes de prétextes (« 2 doigts coupe-faim », lutte contre les « coups de pompe », goûter des enfants, etc.) ;
- l'adjonction de sucre à l'insu du consommateur (« sucres cachés ») dans la quasi-totalité des produits alimentaires transformés de façon industrielle ou artisanale.

L'industrie agro-alimentaire et les producteurs de sucre multiplient les obstacles à la prise de conscience collective des dangers des sucres ajoutés :

- Multiplication des études sur les dangers du « gras », débats sans fin sur des faux problèmes (« bon gras » et « mauvais gras », dangers du cholestérol, produits allégés en graisse, etc.) ;
- Etiquetage peu informatif : les étiquettes doivent indiquer la quantité de sucre contenu dans les aliments, mais il est souvent impossible de savoir s'il s'agit de sucre ajouté ;
- Etiquetage trompeur : le sucre ajouté est qualifié de « bio » pour le parer de vertus naturelles.

Ne vous trompez pas de cible, pour rester en bonne santé, évitez de consommer du sucre à votre insu.

Pour en savoir plus : <http://lepharmachien.com/sucre-libre/>

Le Dico du doc



Sucre



Substance extraite principalement de la betterave sucrière et de la canne à sucre. Elle est présente dans de nombreux aliments à qui elle donne un goût perçu comme très agréable, particulièrement par les enfants.

Les substances sucrées appartiennent à la famille chimique des saccharides : glucose, fructose, saccharose, maltose, lactose ...

L'industrie agro-alimentaire utilise le sucre en grandes quantités pour améliorer le goût de ses produits (notamment les plats cuisinés prêts à l'emploi) et séduit les enfants en leur proposant une grande variété de sucreries.

Les médecins considèrent que la consommation excessive de sucre est, avec le tabac, la principale cause des maladies cardio-vasculaires (attaque cérébrale, infarctus du myocarde, etc.). Elle est la première cause d'obésité et de diabète.

Pour réduire sa consommation de sucre et celle des enfants, il faut regarder la proportion de sucre figurant sur les étiquettes décrivant la composition des produits agro-alimentaires vendus dans le commerce et privilégier ceux qui sont peu sucrés et ne contiennent pas de sucres ajoutés.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite modéré
- Allergie pollens très faible

Sources : ECDC, Santé Publique France, Open Rome et <http://www.pollens.fr>

Grippe sporadique en Eurasie

La semaine dernière, une cinquantaine de cas de grippe ont été confirmés en Europe et en Asie Centrale. Dans 95% des cas, il s'agit de patients hospitalisés dans les pays suivants :

- Croatie
- Macédoine
- Espagne
- Angleterre
- Irlande du Nord
- Norvège
- Suède
- Arménie
- Azerbaïdjan.

La grippe étant rare pour l'instant, c'est le bon moment pour se faire vacciner.

Source : ECDC