



Défi : Pas de sucre

DESCRIPTION DU DÉFI :

Tout le monde a besoin d'une petite douceur de temps en temps, mais lorsqu'il s'agit de vos habitudes quotidiennes de consommation de boissons, il est préférable de renoncer aux sucres ajoutés. Le défi : pas de sucre vous encourage à remplacer les boissons gazeuses et les jus de fruits par des options plus saines qui vous permettront d'avoir des niveaux d'énergie plus stables et de faire des économies !

Pourquoi est-ce important ?

Les petits changements font une grande différence ! Dans un exemple, un médecin avait vu une patiente qui pesait 260 livres et qui disait ne manger que de la salade et des carottes. Elle ne comprenait pas comment elle pouvait avoir un diabète mal contrôlé. Après avoir passé en revue son régime alimentaire et ses habitudes pendant 15 minutes, elle a mentionné que son seul apport en liquide n'était pas une boisson gazeuse, mais 10 tasses de thé par jour avec 3 cuillères à soupe de sucre chacune.

Connaître ces chiffres est la première étape pour maintenir une nutrition et une glycémie optimales. Souvent, vous évitez déjà les aliments et les boissons manifestement riches en sucre, mais vous devez faire attention à la teneur en sucre des autres aliments (y compris les aliments « sains » comme les fruits), car ils peuvent s'accumuler tout au long de la journée.

Pour ceux qui ont du mal à contrôler leur alimentation ou leurs apports nutritionnels, sachez que des interventions structurées en faveur d'un comportement sain, aboutissant idéalement à une perte de 5 % du poids corporel initial, peuvent **réduire de près de 60 % le risque** d'évolution vers le diabète de type 2.

Au cours des sept prochains jours, suivez les conseils ci-dessous pour commencer à siroter votre chemin vers une meilleure santé !

COMMENT PUIS-JE RÉDUIRE MA CONSOMMATION DE SUCRE ?

Lisez les étiquettes nutritionnelles et les ingrédients

Ne vous laissez pas influencer par leurs logos alléchants et leurs étiquettes « bon pour vous ». Beaucoup de boissons gazeuses, de jus et de smoothies en bouteille prétendent être sains jusqu'à ce que vous regardiez ce qu'ils contiennent. Lisez attentivement l'étiquette de la valeur nutritive ; faites attention aux ingrédients tels que le saccharose, le glucose, le maltose, le dextrose, les sirops, les jus de fruits concentrés, l'agave et le miel. Faites également attention à la taille des portions, car une canette ou une bouteille contient **parfois plus d'une portion**, ce qui peut doubler, voire tripler, la quantité de sucres ajoutés que vous consommez. Pour ce défi, évitez toutes les boissons contenant les ingrédients énumérés ci-dessus.

Diminuez progressivement

Si vous consommez régulièrement des boissons sucrées, commencez par intégrer des versions moins sucrées dans votre journée. Par exemple, remplacez votre verre de jus par un peu d'eau ou mélangez une moitié de thé glacé sucré avec une moitié de thé glacé non sucré.

Choisissez l'eau

L'eau pure est le moyen préféré de votre corps pour s'hydrater. Cette option naturellement dépourvue de sucre est un excellent moyen d'étancher votre soif, sans vous ruiner. Voici quelques moyens de vous encourager à boire de l'eau :

- Emportez une bouteille d'eau rechargeable
- Ajoutez des tranches de votre fruit préféré à votre eau pour en rehausser la saveur.
- Essayez l'eau de Seltz ou l'eau pétillante

Prenez un smoothie

Si vous avez envie d'une boisson sucrée et rafraîchissante, profitez de la douceur naturelle des fruits et préparez un smoothie maison ! Tout ce dont vous avez besoin c'est des fruits, un mixeur, de la glace, du lait et votre yaourt non sucré préféré.

PAS DE SUCRE

LE DÉFI

Chaque jour de cette semaine, appliquez les conseils ci-dessus pour réduire votre consommation de sucre. Notez votre consommation de sucre chaque jour dans le tableau ci-dessous et notez les points positifs et les points à améliorer.

Notez votre consommation de sucre chaque jour de la semaine :

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7

DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir fait le premier pas vers la réduction de votre consommation de sucre ! Continuez à faire un effort conscient pour mettre en œuvre ces habitudes dans votre routine quotidienne et continuez à trouver des domaines d'amélioration. Les petits pas contribuent grandement à l'amélioration de votre santé et de votre bien-être !



Félicitations d'avoir terminé le défi Pas de sucre

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

