

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Collaboration

Le Placoteux.com

et



Chronique du 14 mars 2016, à 10 h 45

Avec Monsieur Guillaume Côté, nutritionniste, CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska)  
Animatrice : Madame Diane Bouchard, CHOIX FM

### **Présentation de la chronique : « Comment manger moins de sucre? »**

Consommer trop de sucre aurait des effets néfastes sur la résistance à l'insuline, l'hypertension, le tour de taille, l'obésité et même le diabète. Même si les preuves cliniques tardent à émerger, la hausse de ces problèmes de santé a poussé l'Organisation mondiale de la Santé et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à émettre cette recommandation : « Ne pas consommer plus de 10 % de son énergie totale (en calories) en sucres et même de viser moins de 5 % ». Ceci équivaut à un peu moins de deux tasses de jus de fruits ou à une à deux canettes de boissons gazeuses ordinaires par jour.

Voici cinq trucs simples et faciles à appliquer pour diminuer sa consommation de sucre ajouté :

1. Remplacer les boissons sucrées par de l'eau ou du lait;
2. Manger plus d'aliments frais et moins de produits transformés;
3. Cuisiner davantage;
4. Diluer certains produits ou boissons du commerce;
5. Opter pour des produits dont les cinq premiers noms figurant sur la liste des ingrédients ne sont pas du sucre.

Source : *Extenso.org*

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Ne manquez pas notre prochaine chronique!