

Des échanges intelligents, une partie d'un régime équilibré

Le rôle des édulcorants



Les échanges intelligents impliquent d'effectuer des petits changements maniables dans les habitudes quotidiennes concernant la nourriture et les boissons. En remplaçant un aliment ou une boisson pris régulièrement par une option moins riche en calories.

En substituant le sucre par des édulcorants, il est possible de réduire la densité énergétique des aliments et des boissons. Cela suppose que les personnes puissent continuer de jouir du goût sucré tout en réduisant ou en contrôlant leur apport calorique quotidien, en perdant du poids ou en maintenant un poids salubre¹.

Les recherches indiquent que la préférence des gens pour le goût sucré est une chose avec laquelle nous naissons². Pourtant, cette prédisposition innée pour le goût sucré ne signifie pas de devoir renoncer aux saveurs dont nous sommes friands pour pouvoir maintenir un poids salubre. Au lieu de cela, si nous faisons davantage attention à la manière dont nous administrons notre préférence pour le goût sucré moyennant des échanges intelligents, nous pouvons mieux équilibrer le nombre de calories consommées avec le nombre de calories brûlées.

Les édulcorants peuvent aider à éliminer ou à réduire substantiellement les calories que contiennent certains aliments et boissons. Ils offrent une manière facile de réduire les calories et, en même temps, de maintenir la palatabilité du régime. Par exemple, une canette régulière de 330 ml de rafraîchissement contient 140 calories. En passant à une version diététique ou light, la même quantité de rafraîchissement contient moins de 1 calorie.

Quand vous achetez pour la famille, le choix d'options saines peut être simple moyennant des échanges intelligents. Les étiquettes des aliments indiquent souvent une dose quotidienne recommandée (DQR), qui nous permet de savoir combien de sucre contient l'aliment par comparaison à la quantité totale que les adultes devraient prendre par jour³. De sorte que lorsque vous achetez de la nourriture, comparez les étiquettes et choisissez un article où il est indiqué qu'il contient moins de sucre ou, même, qu'il n'en contient pas.

Transformer complètement le régime peut être accablant. Mais, si vous décidez de faire de simples petits changements, la transition à un régime sain sera plus facile et durable à long terme⁴. De simples changements alimentaires réduiront les calories et aideront à contrôler le poids.

Les échanges intelligents peuvent vous aider à :



Limiter l'ingestion de sucre tout en maintenant le goût sucré des aliments et des boissons



Reduire la cantidad total de calorías de la dieta.



Perdre du poids ou maintenir plus efficacement le poids corporel



Contrôler les niveaux de glucose dans le sang

Les échanges intelligents peuvent réduire le sucre, les graisses et les calories du régime en remplaçant des aliments et des boissons de tous les jours par des alternatives moins riches en graisse ou sans sucre.



Une canette régulière de 330 ml de rafraîchissement contient environ 140 calories mais, en la remplaçant par une version diététique ou light, la même quantité de rafraîchissement contient moins d'1 calorie



Une ration de 100 g de confiture de framboise contient 80 calories si elle est préparée avec du sucre, ou moins de 10 calories si elle l'est avec des édulcorants.



Savourer une tasse de café par jour a ses bénéfices pour la santé, mais de nombreuses boissons au goût de café contiennent 200 calories ou plus. Remplacer le sucre par des édulcorants peut aider à réduire l'ingestion de calories.

Réduire l'apport calorique est important pour arriver à perdre du poids. Pour cela, encourager les personnes à faire des substitutions simples de produits sucrés par des produits préparés avec des édulcorants peut être une approche efficace pour contrôler le poids. En 2016, le magazine International Journal of Obesity a publié une des révisions et méta-analyses systématiques les plus méticuleuses sur la consommation d'édulcorants et la réduction de l'apport d'énergie et du poids corporel⁵.

Par ailleurs, un travail de révision de Raben et Richelsen⁶ conclut que les édulcorants peuvent être un outil utile pour réduire l'apport d'énergie et le poids corporel et, par conséquent, le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires (MCV). Compte tenu du défi des taux d'augmentation de l'obésité et du diabète, les échanges intelligents pour des aliments et boissons édulcorés peuvent représenter une alternative importante aux édulcorants caloriques.

Tenir la résolution « être en bonne santé » peut être facile et ne doit pas forcément impliquer une dépense d'argent et de temps. En mettant en pratique les échanges intelligents simples chaque jour, comme utiliser des édulcorants dans les aliments et les boissons, nous pouvons jouir du goût sucré sans augmenter l'apport totale de calories.

Les options édulcorées peuvent s'utiliser comme partie d'un régime sain et équilibré, avec un exercice régulier, pour vous aider à réduire votre nombre quotidien de calories !



Mode de vie actif



Régime sain et équilibré



Édulcorants

Références

1. Miller PE., & Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. Am J Clin Nutr 2014; 100(3): 765-777
2. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. Curr Obes Rep. 2015;4(1):106-10.
3. <https://www.nhs.uk/change4life-beta/campaigns/sugar-smart/lurking-sugar>
4. Hill JO. Can a small-changes approach help address the obesity epidemic? A report of the Joint Task Force of the American Society for Nutrition, Institute of Food Technologists, and International Food Information Council. Am J Clin Nutr 2009; 89: 477-84.
5. Rogers PJ, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes (Lond). 2016 Mar;40(3):381-94.
6. Raben A, Richelsen B. Artificial Sweeteners: A place in the field of functional foods? Focus on obesity and related metabolic disorders. Curr Opin Clin Nutr Metabol Care (2012) Nov;15(6):597-604.