

# Sucreries, snack salés & alcools.



## Quels aliments ?



Les douceurs et sucreries (les biscuits, les glaces, les barres chocolatés...)



Les snacks salés (chips, biscuits apéritifs)



Les boissons sucrées (cola, boissons énergétiques...)



Les boissons alcoolisées (vin, bières...)

## Quelle est la taille d'une portion?

Une portion correspond par ex. à une ligne de chocolat ou à 20 g de pâte à tartiner chocolatée ou à trois petits biscuits ou à une boule de glace ou à une petite poignée (30 g) de snacks salés ou à un verre (2-3 dl) de boisson sucrée. Pour consommer de l'alcool sans risque pour la santé, il est préférable de se limiter à deux verres standards par jour pour les hommes et à un verre standard par jour pour les femmes. Un verre standard correspond à 2 cl d'eau de vie, à 4 cl d'apéritif ou de liqueur, à 1 dl de vin ou à 3 dl de bière.

## Quoi et combien?

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération.

## P o u r q u o i ?

En général, les aliments et boissons de ce groupe apportent tous beaucoup d'énergie (= calories) à l'organisme sous forme de sucre et / ou de matière grasse et / ou d'alcool. De plus, les snacks salés contiennent du sel en quantité abondante. A long terme, un excès d'énergie entraîne une prise de poids. L'excès d'alcool et de sel n'est pas favorable non plus à la santé. Mais il n'y a aucun problème à consommer des sucreries, des snacks salés ou des boissons alcoolisées de temps à autre en petite quantité.

## Conseils

» Les sucreries, snacks salés et boissons alcoolisées sont là pour être savourés. Prenez le temps de les déguster en toute conscience.

» Grignoter devant la TV peut mener à trop manger. Quelle que soit la grandeur du paquet de chips ou de la tablette de chocolat, le consommateur à vite fait de les avaler sans s'en rendre compte. Evitez les grignotages continus. Savourez plutôt vos aliments en toute conscience.

» Si vous avez une grosse envie de douceur ou de grignoter, des fruits ou fruits secs naturellement sucrés ou une petite poignée de fruits à coque non salés peuvent représenter une bonne alternative.

» Sucrez progressivement moins vos aliments ou boissons. Vous vous habituerez ainsi lentement à apprécier une saveur sucrée moins prononcée.

» Des cocktails festifs peuvent aussi se préparer sans alcool. Vous trouvez de nombreuses idées et des recettes en naviguant sur Internet.