

MAYBE LESS SUGAR: une histoire de sucre et d'école. Décodons notre conso!

Zéro sucre? Les conseils d'une diététicienne
Veronica Heuer décrit ses missions

Mangeons sainement en associant plaisir et bon sens - p. 2

Une maladie engendrée par l'excès de sucre
Le diabète

Tout ce que tu veux savoir en quelques définitions - p. 2

Ces mauvais sucres qui envahissent notre alimentation
D'où vient le sucre: naturel ou ajouté?

Repérons les sucres cachés et méfions-nous de la pub! - p. 2 et p. 4

Une campagne de prévention dans notre école
**Interview de Claire Soffiotti,
coordinatrice du projet**

Comment gérer sa consommation de sucre à l'école - p. 3

Quand notre cerveau perd la tête

Manuel Cancedda OCOM 10VG



Le sucre et nos neurones © T. Israyilli

Notre cerveau adore le sucre. D'une part c'est son carburant: le glucose est l'énergie qui fait battre notre cœur, qui nous fait respirer, qui alimente notre cerveau. Sans sucre pas de vie. D'autre part manger du sucre nous rend heureux, en effet, le sucre active la production de dopamine, l'hormone du bonheur. Mais cette hormone a aussi un effet sur nos comportements de survie: elle va nous inciter à con- sommer plus de sucre, telle une addic- tion. cet excès peut influencer le som- meil, provoquer des pertes de mémoi- re, des troubles psychiques, voire de la démence en endommageant les vaisseaux cérébraux avec des dépôts qui vont gêner l'approvisionnement nutritionnel des cellules du cerveau. Il vaut donc mieux nourrir son cerveau sans sucre ajouté avec des sucres naturels comme celui des fruits ou des sucres lents comme celui des pâtes.

Energie ou illusion? le vrai visage des boissons énergétiques

Cami Morciano OCOM 10VG Média

Booster aujourd'hui, payer demain: les boissons comme Red Bull ou Monster Energy donnent de l'énergie en un rien de temps et contribuent à rester éveillé. Mais elles contiennent beaucoup de caféine et de sucre. Consommées en excès, elles peuvent engendrer stress, palpitations, troubles du sommeil. Buvo- ns donc de l'eau pour la soif et gardons la canette pour se faire plaisir à l'occasion.



L'énergie en canette donne des ailes éphémères, trop sucré pour durer! © Sud info

Le diabète: définitions

Lou Henchoz OCOM 10VG Média

Le diabète est une maladie auto-immune: le pancréas ne produit plus assez d'insuline, donc on a trop de sucre dans le sang. **Le type 1:** se déclare dès l'enfance, injections d'insuline à vie. **Le type 2:** surpoids, manque d'activité physique, fréquent chez l'adulte de plus de 40 ans. **Pour l'éviter:** alimentation saine et sport. L'insuline peut être administrée plus aisément par une pompe sous-cutanée.

Insuline: hormone sécrétée par le pancréas qui régule le sucre dans le sang.

Hypoglycémie: manque de sucre dans le sang. Symptômes: tremblements, sueurs, vertiges, malaises. Pour redonner de l'énergie au cerveau, il faut manger du sucre. **Hyperglycémie:** excès de sucre dans le sang. Symptômes: grande soif, on urine beaucoup. Avec le temps, cela fatigue les organes, premiers signes du diabète.

Bien manger à tout âge, la mission de Véronica Heuer

Amelia Dedman OCOM 10VG média

Véronica Heuer est diététicienne au Pôle santé du Pays-d'Enhaut. Son rôle est de donner des conseils alimentaires à la population, des bébés aux personnes âgées. Son travail se répartit en 3 missions: elle s'occupe des patients de l'hôpital, des résidents de l'EMS et des bénéficiaires de l'aide à domicile (CMS). Elle participe à des activités publiques telles que des émissions de radio et des ateliers dans lesquels elle met en avant une alimentation saine pour maintenir une bonne santé durant toute la vie, avec recettes et astuces sans sucre.



Mme Heuer répond à nos questions! © N. Karlen

Manger est un plaisir: rien ne sert d'interdire mais mangeons avec bon sens

On consomme 2 fois plus de sucre que nécessaire. Or à la longue, l'excès de sucre nuit au bon fonctionnement des organes comme le foie ou le pancréas. On trouve beaucoup de ce sucre caché dans les aliments transformés, comme le ketchup ou les plats tout prêts. Il sert à la conservation et à l'épaississement. Mieux vaut donc choisir des aliments non trans- formés: une pomme contient des fibres et des nutriments qu'on ne retrouve pas dans le jus de fruits. Le conseil de la diététicienne: manger lentement et bien mâcher diminue l'envie de sucre!

Maybe less sugar: la campagne d'information qui encourage à réduire le sucre pour une vie plus saine

Nous mangeons trop gras, mais surtout trop sucré, deux fois trop sucré. Quels sont les dangers du sucre?

En 100 ans, on a passé de 1 kg à 40 kg par pers./an. Cela nuit à notre santé: perte de concentration, fringale, ou pire: diabète.

Pendant le mois de mai, les professionnels de la santé se sont attaqués à la base du problème en informant les jeunes à l'école.

Claire Soffiotti nous présente Maybe less sugar

Francesco Iori Scalfi, OCOM 10VG Média

Ecole et Pôle Santé du Pays-d'Enhaut: la chasse au mauvais sucre

« En mai fais ce qu'il te plaît »... mais surtout fais gaffe au sucre! Que manger le matin pour être un champion des maths ou du français?

Mieux choisir sa récré: moins de sucre ajouté, plus d'énergie pour la journée!

Manger moins sucré? Le Pôle Santé fait de la prévention à l'école. Claire Soffiotti nous explique: « l'alimentation construit nos cellules, il est donc important de bien de se nourrir dès le plus jeune âge. Souvent les maladies sont dues à un comportement qui nuit à la santé. Le but de cette campagne est de faire prendre conscience de notre consommation de sucre, plus particulièrement celle des encas sucrés pris lors des récréations. Nous proposons donc des actions auprès des élèves du Pays-d'Enhaut. Pendant le mois de mai, des classes participent à différents ateliers de sensibilisation menés par des collaboratrices du Pôle Santé: concocter des recettes en cuisine, le sport et les boissons sucrées, comprendre d'où viennent les aliments, ceux qui sont transformés et ceux qui ne le sont pas, reconnaître le sucre naturel et le sucre ajouté ».

Plus d'infos sur le site: www.maybeless-sugar.ch



Claire Soffiotti, infirmière clinicienne et coordinatrice du projet © N. Karlen

Naturel ou ajouté ? Le sucre qui te trompe

Lara Rocha Piautsova OCOM 10VG Média

Les sucres naturels comme leur nom l'indique existent naturellement dans les aliments: les fruits contiennent du fructose, le lait et les produits laitiers contiennent du lactose. Leur nom générique est le glucose. On en trouve aussi dans les légumes, les lentilles, les pâtes. Ces sucres naturels sont accompagnés de fibres, vitamines et minéraux, ils sont donc plus sains que les sucres ajoutés. Absorbés lentement par l'organisme, ils ont un impact moins négatif sur le corps et leur énergie est dispensée plus régulièrement.



Le gâteau à la banane, sans sucre! © Lara Rocha Piautsova

3 bananes-2 œufs-1ts flocons avoine-1cc levure-1cc cannelle-1cs huile-sel

Les sucres ajoutés sont incorporés aux aliments lors de la transformation ou de la préparation. Le sucre de table (saccharose), les sirops de maïs, fournissent des calories vides, peu de nutriments, et sont absorbés rapidement. Ils provoquent des problèmes comme la prise de poids, les caries, des maladies cardiovasculaires, un risque accru de diabète de type 2. Nous ne devrions pas dépasser 50 gr de sucre ajouté par jour (12 morceaux de sucre). Nous sommes vite accro à la sensation de plaisir qu'ils engendrent. Donc n'exagérons pas!

Le sucre du champ à la cuillère!

Kelly Gerber OCOM 10VG Média



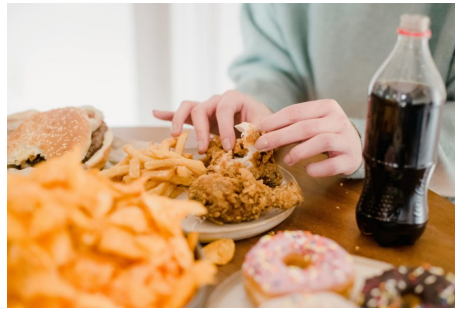
Betteraves avant la transformation
©Institut Technique de la Betterave

Le sucre est issu de deux plantes: la canne à sucre pour 3/4 de la production mondiale, et la betterave pour 1/4. Déjà 8000 ans avant J.C., l'homme cultive la canne à sucre en Polynésie. Chez les Romains c'est un bien de luxe. En 1747, un chimiste allemand, Andreas Marggraf, découvre que la betterave contient du sucre. Dès lors, le sucrier s'invite sur toutes les tables.

En Suisse, le sucre provient principalement de la betterave sucrière. Elle est cultivée sur le Plateau, du Léman au Jura. Il faut 8 kg de betteraves pour obtenir 1 kg de sucre. Le sucre brun est moins raffiné que le blanc. Nous utilisons 320 000 tonnes de sucre par an. Dans ses sucreries d'Aarberg et de Frauenfeld, la Suisse produit moins de 50% de notre consommation, le reste est importé de l'Union européenne.

"LE SUCRE : TON MEILLEUR AMI... JUSQU'À CE QU'IL TE LÂCHE !

Les ados et le sucre: gare aux excès !



Un repas pas trop cher, mais trop gras et trop sucré... mal équilibré! © Tim Samuel

Paloma Lugrin OCOM 10VG Média

Bonbons, chips, boissons énergisantes, trop de sucre a des effets négatifs sur le corps: fatigue, surpoids, problèmes dentaires, le sucre peut même devenir une addiction. Publicités et réseaux sociaux influencent la consommation des jeunes, tout comme l'effet de groupe qui nous fait perdre l'esprit critique. Notre conseil: privilégiez les produits non transformés et mangez des fruits!

Une équipe de rédaction de choc!



© N. Karlen

Ce journal a été rédigé pour vous par les élèves de l'OCOM 10VG Média de l'EPS du Pays-d'Enhaut: Francesco Iori Scalfi, Kelly Gerber, Manuel Cancedda, Lou Henchoz, Lara Rocha Piautsova, Paloma Lugrin, Cami Morciano, Amelia Dedman.

Ils se sont basés sur une émission de la classe 9VP1, diffusée le mardi 27 janvier 2026 à réécouter ici: