
Communiqué de presse

Lausanne, le 31 octobre 2019

Percer les mystères des sucres cachés dans notre quotidien

Glucose, fructose, lactose, dextrose ou amidon: autant d'appellations différentes pour une même substance. Des céréales aux produits laitiers, en passant par les crackers de l'apéritif, le sucre se cache dans presque tous nos aliments quotidiens. La Clinique de La Source s'empare de la question avec une matinée de sensibilisation gratuite et ouverte à tous. Le samedi 9 novembre prochain, ses infirmières et diététiciennes animeront une série d'ateliers afin d'aider le public à mieux connaître ces sucres cachés et leurs effets sur la santé. Au programme: dépistage du diabète, décryptage des étiquettes alimentaires, identification des sucres cachés dans notre alimentation quotidienne et bons réflexes à adopter pour rester en bonne santé.

Le sucre, un carburant indispensable

Le sucre fournit l'énergie indispensable au fonctionnement de notre corps. Au même titre que les protéines ou les lipides, les glucides sont nécessaires à l'organisme pour faire fonctionner nos muscles, notre cerveau et tous nos organes. Ce carburant doit être présent en permanence dans notre sang mais à des doses adéquates. Une élévation anormale du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie) est le plus souvent liée au diabète. Elle peut aussi survenir en cas de maladies infectieuses ou hépatiques ou de syndromes inflammatoires.

Les dangers de la surconsommation

La consommation de sucre en excès favorise non seulement le surpoids et l'obésité, mais également les maladies cardiovasculaires et le diabète dont la Journée internationale aura lieu le 14 novembre prochain. Dans notre pays, la consommation moyenne de sucre par habitant est passée de 3 à 39 kg entre 1850 et 2014. Le Suisse moyen consomme aujourd'hui 110 g de sucre par jour¹, soit presque deux fois plus que les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)². Des chiffres à mettre en perspective avec ceux du diabète qui touche 500'000 personnes en Suisse. 4'000 nouveaux cas sont détectés chaque année sur le seul canton de Vaud où l'on estime qu'une personne sur trois n'est pas diagnostiquée³.

Si nos autorités publiques et certaines grandes entreprises du secteur agroalimentaire ont pris les devants pour réduire la quantité de sucre dans nos denrées alimentaires, il reste difficile – à l'échelle individuelle – d'en limiter la consommation, notamment parce que nombre d'aliments contiennent des taux élevés de sucres cachés.

¹ Agristat 2015

² L'OMS recommande de restreindre l'apport en sucres ajoutés à 10% maximum de l'apport énergétique journalier. Pour un apport de 2000 kcal, cela correspond à 50 g de sucres.

³ Chiffres du Baromètre Diabète Vaudois provenant d'une étude menée en 2012.

Le sucre est partout

Excellent conservateur et agent de plaisir immédiat, le sucre est désormais partout: des produits laitiers aux merguez en passant par la mayonnaise, les nectars de fruit, les crackers ou les céréales. Sous d'autres appellations, il se cache dans presque tous les aliments industriels transformés que nous consommons au quotidien, y compris là où on l'attend le moins, dans les aliments salés par exemple. Comment faire dès lors pour s'y retrouver et déceler la présence de ces sucres cachés dans notre alimentation ? Une question qui nous concerne tous mais qui revêt une acuité particulière pour les personnes souffrant de diabète. Pour ces dernières, un excès de sucre peut avoir de lourdes conséquences: complications cardiovasculaires, vasculaires et nerveuses par exemple.

Des ateliers gratuits pour apprendre à identifier les sucres cachés

Le samedi 9 novembre prochain, la Clinique de La Source entend sensibiliser le grand public au danger de ces sucres cachés. De 10h00 à 12h00, une série d'ateliers gratuits, animés par les diététiciennes et les infirmières cliniciennes en diabétologie de La Source, permettront d'apporter des réponses et des outils concrets pour apprendre à connaître les différents types de sucres et à mieux identifier ceux qui peuvent avoir un effet néfaste sur la santé. Au programme: dépistage du diabète, décryptage des étiquettes alimentaires et identification des sucres cachés dans notre alimentation quotidienne. Sans oublier les bons réflexes à adopter pour se maintenir en pleine santé avec un atelier animé par la triathlète et coach sportive Adeline Rausis, en partenariat avec Holmes Place.

Informations pratiques

Les sucres cachés dans votre quotidien

Samedi 9 novembre 2019 de 10h00 à 12h00

Entrée libre, sans inscription

Clinique de La Source, Avenue Vinet 30, 1004 Lausanne

La Clinique de La Source

La Clinique de La Source est le plus grand établissement privé de soins aigus pluridisciplinaires du canton de Vaud. Très attachée à son indépendance, la Clinique, fondée en 1891, est la propriété de la Fondation La Source, institution privée à but non lucratif qui chapeaute également l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO). La Clinique est largement reconnue pour la qualité de ses soins infirmiers, son plateau médico-technique de pointe ainsi que les compétences de ses médecins accrédités. Ses principales spécialités sont l'anesthésiologie, la cardiologie interventionnelle, la chirurgie robotique (Centre La Source - CHUV), la chirurgie orthopédique et la traumatologie, la chirurgie plastique, reconstructive et esthétique, la chirurgie viscérale et thoracique, la gastro-entérologie, la gynécologie et l'obstétrique, la médecine intensive, la médecine interne et générale, la médecine nucléaire, la neurochirurgie, l'oncologie médicale et chirurgicale, la pneumologie, la radiologie diagnostique et interventionnelle, la radio-oncologie / radiothérapie, la rhumatologie interventionnelle ainsi que l'urologie.

www.lasource.ch

Contacts

Clinique de La Source

Alison Hick Duvoisin
Cheffe du service marketing et communication
+41 (0)21 641 34 56
a.hick@lasource.ch
www.lasource.ch

Service de presse

trivial mass SA
Olivier Gallandat
+41 (0)76 574 43 28
+41 (0)22 323 04 10
presse@trivialmass.com