



UNE CALORIE n'est pas UNE CALORIE

DÉTRUISONS CE MYTHE : « TOUTES LES CALORIES DEVRAIENT ÊTRE TRAITÉES DE LA MÊME MANIÈRE »

MYTHE

**CE MYTHE EST UNE SUPPOSITION QUI MENACE NOTRE SANTÉ
COMPTER LES CALORIES EST TROMPEUR !**

UNE CALORIE EST UNE UNITÉ DE MESURE



Traditionnellement utilisée pour mesurer la quantité d'énergie que les aliments produisent



Le système remonte aux années 1900



Utile, mais n'explique pas précisément ce qu'il advient de l'énergie une fois dans notre corps

NOUS BRÛLONS DIFFÉRENTES QUANTITÉS DE CALORIES POUR DIGÉRER DES ALIMENTS DIFFÉRENTS



FIBRES

vous mangez 160 calories provenant d'amandes mais n'en absorbez seulement 130 du fait que certaines fibres traversent sans être métabolisées



PROTÉINES

il faut deux fois plus d'énergie pour métaboliser les protéines qu'il ne faut pour métaboliser les glucides (plus de calories sont dépensées lors de la transformation et la digestion des protéines que lors de celles des glucides)



GRAISSES

toutes les graisses contiennent 9 calories/gramme. Cependant, les acides gras oméga-3 sont bénéfiques pour le cœur, tandis que les acides gras trans obstruent vos artères et vous tuent

Ainsi

LES CALORIES SONT DIFFÉRENTES SELON LEURS SOURCES, ELLES ONT DES EFFETS DIFFÉRENTS

MANGER DES ALIMENTS SAINS ET ÉQUILIBRÉS ÉVITE LE SURMENAGE DU FOIE

LES MALADIES À HAUTS RISQUES ONT ATTEINT DES NIVEAUX ÉPIDÉMIQUES, ET SONT LIÉES À LA SURCONSOMMATION DE SUCRE

LE DIABÈTE DE TYPE 2, UNE MALADIE MÉTABOLIQUE DANGEREUSE, EST MAINTENANT UN RISQUE IMMINENT POUR LES ENFANTS



Le sucre est comme l'alcool pour un enfant : sans limite, il peut causer une stéatose hépatique non alcoolique



L'industrie alimentaire cible les clients à un âge précoce avec des tactiques similaires à celles utilisées par l'industrie du tabac



Il y a 20 ans, le diabète de type 2 était si rarement diagnostiqué chez les enfants que les cas étaient signalés dans des revues médicales



Aujourd'hui, aux États-Unis, 60'000 enfants sont atteints de diabète de type 2

LES ENTREPRISES REMPLISSENT NOS ALIMENTS AVEC DES TONNES DE SUCRE CACHE DE SUCRE CACHE



74% des produits alimentaires présents dans les épiceries américaines contiennent des sucres ajoutés



Ils sont présentés sous 61 appellations différentes, comme par exemple le sirop de riz, d'orge malté (maltose) et de jus de fruits concentrés, mais sont tous du sucre



Les sodas contiennent 37% de tous les sucres ajoutés consommés aux États-Unis



Généralement, la quantité de sucre contenue dans les céréales du petit-déjeuner dépasse la limite quotidienne de sucre de 5% recommandée pour les enfants

LES SUCRES AJOUTÉS NE FOURNISSENT AUCUNE NUTRITION ET SONT NUISIBLES LORSQU'ILS SONT CONSOMMÉS EN GRANDES QUANTITÉS

UNE PERSONNE CONSOMME 90 LIVRES (40.8 KG) DE SUCRE AJOUTÉ PAR AN, DONT LA MOITIÉ PROVIENT D'ALIMENTS DONT VOUS IGNOREZ LA PRÉSENCE DE SUCRE



A TRAVERS DES PUBLICITÉS MENSONGÈRES

Les corporations alimentaires promeuvent scandaleusement des produits malsains comme étant la voie vers le « bonheur »

Ils utilisent des techniques de manipulation sophistiquées pour augmenter la consommation, compromettant directement la santé publique

LA VÉRITÉ EST QUE

la **qualité** des calories est plus importante que leur **quantité**. De vrais aliments apportent la santé et non des maladies

L'INDUSTRIE ALIMENTAIRE N'EST PAS UNE AFFAIRE DE SANTÉ



LE SUCRE A DES PROPRIÉTÉS ADDICTIVES

Des doses élevées modifient nos hormones. Notre appétit est augmenté, ainsi nous consommons plus

LE SUCRE EST UN CONSERVATEUR BON MARCHÉ

Il prolonge la durée de vie des aliments et ainsi maximise les profits

L'INDUSTRIE ALIMENTAIRE NOUS CONDUIT À DÉPASSER NOS LIMITES : COMME L'ALCOOL, UN PEU DE SUCRE EST INOFFENSIF, MAIS BEAUCOUP EST NUISIBLE



Le sucre ajouté est un additif alimentaire, pas un aliment. Il provoque des troubles métaboliques non seulement chez les personnes en surpoids mais aussi chez les autres



L'augmentation de l'apport total en calories a peu d'effet sur la prévalence du diabète - à moins que ces calories ne proviennent de sucres ajoutés



Consommer une boisson sucrée par jour augmente votre risque de diabète de 29%



Un quart de la prévalence mondiale du diabète est causé par le sucre uniquement

SI MÊME LES GENS MINCES TOMBENT MALADES ALORS CE N'EST PAS COMPORTEMENTAL, MAIS UNE EXPOSITION



1'500 soldats américains ont perdu un membre au combat pendant la guerre d'Irak et d'Afghanistan



UNE ÉPIDÉMIE INDUSTRIELLE QUI CONTINUE DE CROÎTRE

Contrairement aux maladies infectieuses – tels que le paludisme, la tuberculose ou le sida – les épidémies industrielles sont causées par les sociétés à but lucratifs

▼ DURANT CETTE MÊME PÉRIODE



1.5 millions de personnes aux États-Unis ont perdu un membre suite à une amputation liée au diabète de type 2, maladie évitable



Les aliments transformés et les boissons sont plus rentables que les aliments riches en éléments nutritifs

LE DEVOIR DU GOUVERNEMENT EST DE LIMITER L'EXPOSITION

MAIS L'ENGAGEMENT DES INDIVIDUS, DES ORGANISATIONS ET DES COMMUNAUTÉS EST INDISPENSABLE



MANGER MIEUX ET PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



ENSEIGNEZ À VOS ENFANTS PAR LA MODÉLISATION



REPÉRER ET ANALYSER LES PUBLICITÉS MENSONGÈRES

NOUS POUVONS APPORTER DES CHANGEMENTS

SENSIBILISATION ACTION PLAIDOYER



NOUS ÉDUIQUER



EXAMINER LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES