

VOICI LES RÉPONSES VRAIES

1. LES DIFFÉRENTS TYPES DE SUCRES

- LA FAMILLE DES SUCRES S'APPELLE LES LIPIDES
- LES SUCRES ONT FORCÉMENT UN GOUT SUCRÉ
- PRESQUE TOUS LES ALIMENTS CONTIENNENT DU SUCRE**
- LES SUCRES REPRÉSENTENT LA MAJORITÉ DE NOTRE ENERGIE**

2. LA DIGESTION

- C'EST LE FOIE QUI RÉORGANISE TOUS LES NUTRIMENTS DIGÉRÉS**
- LES SUCRES METTENT PLUS OU MOINS DE TEMPS POUR ÊTRE DIGÉRÉS**
- TOUS LES SUCRES SE DIGÈRENT DE LA MÊME MANIÈRE
- LES FIBRES SONT DES SUCRES QUE L'ON NE SAIT PAS DIGÉRER**

3. LE SUCRE DANS L'ORGANISME

- CERTAINES CELLULES DE NOTRE CORPS NE SAVENT PAS UTILISER D'AUTRE SOURCE D'ÉNERGIE QUE LE SUCRE**
- PLUSIEURS SUCRES DIFFÉRENTS CIRCULENT DANS LE SANG
- NOTRE CORPS PEUT STOCKER JUSQU'À 50G DE SUCRE
- LE SUCRE EST UN BON CARBURANT POUR L'ORGANISME**

4. LA GLYCÉMIE

- C'EST LA CONCENTRATION DU SUCRE DANS LE SANG**
- L'INSULINE EST FABRIQUÉE PAR LE FOIE POUR MONTER LA GLYCÉMIE
- L'INSULINE EST FABRIQUÉE PAR LE PANCRÉAS POUR FAIRE BAISSER LA GLYÉMIE**
- LES DIABÉTIQUE NE DOIVENT PAS MANGER DE SUCRES LENTS / FÉCULENTS

5. CHOISIR SES ALIMENTS

- LE MATIN, UN PETIT DÉJEUNER BIEN SUCRÉ EST ESSENTIEL POUR AVOIR DE L'ÉNERGIE
- PRENDRE UN GOUTER AVEC DES SUCRES LENTS PERMET DE RÉPARTIR NOTRE ÉNERGIE**
- LES ALIMENTS INDUSTRIELS SONT TRÈS SUCRÉS, MÊME CEUX AU GOÛT SALÉ**
- ON PEUT MANGER AUTANT DE FRUITS QUE L'ON VEUT, SANS INCIDENCE POUR LA SANTÉ