Une nouvelle appli pour détecter le sucre caché dans nos aliments

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-01-08 00:04:25 - Vu sur pharmacie.ma

Le Public Health England, principal organisme de recherche en santé publique en Angleterre, a lancé le 4 janvier dernier une campagne de prévention contre l'obésité ainsi qu'une application inédite pour smartphone.

Nommée «Sugar Smart», cette application gratuite donne aux utilisateurs la quantité de sucre contenue dans les aliments et boissons en grammes et en nombre de morceaux de sucre. Il suffit de scanner avec son smartphone le code barre d'un des 75 000 produits concernés par le dispositif. Le Royaume-Uni espère ainsi endiguer l'épidémie d'obésité, qui touche 25% des adultes, tandis que 37% sont en surpoids.

A partir de quand peut-on considérer que l'on mange trop de sucre? «Selon l'OMS, c'est lorsque la consommation dépasse 5% de la ration énergétique journalière», détaille le Dr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille, «Mais c'est un repère trop généraliste qui ne parle pas aux consommateurs. Je ne suis pas favorable à la mise en place de telles limites, cela reviendrait à dire que le sucre est un poison. Notre alimentation ne doit pas être une obsession comptable. La nutrition est plus simple qu'on le pense: il suffit de diversifier son alimentation et de faire de l'activité physique», ajoute le Dr Lecerf.