

# Les Sucres Rapides

Les sucres rapides ou glucides, sont indispensables à notre bonne santé en quantité adaptée, ils deviennent néfastes lors d'une consommation excessive.



## Pourquoi trop consommés ?

Les boissons très riches en sucres tels les sodas ou les confiseries et les gâteaux ont vu leur consommation s'accroître considérablement au cours de 50 dernières années et posent désormais des problèmes graves de santé publique.

## Quelles sont les conséquences pour la santé ?

Obésité, surpoids, syndrome métabolique, intolérance au glucose ou diabète sont expliqués partiellement par un régime alimentaire inadapté en apport de sucres.

[En savoir plus](#)