

# LES DIFFERENTS SUCRES

## en résumé.

Aujourd'hui, nous sommes nombreux à nous réfugier dans le goût « cocooning » du sucre. Cela nous rappelle sans doute le goût sucré du lait maternel dans notre enfance, et il est alors facile et rapide de manger un carré de chocolat quand le stress ou l'angoisse se fait sentir.

Malheureusement, toute addiction a des points négatifs. Car OUI il s'agit d'une addiction. Il est plus puissant que la drogue, il est donc difficile de s'en débarrasser. Surtout que nous en trouvons pratiquement partout dans notre alimentation.

### Combien existe-t-il de sorte de sucre ?

En réalité, beaucoup !

Nous pouvons en compter une soixantaine !! sous différente appellation bien sûr.

Par exemple : glucose, fructose, lactose, saccharose ...

Ils sont souvent annotés sous cette forme dans la liste d'ingrédients de nos aliments type : produits préparés, ketchup, pain de mie, etc....

On peut facilement les reconnaître car ils finissent par « OSE ».

### ▪ Les sucres « sains » :

La publicité autour du sucre a fait en sorte de nous vendre des sucres toujours plus « healthy », qui sont souvent des pièges et qui nous rendent d'autant plus accros.

**Le sucre « roux » ou « complet »**, est vendu comme un produit +/- raffiné qui donne l'allure d'un sucre plus sain, à l'index glycémique plus bas, et donc moins néfaste pour notre corps. Cependant, le sucre issu de la betterave sucrière par exemple, est naturellement blanc ! certaines marques n'hésitent pas à colorer ce sucre (oui oui !) avec du caramel, afin d'obtenir cette belle couleur brune.

Il est donc doublement déconseillé.

Le sucre issu de la canne à sucre lui, est naturellement brun, mais les procédés de fabrication permettant l'extraction du sucre ne sont plus les mêmes qu'à l'époque, et le sucre perd donc toutes ses vitamines et minéraux pouvant être présents à l'origine.

Il est donc déconseillé, qu'il soit raffiné ou non, au même détriment que le sucre complet.

**Le sirop d'agave**, lui, est à l'origine récolté sur la feuille de l'agave. De nos jours, c'est la sève du tronc que nous récoltons. Beaucoup plus riche en amidon, il provoque des ballonnements et des gazs si nous l'associons avec un féculent, il est donc moins digeste (car riche en fructose) qu'à l'origine et son index glycémique est donc plus important.

**Le sirop d'érable**, nos amis canadiens en consomment sur leur pancakes et cette mode s'installe en France.

Il faut dire que son petit goût boisé est plutôt sympathique ! et c'est loin d'être le pire des sucres finalement.

En effet, l'index glycémique n'est pas si haut que ça (même plus bas que le sirop d'agave) et contrairement aux autres, il a gardé ses vitamines et nutriments. Il est aussi moins riche en fructose, donc plus digeste.

### ▪ **Les sucres « naturels »**

Le miel, beaucoup de vertus, il est un véritable « alicaments », cicatrisants, anti inflammatoire, anti bactérien.

Cependant, il a un index glycémique proche de celui du sucre blanc, il est plus cariogène (il abîme l'émail des dents) et il fermente si on le consomme avec d'autres aliments (ex : pâtisserie). Il faut donc limiter sa consommation et le préférer entre les repas.

Le sucre de coco, provient de la sève des fleurs de cocotier. Il s'agit donc d'une méthode qui ne détruit ni l'arbre ni l'environnement (et ça, c'est top !).

Il a un index glycémique très bas par rapport à ses copains. Il a gardé toutes ses valeurs nutritionnelles (vitamines et minéraux) et il est faible en fructose, donc très digeste.

En résumé, le sucre de coco remporte le prix !

Mais attention cela ne veut pas dire qu'il est à consommer sans modération bien sûr.

J'ai énuméré quelques variétés de sucre les plus consommées en France, il faudrait écrire 20 pages pour tous les voir un par un.

### ▪ **Les édulcorants :**

L'aspartame est le plus connu d'entre eux et son absence de calorie en a fait la star des régimes amincissants pendant des années.

Mais ! nous avons tendance à en consommer en plus grande quantité que le sucre standard de par son faible goût sucré, ce qui nous procure une addiction et donc une dépendance.

Notre cerveau ne comprend pas que nous n'ingérons pas du sucre mais du « faux sucre », ce n'est pas naturel pour lui. Il va donc sécréter de l'insuline (l'une des hormones qui régule notre glycémie) en pensant que nous venons de manger une part de gâteau ( pauvre petit cerveau) alors qu'on a simplement mis 4 sucrettes dans notre café.

On trompe donc notre cerveau qui ne sait plus où il en est !!

Autant manger une vraie part de gâteau quoi....

Le seul édulcorant qui sort un peu du lot c'est la stévia, qui est naturelle et moins néfaste pour la santé (selon l'OMS).

## **LES FECULENTS, AMIS OU ENNEMIS ?**

La fameuse question à 10 000. En réalité les féculents ne sont pas mauvais pour notre santé mais l'agriculture moderne a modifié la nature du germe de blé qui est aujourd'hui complètement « vide » nutritionnellement parlant. Il devient donc hyper raffiné, dépourvu de ses fibres et de ses minéraux et donc assimilé tel un sucre simple dans notre corps.

Il est donc préférable de se rapprocher des féculents les moins raffinés possible tel que le pain complet, le pain de seigle, de petit épeautre, voir aux céréales. De même pour les pâtes, le riz, ... et de varier avec les légumineuses, qui sont parfois oubliées mais tellement importantes. Le PNNS nous recommandent d'augmenter leur consommation, elles sont riches en fibres, en fer, en protéines, en vitamines, en minéraux... et permettent de varier avec nos traditionnels féculents.

### **Les effets d'un excès de sucre sur notre corps :**

- Acidifie notre corps (au même titre que les produits laitiers et la viande rouges) et provoque des douleurs articulaires, mauvaise qualité des cheveux, de la peau, des ongles, du système nerveux... et j'en passe !
- Provoque sur le long terme du diabète, de l'obésité, un vieillissement prématuré, parfois des cancers
- Dérègle notre microbiote intestinal et engendre ainsi des troubles de l'humeur, insomnies, diarrhées, constipation, ballonnements, carence, fatigue, cystite, anxiété, trouble de l'attention...

Contrairement à ce que l'on veut nous faire croire, le sucre ne booste pas notre énergie mais nous la vole !

De nombreuses personnes ont testé le « zéro sucre » pendant 1 mois et retrouve un gain d'énergie significatif.

Je vous invite à regarder le film « SUGAR LAND ».

*Sources personnelles :*

*Complément d'enquête « ma vie sans sucre »*

*Les cours de diététiques*

*Le livre de Marion Thelliez, naturopathe en collaboration avec Daniel Kieffer.*