

COMMENT SE LIBÉRER DU SUCRE?



En janvier, j'ai eu le plaisir de présenter une vidéoconférence sur le thème du sucre dont je vous fais le résumé. ▶ Isabelle Defrance

Le sucre appartient à la famille des glucides. Il en existe deux sortes : les glucides complexes et les glucides simples. Les glucides complexes sont composés de plus de 2 molécules. Ainsi, l'amidon, glucide complexe, est composé de 600 molécules. Notre alimentation est souvent trop pauvre en glucides complexes, qui sont présents dans les féculents, les céréales complètes et les légumineuses (pois, pois chiches, fèves, haricots). Mais notre alimentation est en revanche trop riche en glucides simples (composés d'une ou deux molécules). Ce sont ces derniers que nous devons fuir.

LES SUCRES À ÉVITER

- **les sucres raffinés** : A l'évocation du mot sucre, nous visualisons souvent un carré de sucre blanc. Celui-ci pèse 7 grammes et est constitué de saccharose. Le saccharose est composé d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose. Il appartient à la famille des glucides simples.
- **les sucres ajoutés** : L'industrie agro-alimentaire utilise énormément le sirop de maïs, très chargé en fructose, et le sirop de maltose. Car ils ont un pouvoir sucrant plus fort et sont moins coûteux. Mais ce sont des leurres pour notre organisme. Ils créent de l'insulinorésistance, d'où un risque de diabète de type 2. Consommés en trop grande quantité et sur le long terme, ils sont responsables de la stéatose hépatique (syndrome du foie gras) chez l'homme.
- **les sucres cachés** : Les plats et sauces préparés de façon industrielle contiennent très souvent des sucres cachés. Ils sont à traquer car ils perturbent aussi le microbiote et nous rendent dépendants au goût sucré. Pour info : un bol de céréales petits déjeuners industriels contient 3 ou 4 morceaux de sucre et plus

étonnant encore, un bol de soupe industrielle contient 4 morceaux de sucre !

LES SUCRES NATURELS

Ils sont meilleurs pour la santé, mais doivent être consommés avec parcimonie :

- **le miel est l'alternative de choix.**
- **le sucre de canne complet** ou intégral, dépourvu de sa mélasse et obtenu en déshydratant du jus de canne à sucre, est une autre alternative au sucre blanc, mais doit être consommé à dose modérée.
- **le sirop d'agave** possède un fort pouvoir sucrant. Il est constitué de 60 à 90 % de fructose. Souci : consommé en excès, il est alors stocké sous forme de graisses dans le foie.
- **le sirop d'érable** a un indice glycémique élevé mais a, en revanche, l'avantage de contenir peu de fructose.
- **le xylitol** est un édulcorant obtenu à partir de l'écorce de bouleau, ce qui le fait apparaître comme un produit naturel. Certes, il est moins calorique que le sucre blanc. Il a l'avantage d'avoir le même goût, de posséder un pouvoir sucrant plus important et un index glycémique plus faible. Mais ce n'est pas une solution miracle : une consommation trop importante d'édulcorants peut contribuer à la hausse du risque d'insulino-résistance et altérer le microbiote.

Un sucre naturel a des avantages, mais les fruits et légumes contiennent beaucoup plus de minéraux. Tous ces sucres naturels ou pas augmentent la sensation de faim et entretiennent une addiction au sucre, dont il est essentiel de se déshabituer.

QUELLES SONT LES

CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE RÉPARTITION DES GLUCIDES SUR LA JOURNÉE ?

Une alimentation trop riche en sucre crée dans un premier temps des sautes d'humeur, des baisses d'énergie, de l'acné... A moyen terme, manger trop sucré accroît les risques de maladies du système musculosquelettique, du système cardio-vasculaire, du système nerveux... Des hyperglycémies fréquentes entraînent de l'inflammation, un stress oxydant et la glycation (réaction chimique qui vient de la fixation des sucres sur les protéines), ayant pour conséquence un vieillissement prématuré des cellules.

SE PASSER DU SUCRE

Pourquoi est-ce si difficile ? Parce que l'ingestion de sucre provoque un sentiment de bien-être. Le sucre active le circuit de la récompense dans notre cerveau. Il libère le neuromédiateur du plaisir, la dopamine. Le sucre agit donc comme une drogue, avec ses corollaires : l'accoutumance et la dépendance.

Le stress, lui, provoque une libération d'adrénaline qui entraîne une hypoglycémie. D'où, l'envie d'ingérer un aliment pour se réconforter. Le stress à répétition peut entraîner des pulsions sucrées. La consommation de produits sucrés crée des hyperglycémies, suivies d'hypoglycémies. Elles vont entraîner une sensation de malaise et encourager à consommer à nouveau du sucre pour sortir de cet inconfort. Le cercle vicieux est ainsi lancé. Le stress renforce la dépendance au sucre. La gestion du stress sera donc indispensable pour se libérer du sucre.

LIMITER LE SUCRE

Pour limiter la consommation de sucre, voici quelques conseils

Evaluez votre consommation personnelle de sucre et de produits sucrés : Combien de boissons sucrées, d'alcools, de boissons chaudes sucrées, de bonbons, de barres chocolatées, de biscuits et gâteaux industriels, de yaourts sucrés et desserts lactés, de céréales industrielles et pain blanc, consommez-vous quotidiennement ? La consommation de ces produits sucrés devrait rester exceptionnelle.

Choisissez des aliments à index glycémique faible (<55%) et à charge glycémique faible (<10) :

Les aliments à index glycémique (IG) bas rassasient sur une plus longue durée. Ils réduisent le grignotage. Ces aliments provoquent moins de pics d'insuline, de transformation du glucose en graisse et de prise de poids. Le pancréas se « fatigue » moins.

Bibliographie :

1 mois pour se libérer du sucre Nathalia Majcher Edition Hachette

L'alimentation anti-inflammatoire Dr Catherine Lacrosnière Edition Albin Michel

Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire. Alix Lefief-Delcourt et Laetitia Proust-Million. Edition Leduc & Pratique

Le Belge est le plus grand consommateur européen de softs (boissons sucrées) : **89 litres par an.**

Un soft contient en moyenne l'équivalent de **6 à 7 morceaux de sucre de 7 grammes chacun !**

Le sucre liquide est encore plus dangereux que le sucre en poudre ou en morceaux. Il crée un pic d'hyperglycémie rapide. Le sucre est stocké sous forme de graisse. La consommation de softs abîme l'émail dentaire, ce qui favorise l'apparition de caries. Elle augmente le risque de développer un diabète de type 2 et une stéatose du foie.

Appliquez les règles de base d'une alimentation santé : Quelle stratégie afin de ne pas « craquer » pour des aliments sucrés ?

- Evitez le plus possible les glucides dans la première partie de la journée, autrement dit, après 16h
- Variez vos petits déjeuners : au choix : œufs, fromages, pain aux céréales complètes et au levain, avec un fruit, des noix, du muesli, des graines de chia...
- Le midi, prenez une assiette composée pour moitié de légumes frais et de saison, d'un quart de protéines animales ou végétales, et d'un quart de féculents (en fonction des activités ou régime de la personne).
- Vers 16h00-17h00, consommez des noix et éventuellement un fruit ou quelques fruits secs, par exemple 4 ou 5 dattes, riches en tryptophane, le précurseur de la sérotonine qui renforce la sérénité.
- Pas de protéines animales le soir. Consommez des légumes et des céréales complètes ou des légumineuses (couscous végétarien, gratin de patates douces, dahl de lentilles, soupe aux pois...).

Veillez à votre hygiène de vie : Pour limiter le sucre, faites-vous plaisir autrement que par l'alimentation : établissez votre liste d'activités et personnes ressources. Pratiquez une activité sportive régulièrement, afin de libérer des endorphines (anti-douleur et sensation de bien-être). Explorez différentes voies pour gérer le stress et les émotions et gagner en sérénité (méditation, yoga, sophrologie).

