

DR PIERRE NYS
endocrinologue-nutritionniste

PROGRAMME SUCRE DÉTOX EN 7 JOURS

**Vos menus à faible IG (Index Glycémique) sur mesure
pour vous désintoxiquer du sucre**



**+ de 150
RECETTES
SANS SUCRE
100% PLAISIR**



Tous les aliments alliés antisucre

**LE D U C . S
E D I T I O N S**

PROGRAMME SUCRE DÉTOX EN 7 JOURS

Le sucre dans son café, on en a conscience, mais pour le sucre caché ? Les plats industriels, les biscuits, les sodas, les jus de fruits, les produits céréaliers... À la fin de la journée, la quantité de sucre avalée peut vite atteindre des sommets !

Dans ce livre :

- **Pourquoi le sucre est mauvais pour la santé ?** Surpoids, caries, diabète, maladies cardiaques, troubles de l'humeur...
- **Poissons et fruits de mer, champignons, amandes, œufs, légumes et salades...** : les meilleurs aliments pour arrêter le sucre.
- **Épices et aromates, huiles essentielles...** ou comment remplacer le sucre par des alliés futés.
- **4 programmes d'une semaine pour arrêter le sucre** : Sucre détox minceur, tonus/antidiabète, bonne humeur/bon sommeil, enfants/ados.
- Pain perdu à la banane, Ketchup maison, Green smoothie coup de fouet, Far aux abricots secs, Eau de concombre au basilic, Pain de mie, Confiture de quetsches... **+ de 150 recettes pour apprendre à se faire plaisir sans sucre. C'est possible !**

RETROUVEZ LA LIGNE TOUT EN PRENANT SOIN DE VOTRE SANTÉ !

Le Dr Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Il est notamment l'auteur de *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps* et *Diabète, hypertension, cholestérol, syndrome métabolique... Soignez-vous avec le régime IG*, aux Éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0125-9



18 euros
Prix TTC France

9 791028 501259

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

500 recettes antidiabète, 2015.

Diabète, hypertension, cholestérol, syndrome métabolique... Soignez-vous avec le régime IG, 2015.

Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps, 2015.

Diabétique et malin, 2014.

Ma bible IG, 2014.

Le régime IG cœur, 2013.

Le régime IG thyroïde, 2012.

Retrouvez l'auteur sur sa page Facebook

Pierre Nys

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0125-9

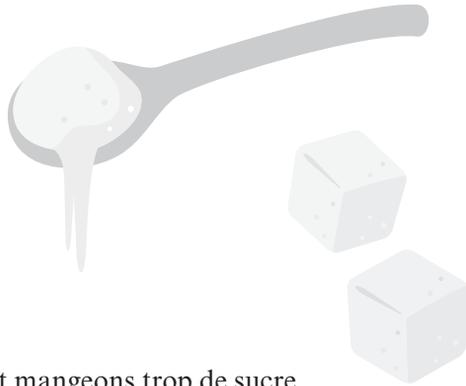
DR PIERRE NYS

PROGRAMME SUCRE DÉTOX EN 7 JOURS

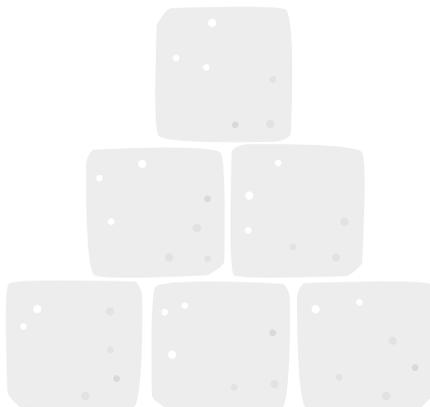


SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LE SUCRE ET VOTRE SANTÉ, EN 40 QUESTIONS-RÉPONSES	11
SUCRE ET SANTÉ	65
LA NUTRITION PARFAITE SANS SUCRE (CE QUE VOUS ALLEZ MANGER DURANT VOTRE PROGRAMME SUCRE DÉTOX)	113
MES PROGRAMMES « SUCRE DÉTOX » EN 1 JOURNÉE, 1 WEEK-END, 1 SEMAINE	165
75 RECETTES SUCRE DÉTOX	307
INDEX DES RECETTES	389
TABLE DES MATIÈRES	393



1. *Problème* : nous buvons et mangeons trop de sucre.
2. *Conséquences* : l'excès de sucre perturbe la plupart des fonctions de notre organisme, favorise le surpoids, les problèmes de cœur et de cerveau, menace l'équilibre hormonal et à cause de cela, est impliqué dans une très longue liste de maux plus ou moins inquiétants.
3. *Solution* : apprendre à se déshabituer du sucre en excès. Réapprendre à savourer les aliments nature (thé, café, yaourt, salade de fruits...) et à ne pas rechercher ce goût sucré en permanence en bouche. Ne pas tomber dans l'excès inverse de s'interdire tous les glucides (féculents). Et ne pas se priver non plus inutilement : la vie est trop courte pour s'interdire les petits plaisirs !



INTRODUCTION

Le sucre possède un statut unique : nous sommes conscients, la plupart du temps, qu'il nous fait grossir, joue avec nos nerfs, n'est pas bon pour notre santé (même si la plupart d'entre nous ignorent à quel point), mais c'est aussi notre plus fidèle doudou, consolateur, attentif et zélé. Il nous accompagne sur tous les coups durs et les bons moments depuis que l'on est tout petit, et reste notre compagnon de route jusqu'à nos derniers jours d'une longue existence – les personnes très âgées aiment particulièrement le sucré. Il est de toutes les fêtes, depuis les dragées au baptême jusqu'aux boîtes de chocolats que l'on apporte « pour faire plaisir » (et c'est le cas !), on y a droit si on a été sage (« Tu auras du dessert si tu finis tes épinards » ou « tu auras des bonbons si tu restes bien tranquille jusqu'à ce que Maman ait fini d'essayer cette jolie petite robe »), on ne part pas en vacances sans lui (beignets, chouchous, glaces, gaufres...).

Ça, c'est le sucre « ami », qui n'aurait jamais dû perdre sa place de parenthèse exceptionnelle car alors, il ne nous cause aucun problème. Au contraire, que du plaisir !

Seulement voilà. Depuis quelques années, ou plutôt quelques décennies, les industriels bourrent leurs produits de sucre, en plus de « mauvaise qualité », y compris les sauces salées et les plats préparés : ça, c'est le sucre caché.

En plus, les habitudes de consommation ont « glissé », petit à petit : dans les métros, les gares, certaines écoles, la plupart des piscines et des lieux de sport... partout, d'énormes et inépuisables distributeurs de barres chocolatées, biscuits, mélanges de bonbons « à réaliser soi-même » (« Fais ton propre mélange, c'est tellement cool ! ») et, bien sûr, sodas, jus de fruits, cafés XXL sucrés et customisés. Le tout savamment appuyé par des campagnes publicitaires plus ou moins déguisées pour nous pousser à consommer des quantités ridiculement exorbitantes de sucre, chaque jour, à chaque moment de la journée, même après le sport, même sans avoir faim, pour « faire une pause », pour ceci, pour cela... et ce, dès notre plus jeune âge.

Cette overdose de sucre, massive, est responsable, directement ou indirectement, de nombreux maux. L'un des pires est sans aucun doute que l'on ne s'en rend pas compte, parce que :

- *Tout le monde fait pareil autour de soi.* Ce n'est pas comme le tabac par exemple, où les fumeurs côtoient des non-fumeurs, chacun de son côté de la barrière.
- *C'est une intoxic massive, socialement acceptée,* et même encouragée : « Tu ne vas pas aller chez Marie les mains vides, achète un petit quelque chose, des chocolats par exemple ? »
- *C'est l'apothéose du repas :* « J'apporte le dessert. »
- *C'est une manière traditionnelle d'exprimer son amour :* « Je t'ai préparé ton gâteau au chocolat préféré. »
- *On a tendance à minimiser sa consommation :* « Je prends une toute petite part de rien du tout. »
- *On a tendance à confondre, à brouiller les pistes :* « La confiture d'abricots permet de profiter des abricots toute l'année. »
- *On a tendance à relativiser :* « Un jus de pomme c'est mieux qu'un cola. »
- *Sur un plan nutritionnel, le vrai côtoie allègrement le faux* et donne un gloubi-boulga fascinant : « Ce n'est pas un petit bonbon qui va te tuer », « Les jus de fruits c'est plein de vitamines, c'est sain », « Les biscuits sont faits avec des sucres lents », « Le pain blanc c'est des glucides complexes ».

Bref, on perd de vue l'essentiel, pourtant très simple :

1. *Nous n'avons en aucun cas besoin de manger des aliments sucrés, ni d'en boire.*
2. *Les fruits, les légumes (frais ou secs), les pommes de terre, le pain, les pâtes, le riz, les légumes secs et les céréales suffisent très largement à couvrir nos besoins en glucides.*
3. *On peut s'octroyer l'équivalent d'un petit peu de miel et de chocolat chaque jour. Tout ce qui est en plus, est en trop. Notre corps n'est pas conçu pour gérer ce « trop » et il s'ensuit forcément des problèmes plus ou moins graves, à plus ou moins long terme.*

LE SUCRE ET VOTRE SANTÉ, EN 40 QUESTIONS- RÉPONSES

Le sucre n'est pas seulement cet innocent bonbon qui asséchait vos sanglots, petit, ou que vous convoitez toujours, adulte, derrière la vitrine du pâtissier. C'est aussi un influenceur hyper-puissant capable de modifier votre appétit, votre silhouette, votre bien-être, votre santé, et jusqu'à l'expression de vos gènes ! Faites mieux connaissance avec lui... et avec votre corps, pour comprendre tout l'enjeu d'une *Sucre détox*.

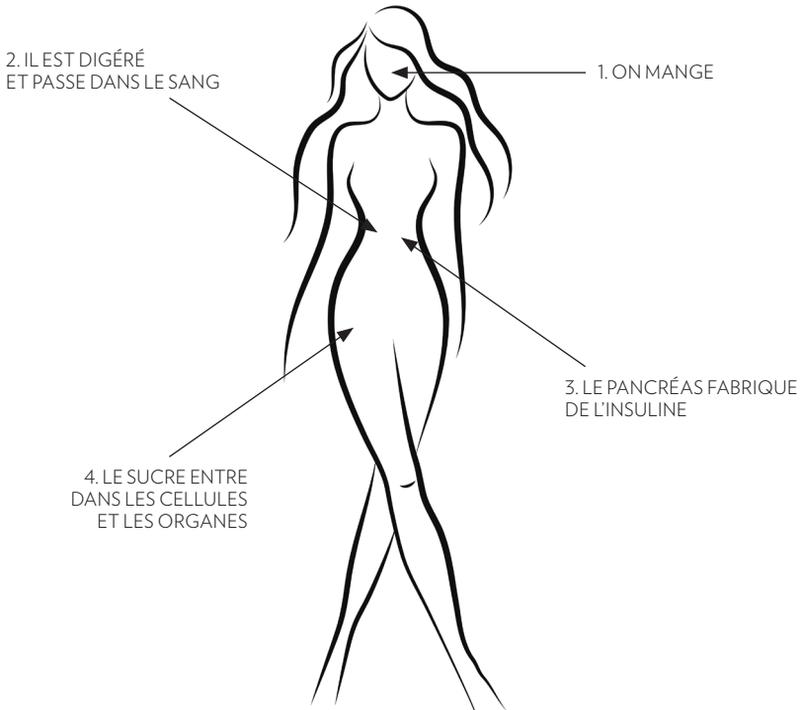


À PROPOS DE VOTRE SANTÉ

Voyage du sucre dans votre corps...

1. Que se passe-t-il dans l'organisme quand on mange du sucre ?

Que nous consommions des pommes de terre, du pain, du sucre en poudre ou de la confiture revient au même pour l'organisme : il doit gérer un apport de glucides.



1. **On mange.** Dans notre salive, des enzymes telles que l'amylase commencent à couper les sucres complexes en « petits sucres » simples, que le corps pourra assimiler.
2. **Dans le sang.** ½ heure à ¾ d'heure après l'absorption, notre taux de sucre sanguin (glycémie) augmente à son maximum. On appelle ce moment le « pic glycémique ». Il correspond à la transformation des glucides (sucres) alimentaires en glucose, seul sucre accepté par le sang. Lorsque la totalité des glucides est devenue glucose, nous sommes en haut du pic.
3. **Dans le pancréas.** Vite vite vite, notre pancréas fabrique alors une hormone, l'insuline, afin de faire pénétrer le glucose dans nos cellules. Objectif double : nourrir lesdites cellules et faire baisser la teneur de sucre dans le sang qui, sinon, baigne l'ensemble de notre corps dans un milieu trop « sucré » très mauvais pour la santé.
4. **Partout dans les cellules et les organes.** L'insuline, donc, se rend sur place pour prendre en charge toutes ces molécules de glucose. Elle les oriente vers les muscles (les fibres musculaires brûlent le glucose), le foie (pour faire une petite réserve), ou sous forme de gras, vers les cellules graisseuses (horreur, malheur).

Normalement, on fabrique autant d'insuline que nécessaire, la production de cette hormone suivant le pic glycémique de façon parallèle. Mais à force de consommer des aliments sucrés, ou en cas de surpoids, la fabrication de l'insuline est plus élevée que celle du pic glycémique. C'est là que les ennuis commencent. Car une fois que toutes les petites « billes » de glucose ont pénétré que le foie, que les muscles, reste l'excédent d'insuline. Désœuvré, ce dernier active les processus de stockage du corps. Bienvenue aux kilos !

2. Quel rapport entre le sucre et l'index glycémique ?

Après un repas, un grignotage, une glace, une boisson sucrée, le pancréas sécrète autant d'insuline que nécessaire jusqu'à ce que le « pic glycémique » redescende.

Si l'IG (index glycémique) du repas ou de l'aliment était bas, le « pic » est peu élevé, la production d'insuline est par conséquent limitée et la glycémie retrouve en douceur son niveau initial d'avant manger environ 3 heures plus tard.

Si l'IG du repas était élevé, le pic grimpe au plafond, le pancréas fabrique de l'insuline à tour de bras, ce qui oblige la glycémie à redescendre très brusquement pour atteindre parfois un niveau bien inférieur à celui initial. C'est l'hypoglycémie, porte ouverte aux malaises, fringales et troubles en tout genre.

En effet, c'est justement ce « niveau » qui conditionne notre faim. S'il reste stable et au-dessus de la ligne marquée zéro, tout va bien. La faim se présente à pas de loup sans devenir tyrannique. Aucun risque d'hypoglycémie à l'horizon, on passe d'un repas à l'autre sans la moindre envie de grignoter quoi que ce soit entre deux.

Si en revanche la glycémie chute en dessous de ce seuil fatidique, rien ne va plus. On tremble, on est tenaillé par la faim, et manger n'importe quoi, avec une nette préférence pour quelque chose de sucré, devient une obsession ; on cherche maladroitement et inconsciemment à remonter notre taux de sucre sanguin effondré. Et l'histoire recommence : pic élevé, descente aux enfers, etc.

3. Le sucre est-il la cause de tous nos maux (surpoids, diabète, maladies chroniques...) ?

Certes non ! Mais il fait partie de ce qu'on appelle l'exposome : cet ensemble de facteurs environnementaux qui influencent l'expression de nos gènes (génom). Autrement dit, alors que jadis on accusait « les gènes » et « la fatalité » lorsque l'on devenait diabétique, gros ou que l'on développait une polyarthrite rhumatoïde, il devient de plus en plus clair que tous ces troubles se déclenchent à la faveur d'une exposition plus ou moins longue à des agents « polluants » pour notre génome. Ainsi, l'exposome est-il responsable, directement ET indirectement,

de la plupart des maladies qui affectent aujourd'hui nos proches ou nous-mêmes :

- Hypertension artérielle, excès de triglycérides et de cholestérol, sang « épais », maladies cardiaques, attaques cardiaques, AVC (accident vasculaire cérébral).
- Inflammations et micro-inflammations, douleurs inflammatoires généralisées ou localisées (articulations, intestin, peau...), maladies auto-immunes.
- Obésité, diabète de type 2, maladies métaboliques.
- Problèmes de libido, de fertilité.
- Dépression, maladie d'Alzheimer.
- Fatigue irrépressible, multiples maux de type « cercles vicieux », impression d'être « vieux et fatigué » bien avant l'âge, manque de tonus.
- Cancers liés à l'environnement/l'alimentation/le mode de vie (= cancers du foie, du poumon, du côlon...).

Cette notion d'exposome a émergé il y a quelques années, et vient remplacer l'obsolète « fatalité » à laquelle la plupart d'entre nous (y compris bien des médecins !) imputent encore pourtant les maladies. Car même si effectivement, le risque est plus élevé de devenir diabétique si vos parents l'étaient déjà, par exemple, ce n'est finalement probablement pas parce que vos parents « avaient le gène du diabète et qu'ils vous l'ont transmis », mais parce que, pour une raison ou une autre, vos parents puis vous avez « allumé » les gènes impliqués dans le diabète, en raison d'une exposition à des polluants, en l'occurrence, le sucre. C'est un résumé très grossier, mais c'est pour vous faire comprendre l'idée. Au-delà de l'aspect « je suis responsable de ma santé » (qui est bien réel mais n'est pas développé ici pour culpabiliser qui que ce soit), se profile un véritable espoir : si les gènes de telle ou telle maladie peuvent s'exprimer (« s'allumer ») sous la pression de l'environnement... il est aussi possible de les faire taire (les « éteindre ») en modifiant notre environnement. Si vous croyez que vos gènes « gouvernent votre vie », détrompez-vous : certes ce sont eux qui font de vous « ce que vous êtes »... mais c'est vous qui, en leur envoyant tel ou tel « ingrédient », polluant, aliment, allez faire en sorte qu'ils s'expriment ou non. Ainsi, considérer l'alimentation uniquement sous le point de vue calorique ou de l'apport en tel ou tel nutriment n'a aucun sens : un aliment est aussi

une « information » que vous envoyez à vos gènes, et croyez-moi, cette information est bien différente s'il s'agit d'un pavé de colin ou d'un nougat, d'une bouchée d'épinards ou d'un verre de cola.

Parmi les « polluants » susceptibles de « réveiller » des gènes déclencheurs de maladies, il y a donc le sucre, mais aussi une multitude d'autres facteurs, bien entendu : le tabac, l'alcool, les résidus de pesticides, les microbes, les virus, les produits chimiques divers (la liste est interminable). Parmi tous ces polluants, le sucre occupe une place à part pour deux raisons :

1. *C'est l'un des « polluants » les plus faciles à éliminer* dans le sens où c'est l'un des seuls que l'on maîtrise à 100 %. C'est vous qui décidez ou non de mettre ce bonbon dans votre bouche. (Il en va de même pour l'alcool ou le tabac.) Contrairement à bien d'autres polluants que nous consommons « à notre insu ».
2. *La consommation de sucre déclenche automatiquement la production d'insuline*, l'hormone qui fait pénétrer le sucre dans nos cellules. Si cela se reproduit trop souvent (au fil des grignotages et de la consommation quotidienne de sodas, notamment), c'est comme si les cellules se lassaient petit à petit de cette situation et décidaient d'ignorer l'ordre donné par l'insuline : elles ne s'ouvrent pas, ou mal, pour laisser entrer le sucre. Le pancréas produit alors davantage d'insuline pour « se faire entendre ». Ainsi, le corps baigne en permanence dans un surplus de sucre (qui pénètre imparfaitement dans les cellules) et d'insuline (elle est produite presque non-stop pour tenter de remédier à cette situation). Et plus le temps passe, plus les cellules deviennent « sourdes », plus le pancréas doit fabriquer de l'insuline pour parvenir à ses fins... C'est ce que l'on appelle la résistance à l'insuline. En somme, la rébellion des cellules contre l'insuline !

Cette situation n'est pas sans conséquences : on commence à grossir, à perdre du muscle et à « faire du gras » (surtout autour du ventre). Parallèlement, notre organisme devient « inflammatoire » : nous développons des micro-inflammations ici ou là, qui augmentent le risque de subir un accident cardiaque, de développer certains cancers, troubles du comportement, et même maladies dégénératives du cerveau. Rien

n'accélère plus le vieillissement que la résistance à l'insuline, et ce chez chacun d'entre nous – pas seulement chez les personnes diabétiques. Et l'on s'achemine tranquillement vers le diabète de type 2 (non dépendant à l'insuline), qui bascule vers la dépendance à l'insuline quand le pancréas est épuisé, lorsque les cellules sont devenues totalement réfractaires à l'insuline. Cette situation dramatique, qui ne survenait jadis que chez les personnes d'un certain âge, s'installe désormais chez des individus de plus en plus jeunes. Et cela n'a rien à voir avec la fatalité ni avec les gènes, mais bien avec un excès de consommation de sucre. Celui même que vous décidez ou non de manger !

Vous comprenez à quel point contrôler l'ingestion de produits sucrés est important : les conséquences d'un excès chronique sont dramatiques et générales pour le corps. Vous comprenez aussi que les traitements habituellement proposés, que ce soit pour baisser le taux de sucre dans le sang, les anti-inflammatoires, la cortisone et autres médicaments prescrits contre un mal chronique ne traitent en aucun cas la cause de votre problème, mais seulement le symptôme. C'est pourquoi il est illusoire d'aller mieux seulement en prenant des médicaments (même si ceux-ci peuvent évidemment se révéler indispensables), et même, parfois, ils peuvent aggraver les choses. Cela, non pour vous détourner d'un éventuel traitement prescrit par votre médecin (attention les répercussions pourraient être très graves), mais pour vous inciter à modifier votre alimentation en parallèle, et ce avec grand soin. Les médicaments ne sont pas conçus pour guérir les maladies chroniques : si un facteur alimentaire, comme l'abus de sucré, est à l'origine de vos soucis, c'est lui qu'il faut modifier.

C'est vrai, si vos parents étaient diabétiques, vous avez plus de risque de l'être aussi... mais d'un autre côté, vous avez aujourd'hui en main des informations qu'ils ne détenaient pas : vous savez que vous pouvez « éteindre » les gènes allumés et, dans la plupart des cas, revenir « en arrière » c'est-à-dire, clairement redevenir non diabétique. Nous ne parlons pas ici des diabétiques de type 1, bien entendu, ni des diabétiques de type 2 « à problème », par exemple dont le diabète est installé depuis des années. Ce travail de « marche arrière », il faut le faire dès les premiers signes, dès le début du diagnostic, dès que votre médecin vous

met en garde : « Attention, vous êtes prédiabétique. » On le découvre souvent par hasard, par exemple à l'occasion de la visite de routine à la médecine du travail.

4. À partir de quel seuil mangeons-nous « trop de sucre » ?

Au sens strict du terme, à partir du moment où l'on en ajoute à l'alimentation « naturelle ». Cependant, dans la vie réelle, les choses sont évidemment plus compliquées. L'alimentation n'est pas uniquement destinée à couvrir nos besoins : nous ne sommes pas des robots. Alors comment évaluer ce seuil en prenant en compte autre chose que nos stricts besoins ? Voyons voir... Il n'est pas question de cesser de consommer des glucides, ce serait d'une part impossible, d'autre part mortel. Mais les glucides naturellement contenus dans les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses, suffisent amplement à couvrir nos besoins. Tout ce qui est « en plus » est « de trop ». Si l'on considère que le corps ne contient que 1,5 % du poids du corps de glucides (soit 975 grammes pour un individu de 65 kg), il est facile de comprendre qu'une grande quantité de cet ingrédient l'affole. Par conséquent, boire une cannette de cola est peut-être plaisant pour vos papilles mais l'organisme, derrière, est nettement moins enthousiaste : sachant qu'une seule cannette apporte 7 morceaux de sucre, vous imaginez la panique.

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) a longtemps recommandé de ne pas dépasser les 10 % de sucre (ajouté) dans la ration alimentaire quotidienne. Compte tenu des ravages de cet ingrédient, que la plupart continuent de croire innocent, l'OMS a récemment revu ce chiffre à la baisse, et estime désormais que 5 % de nos apports caloriques, grand maximum, doivent être sous forme de sucre ajouté (les sucreries, pour résumer).



Concrètement, cela signifie environ 25 grammes* par jour pour un adulte, soit 6 cuillères à thé de sucre (ou son équivalent en boissons sucrées, desserts, bonbons, chocolat, caramels...). Et attention, ce chiffre ne concerne que les adultes minces et en bonne santé ! Pour les personnes en surpoids ou diabétiques, ou atteintes d'un problème cardiaque, il faut encore réduire la dose.

Dans une optique Sucre détox, 25 grammes, c'est donc encore trop. Puisque nous n'en avons pas besoin, de ces sucres ajoutés, n'en consommons pas, ou presque pas. C'est aussi simple que cela. Pour éviter toute frustration susceptible de freiner votre motivation, il nous semble judicieux de tolérer 1 carré de chocolat noir au déjeuner, goûter ou dîner, et/ou éventuellement un tout petit peu de miel, par exemple sur les tartines du matin. C'est tout !

5. Pourquoi est-ce difficile d'arrêter le sucre ?

Parce que c'est doux, bon et apaisant puisque le sucre favorise la sécrétion de sérotonine, antistress. Voilà pourquoi en période de crise, de stress intense et prolongé, de rupture amoureuse, de licenciement, on a tendance à se ruer sur les douceurs. Erreur bien sûr puisque cela ne réglera en rien la situation personnelle en déroute, mais y ajoutera à terme de nouveaux problèmes (surpoids...).

Parce qu'au plus profond de nous est gravé le fait que le sucre c'est « bon pour nous ». À l'origine, effectivement, cette saveur signifiait un apport important de calories sans risque, le danger venant en général plutôt de l'amertume, qui signalait la présence d'alcaloïdes et faisait recracher l'aliment suspect. Une aubaine de tomber sur cette mine de mûres ou de raisins ! Dans un contexte d'opulence et de surplus d'offre en supermarché, ce réflexe « de survie » joue contre nous.

* Une simple cannette de cola en renferme 39 grammes. Je ne vous dis pas en cas de cola + sauce sucrée/salée pour accompagner les frites + brownie + crème glacée... et encore il ne s'agit là que d'un repas « raisonnable » comparativement à ce que l'on peut observer chez de nombreuses personnes.

Parce que sous forme d'aliment industriel (bonbon, gâteaux...), le sucre se comporte comme une drogue. C'est comme si « on ne pouvait plus s'en passer », et chacun d'entre nous a déjà fait l'expérience de plonger automatiquement la main dans un paquet de bonbons « qui piquent » ou de se resservir un verre de soda sans avoir comptabilisé les précédents... ou encore allez, un dernier rocher coco, après j'arrête, promis ! Alors que personne n'a jamais expérimenté ce comportement addictif avec des pommes ou des oranges, pourtant elles aussi sucrées ! Il y a donc bien, clairement, un problème d'addiction, insidieusement induit par la composition nutritionnelle de ces aliments. On aimerait bien ne pas reprendre de carré de chocolat, et encore moins terminer ce sachet de M&Ms, mais voilà... c'est plus fort que nous. Tandis qu'au bout d'une pomme, maxi deux les jours d'appétit d'ogre, nous nous en détournons presque avec dégoût : impossible d'en avaler une autre. C'est pourquoi vous le verrez dans notre programme Sucre détox, le simple fait de se détourner des aliments industriels est une sacrée garantie antifrustration ! C'est infiniment plus simple d'arrêter le sucre « en mangeant de vrais aliments » qu'en « avalant des cochonneries ».

Parce que tout est mis en œuvre par les lobbies industriels pour nous rendre accros au sucre : dans les recettes secrètes des céréales pour enfants, sauces industrielles et autres soupes déshydratées bourrées de sucres (eh oui !), une alchimie explosive entre sel/sucre/glutamate et/ou autres additifs flatteurs pour piéger nos papilles, hypnotiser notre centre mental de la récompense. Ces filets sont très puissants pour ne pas dire irrésistibles pour certains d'entre nous. Résister, il le faut bien pourtant, tout comme il faut s'extraire de ce cercle vicieux qui rend malade, voire tue.

Parce que, encore une fois, la recette d'un produit industriel sucré est conçue pour embrouiller nos papilles. Le cola, par exemple : il y a tant de sucre dans une canette que normalement, si vous l'avaliez sous forme de poudre blanche ou de morceaux de sucre, vous n'y arriveriez simplement pas ! Mais là, dans la formule, l'acide phosphorique qui accompagne le sucre procure une saveur piquante et acidulée qui donne l'impression que le produit n'est pas si sucré, et même qu'il rafraîchit et désaltère, ce qui est bien évidemment faux.

Parce que, souvent, on n'a pas conscience d'en avaler, ou en tout cas pas « autant ». Dans une simple cuillère à soupe de ketchup, il y a 4 grammes de sucre, soit 1 cuillère à thé... soit 1/6^e du maximum préconisé par l'OMS aux adultes sains et minces. Vous le voyez : un petit peu de sauce barbecue ici, une cuillère de ketchup là, et c'est vite la bérézina, alors même que vous pensiez manger « salé » !

Parce que nous allons encore trop souvent au fast-food, véritable piège à sucre. Il y en a dans **tout** ou presque, à part peut-être leurs bouteilles d'eau (et encore, j'ai des doutes ! Je plaisante...). Il y en a dans le pain des hamburgers, dans toutes les sauces, dans la panure du poisson... une catastrophe. Et si vous avez l'habitude de vous y nourrir régulièrement, disons au moins une fois par semaine (ne parlons même pas de ceux qui s'y rendent chaque jour), vos papilles sont conditionnées : ailleurs, tout vous paraît fade. Il faut juste arrêter d'y aller. Complètement. Ne plus y mettre les pieds. Même (et surtout !) si vous avez des enfants. Trouvez un autre lieu pour les amuser, pour votre déjeuner hebdomadaire en famille, mais ici, contrairement à ce que vous imaginez, ce n'est pas du tout un endroit « cool ». On peut se détendre autrement qu'en avalant des sucreries cachées, si, je vous assure !

Parce que, enfin et surtout, cela nécessite de changer ses habitudes, et qu'il n'y a rien de plus difficile. Surtout en ce qui concerne les habitudes alimentaires, dont les racines sont très profondes, et remontent généralement à l'enfance.

6. Y a-t-il un meilleur ou un pire moment dans la journée pour manger du sucre ?



Le sucre reste le sucre, à toute heure du jour et de la nuit, et il provoque à chaque ingestion un branle-bas de combat hormonal délétère. Cependant, il y a certains moments encore moins propices pour en consommer.

POST-IT PENSE-BÊTE



- > *Mieux vaut déguster un carré de chocolat à la fin d'un repas complet*, car alors les protéines et graisses du repas vont tempérer l'impact du sucre sur la glycémie, donc sur l'insuline. L'exemple du « café sans sucre + carré de chocolat » à la fin du déjeuner est OK. Surtout s'il remplace une part de brownie.

- > *Au contraire, il faut vraiment éviter de boire ou de manger des produits sucrés de façon isolée*. Par exemple un grand verre de jus de fruits en matinée, non. Une barre chocolatée prise à la hâte en attendant le métro, non plus. Un paquet de bonbons achetés au poids et dévorés pendant les soldes dans l'après-midi : toujours non.

- > *Mieux vaut attendre un peu en avançant dans la journée*. Autrement dit, un petit goûter un peu sucré est préférable à un petit-déjeuner très sucré. Exemple type de ce dernier : chocolat chaud (ou froid) sucré + céréales du matin + lait + jus d'orange = catastrophe, sur un plan métabolique (sucre) comme sur un plan digestif (mal au ventre quasi garanti). De même que pain brioché du supermarché (un IG aussi élevé que des bonbons !) + pâte à tartiner + café au lait sucré + jus multivitaminé = pas mieux. En revanche, « à quatre heures », une banane + 2 carrés de chocolat noir, c'est acceptable.

- > *Même les sucres considérés comme sains*, présents dans le pain complet, le miel, les fruits entiers, sont à consommer avec modération le matin, surtout si vous êtes en surpoids. Une étude récente (2015) indique que si l'on sépare des adultes en deux groupes, à quantité égale de produits sucrés ET de glucides dits « sains », ceux qui les avalent plus tard dans la journée perdent davantage de poids et améliorent plus leur glycémie, leur taux de cholestérol et leurs marqueurs inflammatoires. Cela signifie qu'au petit-déjeuner, plutôt que de consommer pain + confiture (ou toute autre combinaison très glucidique), mieux vaut moduler en remplaçant une partie des glucides par des protéines, comme un œuf, du jambon, du fromage, ou encore des noix/noisettes et autres graines. Cela pourrait donner par exemple un fromage blanc légèrement sucré au miel, avec 1 bonne cuillerée à soupe de graines diverses et une autre de morceaux de fruits frais (banane, raisin...).

→

► *Ne sautez pas le petit-déjeuner !* Les études indiquent que dans un cas sur deux, vous mangerez trop aux prochains repas. Et sans doute aussi, vous consommerez du « sucré » pour tenir (croissant, pain au chocolat, biscuits, jus d'orange, cafés sucrés...) en matinée. Le matin, le corps est à jeun : tant qu'il n'a pas eu son petit-déjeuner, il sécrète du cortisol, une hormone du stress impliquée dans bien des accidents cardiaques matinaux et aussi dans le stockage des graisses. Alors mangez, buvez, et ce le plus vite possible après vous être levé (pas 2 heures plus tard).

7. Pourquoi les enfants aiment-ils tant le sucre ?

Parce que le « sucré » est le seul goût inné, celui pour lequel nous n'avons pas besoin de faire un effort. Tous les bébés adorent l'eau sucrée, il suffit d'observer les mimiques sur leur visage lorsqu'on leur propose un biberon d'eau salée, acide, amère ou sucrée. C'est très rigolo ! Grand sourire pour le sucre, rejet expressif pour l'amer et l'acide. En fait, nos préférences alimentaires une fois adultes résultent d'ailleurs d'un long et patient apprentissage. On le sait bien, enfant, il fallait nous présenter un aliment une petite dizaine de fois avant qu'il soit accepté, intégré à nos « comestibles », et que l'on décide si oui ou non il nous convenait. C'est pourquoi habituellement, les enfants n'apprécient pas certaines saveurs « adultes », comme les huîtres, l'oseille ou les épinards, le vinaigre, le citron, les cornichons, le café... Bien entendu, il y a toujours des exceptions, mais globalement les enfants préfèrent les biscuits au chocolat plutôt qu'un plateau de fruits de mer. Le sucre, donc, est la saveur la plus « facile », surtout si pendant sa grossesse la maman a mangé beaucoup de sucré. C'est aussi pour cela que l'on se tourne vers elle en cas de difficulté dans la vie, de coup dur, de réconfort : un repos des papilles.

8. Pourquoi le stress donne-t-il envie de sucré ?

Parce que « le sucré » active le système de récompense dans notre cerveau. Il déclenche immédiatement la fabrication d'hormones apaisantes. Ce que ne font ni la viande, ni le poisson ou les œufs, ni les légumes... Si tous les aliments participent à notre équilibre et à notre bonne humeur en tricotant avec leurs « petites mains » les conditions cellulaires propices à notre bien-être, seuls les produits sucrés ont ce pouvoir (maléfique finalement) de nous « récompenser » aussi brusquement que si l'on appuyait sur un bouton. Il est indispensable de se rendre compte qu'il s'agit d'un piège, ou d'un mirage si vous préférez, et que si l'on se rue sur les bonbons à chaque contrariété, la « récompense » va se transformer en terrible punition et mener petit à petit aux maux dont nous avons parlé et reparlerons dans ce livre.

9. Peut-on parler d'addiction au sucre ? Et comment s'en sortir ?

Oui. Et l'on peut donc aussi dire, logiquement, que le sucre est une drogue. Ce fait a été démontré dans diverses études spectaculaires, dont celle bien connue sur les rats : si on propose à ces derniers de la cocaïne ou du sucre... ils se ruent sur le sucre ! De nombreuses études d'intervention chez les humains ont également mis en évidence une réelle difficulté à « décrocher », une accoutumance, un mal-être lié au sevrage, bref, la panoplie type de l'addiction. On connaît bien le mécanisme désormais : les produits sucrés, par exemple un verre de soda ou un éclair au café, activent le « système de récompense » dans le cerveau, et stimulent notre production de dopamine, hormone du plaisir et de l'émotion forte – lorsque vous vous sentez « transporté » par une saveur, l'écoute d'une musique particulièrement parfaite ou simplement un paysage à couper le souffle, c'est grâce à la dopamine sécrétée par votre cerveau. Comme il n'est pas toujours facile de trouver autour de soi « un paysage à couper le souffle », surtout le soir après le boulot, dans le métro, forcément, on a plus de chances de ressentir ce petit plaisir en mâchonnant une barre chocolatée. C'est d'ailleurs le cœur du problème : les produits sucrés sont consommés en masse

et souvent sans aucun rapport avec la faim parce qu'ils représentent la solution la plus simple, la moins chère, la plus « à portée de main », pour se faire plaisir, ressentir de l'apaisement. Et comme pour toute drogue, il en faut « de plus en plus » pour obtenir le même résultat : très vite, un bonbon ne suffit plus, il en faut 2 puis 6, puis 12.

C'est pourquoi se débarrasser du sucre est tellement difficile si, à la place, on ne remplace pas le plaisir qu'il procure par un autre plaisir, équivalent en force... mais pas en calories ni en retombées hormonales ! Les grands passionnés d'aquariophilie, d'humanitaire, de philatélie, de musique, de théâtre japonais, de jardinage, de sport ou de littérature serbo-croate ne pensent pas à grignoter tandis qu'ils s'adonnent à leur hobby. Ils ne cherchent pas non plus leur « petit frisson » dans la nourriture, mais dans un joli geste, dans la recherche d'un timbre rare, etc. Copiez-les ! C'est la seule solution, non seulement pour se débarrasser du sucre, mais aussi pour trouver un sens à ses journées, à sa vie.

Le sucre provoque aussi la sécrétion de sérotonine, apaisante celle-ci : une autre façon de nous rendre accro évidemment. Un stress ? Un gâteau. Une contrariété ? Un gâteau. Un mot dur d'une collègue ? Un gâteau. Etc. Là encore, réflexe de simplicité, c'est plus facile de plonger la main en silence dans le paquet de gâteaux que de faire face à la collègue en lui demandant pourquoi elle vous parle mal. Pourtant, vous savez bien que c'est ce qu'il faudrait faire, car la collègue va continuer à vous parler mal, et vous, à manger des gâteaux. Vous imaginez la suite.

Quant à la question de savoir si le sucre est une drogue « dure », compte tenu de l'énorme impact de l'excès de sucre sur la santé publique (surpoids, diabète et toutes ses conséquences : accident cardiaque, troubles mentaux... liés à ces troubles métaboliques induits par l'insulinorésistance), la réponse est en fait : oui. Car contrairement à la cocaïne, le sucre concerne presque tout le monde, et est en plus considéré comme innocent et légal puisque vendu partout.

10. L'environnement « sucré » est le même pour tous, pourtant tout le monde n'est pas « accro », pourquoi ?

Effectivement. C'est un point crucial car comme d'habitude, les choses ne sont pas si simples qu'elles paraissent. Comme Pasteur affirmait que « le microbe n'est rien, le terrain est tout », nous pourrions dire que « le sucre n'est rien, le mangeur est tout ». Si vous pouvez cohabiter avec le sucre sans tomber sous son charme et sans qu'il devienne votre maître, pas de problème. Des tas de gens vivent sans consommer systématiquement de dessert, sans boire de soda, sans grignoter de sucre. Je vous rassure, ils sont très heureux et sans la moindre frustration car ils n'y pensent tout simplement pas. C'est pourquoi faire attention au sucre sur un plan alimentaire est une chose, modifier son « terrain », par exemple en pratiquant une activité physique ou n'importe quelle « passion » faisant oublier de manger en est une autre, au moins aussi importante.

Il n'est pas question de trancher ce problème de façon lapidaire dans ce paragraphe en affirmant que « le stress pousse à manger sucré, déstressez et vous mangerez moins sucré ». Probablement, vous avez conscience du problème, mais vous ne parvenez pas concrètement à vous sortir de ce cercle vicieux. Aussi, si le sucre en lui-même constitue une difficulté, il n'est pas le seul et même, pas le plus important : l'autre problème, c'est... vous (si je peux me permettre !).

Certaines personnes ont, génétiquement, une anomalie liée à la sérotonine, hormone apaisante fabriquée par le cerveau. Elle se traduit par des pulsions envers les aliments (et des conduites) aptes à rétablir cette sérotonine apaisante, avec en n° 1 le sucre. Ces personnes ont plus largement un tempérament pulsionnel, avec un peu plus tendance que la moyenne à boire de l'alcool, fumer, se lancer à corps perdu dans des activités (sport, bricolage...) sous une forme excessive. De l'excès en tout, y compris « en sucre » ! Chez elles, la suppression brusque de sucre est tout bonnement impossible, ou alors pour 1 ou 2 jours à peine. Elles en ont trop envie/besoin, c'est vraiment plus fort qu'elles. En l'occurrence, pour elles, gérer le stress, forcer sur le magnésium, adopter une activité physique très régulière, s'offrir des séances de massages/sauna/

hammam ou autre « antistress corporel », voire se faire suivre par un thérapeute quel qu'il soit, sera infiniment plus efficace que d'aller faire ses courses en fermant les yeux au passage de chaque rayon « sucré ».

11. Est-il judicieux de manger un énorme pot de pop-corn/bonbons au cinéma ?



Vous connaissez évidemment la réponse. Il y a quelques années, on allait au cinéma pour voir un film. Mais les États-Unis sont passés par là et il est devenu « cool » de s'empiffrer devant l'écran, si possible en ingurgitant au passage les publicités vantant bien sûr des produits sucrés. Désormais, il n'est plus possible d'entrer dans une salle sans observer des hordes de jeunes et de moins jeunes broutant plus ou moins discrètement leur pot de pop-corn, les yeux rivés sur l'écran. Ou de bonbons. Ou de toute autre nourriture dont on n'a vraiment pas besoin. Cet exemple est particulièrement flagrant : n'habituez pas vos enfants à « manger devant le film », ni au cinéma, ni à la maison, ni en voiture. Le film, justement, sert à faire autre chose, à penser à autre chose, pourquoi lui associer de la nourriture, dont vous ne profiterez même pas puisque votre corps et votre esprit seront tournés vers les images, une activité en soi ? Pareil à la maison : cessez d'associer de la nourriture à tout et n'importe quoi. Quand on mange, on mange, quand on fait autre chose, on fait autre chose. On ne fait pas les deux à la fois ! Cette erreur est à mon avis la plus commune et la plus grave de toutes, et donc la première sur laquelle il va falloir travailler.

Si vraiment vous ne **pouvez pas** faire autrement que boire et manger pendant une activité, alors choisissez :

- de l'eau nature, pétillante si vous voulez (surtout pas des sodas), avec une paille,
- de l'eau infusée (je ne parle pas de sirops ni de jus de fruits, mais de rondelles de citron ou de concombre ou d'autres végétaux frais, nature, dans de l'eau),
- des végétaux peu sucrés et peu caloriques (framboises, petits cubes de carotte, de concombre, de céleri...).

Mais pas :

- de pop-corn,
- de glace,
- de bonbons,
- de sodas,
- de chocolat,
- de barbe à papa.

Rappelez-vous juste que vous allez au cinéma pour voir un film. Pas pour prendre 2 kg. Au fait, l'eau vous paraît beaucoup moins « cool » qu'un gobelet de soda ? Et les bourrelets dus au gobelet de soda, ils vous paraissent cool eux aussi ?

12. À quel âge fixe-t-on ses préférences alimentaires ?

Dès 2 ans et demi, l'on sait à peu près ce que l'on aime et ce que l'on déteste. Heureusement, ces préférences peuvent évoluer et même vont évoluer au fil du temps, de nos rencontres, etc. Mais le socle est posé. À partir de là, tout nouvel aliment se heurte, dans nos bouches, à la néophobie. C'est-à-dire que par principe, ce qui est nouveau pourrait être potentiellement dangereux – c'était le cas jadis, à la préhistoire, aussi ce rejet instinctif est-il inscrit au plus profond de nous, dans nos gènes. Surtout les aliments amers, susceptibles de contenir naturellement des alcaloïdes (amers), donc d'être potentiellement dangereux voire mortels. Tandis que le goût sucré, lui, indique clairement à notre cerveau « cet aliment est plein de calories donc bon pour toi, c'est du végétal, sûrement un fruit, aucun danger de contamination puisqu'il est sucré et non pas amer ». C'est ainsi que « par principe », le sucre bénéficie d'un a priori bienveillant de la part de nos gènes, et c'est bien pourquoi il est difficile de lutter contre l'attraction pour tous les aliments sucrés. Tout autre aliment est considéré avec circonspection, souvent rejeté, puis petit à petit entre dans le cercle de nos « comestibles ».

Le débat de ces dernières années autour de la consommation d'insectes illustre bien l'impact culturel de l'alimentation : si manger des insectes, source d'excellentes protéines est une évidence dans nombre de pays parce

que tout simplement il s'agit d'une « viande » facile à trouver, à élever et à préparer, pour nous, c'est plus compliqué. Nous avons toujours baigné dans un climat au pire de crainte envers ces bestioles, au mieux de neutralité, et ne les considérons en aucun cas plus comestibles que la table de la cuisine ou qu'une paire de mocassins. Pourtant, objectivement, il s'agit bien de protéines, de graisses, de glucides, de minéraux... comme tout autre aliment « normal ». Pour les jeunes enfants, chaque nouvel aliment peut être comparé à un insecte : beurk a priori. Aussi, si on ne les pousse pas un peu vers la nouveauté, certains enfants risquent d'en rester au stade « bonbons, jus de fruits, sodas, jambon/coquillettes ». Les parents ont ici un rôle crucial à jouer pour leur santé et leur bien-être d'aujourd'hui et de demain : une fois adultes, ils les remercieront d'avoir interdit les bonbons au petit-déjeuner.

13. Faut-il arrêter totalement de manger du sucre ?

Certainement pas ! Le sucre (ou plus exactement « les glucides ») est un carburant essentiel, nous en avons absolument besoin, il fait intégralement partie d'une alimentation équilibrée et saine. Mais pas n'importe quel sucre, ni en n'importe quelle quantité ! Sur un plan strictement physiologique, le sucre des fruits, des légumes et des fruits secs suffit amplement. Tout ce qui vient « en plus » (ou, pire, à la place), est susceptible de poser problème, à moyen et long termes. Notre organisme est heureusement bien conçu et « tolère » des extras, comme lors d'un goûter d'anniversaire ou d'une fête, pas exemple. Ce qui pose problème, c'est la surdose permanente et quotidienne.

Pour parler chiffres et comprendre globalement l'idée : par rapport à notre ration alimentaire globale et à ce qu'aiment nos papilles, 5 % de sucre suffisent. Or, la plupart des produits industriels sucrés, comme les yaourts aux fruits, contiennent 10 % de sucre ajouté, voire 15 %. À partir d'un certain seuil, nos papilles sont saturées de sucre et ne le trouvent plus attractif puisque les études montrent qu'on ne consomme pas davantage de produit s'il est trop sucré que s'il est très sucré. Aussi, même les industriels pourraient réduire la teneur en sucre de leurs pro-

duits sucrés sans risque de mévente puisqu'au-delà d'un certain seuil de sucre, cela ne sert « plus à rien » et n'attire plus le consommateur.

Pour boucler la réponse à cette question, je dirais que le sucre n'est pas en cause en lui-même, car rares sont les personnes qui mangent trop de morceaux de sucre ! On ne picore pas des morceaux de sucre dans la « boîte à sucre ». Ce sont donc bien les *produits sucrés* qu'il faut réduire, pas tant *le sucre en poudre ou en morceaux* à la maison, même si ce dernier fait bien évidemment partie des choses à éviter totalement en Sucre détox !

14. L'insuline est-elle une hormone néfaste ?

Non ! C'est juste une hormone qui fait son travail, comme toutes les autres hormones. Le sien, c'est de faire entrer le carburant – surtout le sucre – dans nos cellules. L'insuline n'est donc pas du tout néfaste, bien au contraire, elle est vitale. Après, les cellules utilisent ce carburant selon les besoins : si l'on est paresseux, sans aucune activité physique, ni même intellectuelle intense, ce carburant va se stocker sous forme de graisses dans les réserves, et l'on grossit. Mais ce n'est pas de la faute de l'insuline, c'est de la nôtre, qui absorbons trop de calories (dont de sucre) par rapport à nos besoins. En fait, tant que l'insuline fonctionne bien, globalement, tout se passe bien et le corps se régule.

15. C'est quand elle ne fonctionne plus qu'elle est néfaste ?

Les choses se gâtent effectivement lorsque l'insuline devient inefficace, c'est-à-dire qu'elle n'arrive plus à faire entrer le sucre dans les cellules ; du coup le sang reste trop sucré d'une part, et les cellules sont affamées d'autre part. C'est l'insulinorésistance, le premier pas dans l'engrenage du diabète. Cette pente savonneuse ne survient pas brutalement, juste « parce qu'on a mangé du sucre ». Nous la construisons chaque jour avec nos choix alimentaires, et elle résulte du fait que depuis des années, on mange trop de sucre, mais aussi probablement trop de sel et de graisses, peut-être trop de protéines également. Voilà pour la pente.

Pour le savon, c'est parce qu'on ne brûle pas assez toute cette énergie, autrement dit parce qu'on reste assis et qu'on ne se bouge pas. Petit à petit, on prend du ventre, on grossit, et l'insuline a plus de mal à faire son travail. Ce qui augmente le stockage et les désordres de tous types, notamment métaboliques (plus de risques de problèmes de thyroïde, de cholestérol, de kystes aux ovaires...). C'est donc la **combinaison** trop de produits sucrés/trop peu d'activité physique qu'il faut combattre, car l'insuline est très sensible aux deux aspects. Plus subtilement, d'autres facteurs favorisent l'insulinorésistance, comme le type de cuisson (voir p. 57 « Réaction de Maillard/AGE »).

16. Pourquoi le sucre en excès mène-t-il au diabète ?

Parce qu'il favorise l'insulinorésistance, dont nous venons de parler. Mais il n'est pas le seul fautif, par exemple le manque d'activité physique l'est certainement au moins autant dans cette affaire. Encore une fois, ce qui favorise l'insulinorésistance, la prise de poids, « les problèmes », c'est l'excès de sucre combiné à une mauvaise hygiène de vie (manque de sport, de sommeil, stress, etc.). Mettez le tout sur un terrain « propice » et le diabète s'installera tout naturellement.

17. Pourquoi le sucre fait-il grimper l'insuline ?

Parce qu'une fois digéré, le sucre passe dans le sang. Et il n'est pas question que le sang reste « sucré » car alors il baignerait toutes nos cellules dans un environnement néfaste. Aussi, le corps fabrique une hormone, l'insuline, chargée de faire pénétrer le sucre dans les cellules afin qu'elle le brûle pour le transformer en énergie... Encore faut-il l'utiliser, cette énergie, par exemple pour marcher, jardiner, faire du sport, etc. Pas besoin d'énergie ? Le corps ne brûle pas le sucre « pour rien », car c'est fatigant, mais il le stocke sous forme de graisses. Et petit à petit, trop sollicitées par l'insuline à cause d'une consommation sucrée excessive, les cellules deviennent « sourdes » et ne laissent plus entrer le sucre. Qui reste donc dans le sang : la glycémie s'élève. C'est le début des ennuis.

Remarque. Le sucre n'est pas seul à faire grimper l'insuline ! Le taux d'insuline monte après n'importe quel repas ou prise alimentaire. Et heureusement, c'est parfaitement normal puisqu'elle fournit le carburant à chacune de nos cellules. C'est normal si c'est cantonné à 3 repas par jour et que la hausse est modérée. Quand c'est toute la journée et trop élevé, ce n'est plus normal du tout !

18. Les « sucres lents » sont-ils vraiment meilleurs que les « sucres rapides » ?

Bien que l'on trouve encore aujourd'hui parfois ces termes dans les recommandations nutritionnelles officielles, ils appartiennent à la préhistoire de la diététique. On sait depuis un bon moment maintenant que cette notion de « rapidité » de passage des sucres dans le sang ne correspond à aucune réalité biologique ni physiologique. En fait, tous les sucres (glucides) passent à la même vitesse dans le sang, qu'ils proviennent des bonbons, des pâtes, du pain ou de la pâte à tartiner, c'est-à-dire entre 20 et 30 minutes après le repas. Ce qui les différencie, c'est que certains élèvent davantage la glycémie que d'autres. C'est le cas des « sucreries », mais aussi, on le sait moins, des produits à base de farine raffinée (baguette blanche, pâtes blanches et à cuisson rapide, muffins...). C'est pourquoi dans ce livre *Sucre détox*, bien sûr l'on supprime presque totalement les sucreries, mais on réduit aussi la consommation de céréales raffinées en privilégiant par exemple les pâtes et le pain semi-complet, voire complet si votre système digestif le tolère.

19. Et les « sucres simples » par rapport aux « sucres complexes » ?

La notion de sucre simple (= une molécule, comme le fructose par exemple) et de sucre complexe (= un assemblage de molécules, comme l'amidon par exemple, qui est un assemblage de molécules de glucose collées les unes aux autres) n'a pas non plus grand intérêt pour le sujet de ce livre. Puisque l'organisme finit par séparer les molécules de glucose agglomérées en molécules de glucose isolées, il finit par comptabiliser

en final 100 % de sucres simples. Ce travail de « désassemblage moléculaire », effectué par nos enzymes digestives, ne change pas grand-chose en final.

Les notions de « sucre simple = assimilation rapide » et de « sucre complexe = assimilation lente » restent pourtant ancrées dans l'esprit des médecins comme du grand public. Elles sont néanmoins tout aussi erronées que celles des sucres « lents » et « rapides » évoquées plus haut.

Certes, d'un point de vue chimique il existe bien des sucres « simples » et des sucres « complexes ». Car certaines plantes fabriquent davantage de sucres « simples », d'autres des sucres « complexes ». Certaines produisent surtout de l'amidon à dominante « amylose », d'autres à dominante « amylopectine ». En outre, lorsque l'on dit que les fruits renferment du fructose, il ne faut pas en déduire qu'ils ne fabriquent que cela : le fructose est leur sucre « principal », mais ils renferment aussi, en petites quantités, du glucose et du saccharose. En plus, tout dépend aussi de leur degré de maturité. Bref : nous consommons des aliments complexes, avec divers types de sucres, en plus on les prépare (voir « Cuisiner a-t-il un impact sur le sucre ? », p. 56), et enfin ils sont « noyés » au milieu des autres aliments du repas, comme la viande ou l'huile d'olive... Chaque étape modifie leur impact sur la glycémie, l'insuline, la santé.

SUCRES SIMPLES

Quel sucre ?	On en trouve où ?
Glucose	Fruits (surtout raisin), miel.
Fructose	Fruits, miel.
Galactose, lactose	Lait.
Saccharose	Betterave, canne à sucre. Dans une moindre mesure, il est présent dans la majorité des végétaux.
Maltose	Résulte de la dégradation de l'amidon. Et aussi aliments maltés : bière par exemple.
Tréhalose	Champignons, algues.

SUCRES COMPLEXES

Quel sucre ?	On en trouve où ?
Amidon	Céréales, légumineuses, tubercules (pomme de terre), racines (carotte), fruits amylacés (banane, châtaigne), fruits oléagineux (amande, pignon, noix...).
Inuline	Topinambour.

Les sucres simples sont constitués de ce qu'on appelle des « oses » (sucres élémentaires), ou monosaccharides. L'organisme n'a pas (ou peu) besoin de les décomposer pour les assimiler.

Les sucres complexes, globalement, ce sont surtout l'amidon et l'inuline. Il s'agit de considérables assemblages de molécules de glucose (pour l'amidon) et de fructose (pour l'inuline) qui seront « désossées » progressivement par nos enzymes industrielles. Et deviendront donc à leur tour des sucres simples.

Tout cela ne change pas grand-chose aux propos de ce livre : un sucre est un sucre. Qu'un sucre soit « simple » ou « complexe » d'un point de vue « chimique » ne se traduit pas de manière biologique, c'est-à-dire dans le corps. Sur un plan glycémie, l'organisme ne fait aucune différence entre les sucres « simples » et les « complexes », c'est bien pourquoi les diabétiques de type 1 doivent apprendre à mesurer les unités de sucre consommées – que celui-ci provienne des gâteaux, des crèmes dessert vanille, des carottes ou des myrtilles – pour en déduire la quantité d'insuline à s'injecter avant le repas. Cette distinction théorique n'existe donc pas de façon concrète pour le corps, pour le sujet qui nous intéresse.

20. À quoi nous sert le sucre ?

Le sucre que l'on avale, ou le sucre de notre corps ? Car ce sont deux choses bien différentes, malgré ce que les publicitaires et les marques essaient de nous faire croire.

Résumons-nous. Le sucre dans le corps est essentiel, indispensable : c'est le glucose. Non seulement c'est le carburant majeur de nos cellules, mais notre organisme s'en sert aussi pour fabriquer toutes sortes de substances organiques sans lesquelles notre vie serait fort éphémère. J'insiste : le corps humain utilise uniquement du sucre sous forme de glucose.

Or, comme vous l'avez constaté dans les pages précédentes, les aliments ne renferment pas de glucose*. L'organisme doit donc absolument transformer en glucose toutes les formes différentes de sucres qui se présentent à lui avant de pouvoir en tirer parti. Seule exception notable : le fructose (sucre des fruits), lui aussi utilisable en l'état, sans transformation et en plus sans nécessiter beaucoup d'insuline pour entrer dans nos cellules.

NOS RÉSERVES DE SUCRE DANS LE CORPS

Elles sont très faibles : on en trouve seulement un tout petit peu dans le foie et dans les muscles. Ce qui explique que nous devons en fournir très régulièrement à l'organisme.

* Ou en toute petite quantité dans certains fruits ou dans le miel.

DANS NOTRE CORPS* IL Y A...

	Combien de kilos ?	Soit, en % de réserve d'énergie	Et en % de poids du corps
Des glucides (sucre)	Moins de 1	1	1,5
Des graisses	10	85	14
Des protéines	12	14	17
De l'eau	43	0	62
Des minéraux	4	0	5 à 6

* Pour un homme de 70 kg

21. Les faux sucres (édulcorants) sont-ils une bonne solution pour remplacer le sucre ?

Non. Quels qu'ils soient. Ils sont présentés par la publicité et le marketing comme une alternative intéressante pour mieux gérer son poids, réduire le risque de caries et contrôler la glycémie chez les diabétiques. Malheureusement leur intérêt dans les trois cas est plus que douteux.

- *Gérer son poids relève de multiples facteurs, et en aucun cas du seul sucre/faux sucre.* Ce n'est certainement pas en remplaçant du soda sucré par du soda « light » que l'on va apprendre à mieux se nourrir et donc à perdre du poids. En plus, on le sait, « mentir » à son cerveau en lui faisant croire qu'il va avoir un apport de sucre alors qu'en final il n'aura rien, n'est pas une bonne tactique, car...
- *Consommer du faux sucre, c'est en quelque sorte essayer de tromper son cerveau, en lui disant « tiens, voilà du sucre »... mais ça n'en est pas.* Or, le cerveau n'est pas dupe. D'une part il perçoit la saveur sucrée, donc déclenche des hormones de digestion, pour digérer un sucre qui n'arrive jamais... résultat : on a faim et on mange quelque chose « en plus ». D'autre part, seul le vrai sucre (ou le miel... ou tout autre aliment riche en vrais glucides) provoque la production de dopamine (voir p. 24). Les édulcorants, non, d'où une certaine

frustration puisque la sensation de dynamisme et de motivation provoquée par la dopamine n'arrive jamais.

- *Le risque de carie décroît avec une bonne hygiène dentaire et la consommation d'aliments peu sucrés, mais aussi de fruits et de légumes, notamment croquants (mordre et croquer est important pour les dents et les gencives). Certainement pas grâce aux friandises, fussent-elles sans sucre. Mieux vaut miser sur la brosse à dents !*
- *Les hormones en général, celles impliquées dans le diabète en particulier, réagissent évidemment de façon plus complexe que « sucre/fabrication d'hormones », « faux sucre/non-fabrication d'hormones ». Cette vision simpliste des choses est même assez ridicule, en fait.*
- *Consommer des aliments « light » (bonbons, sodas...), c'est déculpabiliser et, bien souvent, en boulotter 2 fois plus « puisque ça ne fait pas grossir ». Eh si, « ça fait grossir », et du coup, vous tombez deux fois plus dans le piège !*

Mais il y a probablement pire. Nous avons l'habitude de parler des « faux sucres » uniquement en les comparant aux « vrais sucres ». Pourtant, ils ont une existence propre et, soupçonnés de plus en plus de chercheurs, ils pourraient bien avoir également leurs propres risques santé. Les études sont très complexes à mener, et la toxicité d'autant plus délicate à prouver, mais pour l'instant les travaux rapportent des maux de tête, de ventre (douleurs à l'estomac), des vertiges, et même un lien avec l'augmentation de plusieurs cancers chez les animaux.

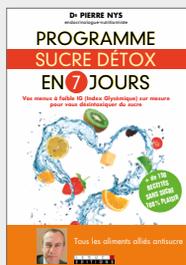
22. Comment fonctionnent les « faux sucres » ?

Les édulcorants de synthèse ou naturels (« faux sucres », « édulcorants chimiques ») comme l'aspartame ou la stévia procurent une sensation de sucré en bouche, mais ce ne sont pas des sucres au sens « chimique » du terme : ils n'appartiennent pas à la famille des glucides, ou alors ce sont des glucides bien particuliers qui ne sont pas pris en charge par le corps de la même manière que les autres. Résultat : *théoriquement*, ils

élèvent peu (ou pas) la glycémie puisque justement ce ne sont pas de « vrais » sucres. Par conséquent, toujours *théoriquement*, l'organisme n'a pas besoin de fabriquer de l'insuline pour les assimiler. À première vue, c'est une bonne nouvelle, mais à y regarder de plus près, s'ils ne posent (peut-être – voir encadré p. 40) pas de souci d'un point de vue glycémie, ils ne sont pas pour autant indispensables, c'est un euphémisme. Loin s'en faut. Leur intérêt est avant tout commercial. Ils ne sont utiles ni à la santé, ni pour perdre du poids.

La principale motivation pour consommer ces produits est l'espoir de mincir car « ils n'apportent pas de calories ». Voilà une notion bien simpliste ! Certaines études montrent que les personnes qui ont recours aux « faux sucres » grossissent plus que les autres. Pire, elles concluent même que plus on recourt aux édulcorants, plus on prend du poids ! Pour expliquer cette apparente contradiction, plusieurs médecins accusent les édulcorants de favoriser les troubles du comportement alimentaire (qui peut se réjouir, au fond, d'avaler un « faux aliment » ?), et de ne pas être « pédagogiques » du comportement alimentaire (les personnes « sucrée-addicts » s'autorisant des gâteaux à la crème par ailleurs). Mais il n'y a pas que cela. Les « faux sucres » semblent perturber le métabolisme, notamment les hormones impliquées dans la gestion du poids. Ils pourraient, aussi, appauvrir la flore intestinale en favorisant la présence de bactéries « grossissantes ». Quoi qu'il en soit, si vous comptiez sur les faux sucres pour perdre du poids, oubliez tout de suite cette idée : pour diverses raisons physiologiques et comportementales bien démontrées, ils sont inutiles pour atteindre votre objectif. Je déconseille aux patients, diabétiques ou non, de consommer des édulcorants ou des produits industriels estampillés « sans sucres/avec édulcorants ». L'une des palmes revient, je crois, aux chewing-gums dits « sans sucre », qui cumulent les édulcorants au point que l'on dirait un abécédaire... 7 dans ce produit !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Programme sucre-détox en 7 jours
Dr Pierre Nys



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S