

Dr Pierre Nys

Endocrinologue-nutritionniste

PLUS DE
150 RECETTES
SANS SUCRE
100% PLAISIR

OBJECTIF
ZÉRO
SUCRE
EN 7 JOURS



**Vos menus à faible IG
pour vous désintoxiquer du sucre
en 7 jours**

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

OBJECTIF ZÉRO SUCRE 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 fûtés.
- **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 979-10-285-0377-2



18 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, MINCEUR

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le Régime Fodmaps 100% végétarien, 2017.

Ma bible du ventre, avec Danièle Festy, 2016.

Le Grand Livre de l'alimentation IG antidiabète, 2016.

500 recettes pour bien digérer, avec Danièle Festy, 2016.

Protéger et soigner sa thyroïde, 2016.

Diabète, hypertension, cholestérol, syndrome métabolique...

Soignez-vous avec le régime IG, 2015.

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 :

<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 et sur les
réseaux sociaux.



Ce livre est la réédition de *Programme Sucre détox en 7 jours* paru en 2015.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0377-2

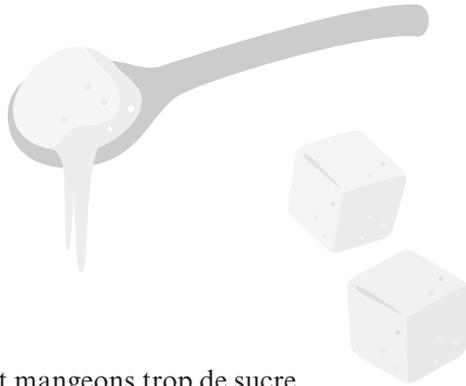
D^R PIERRE NYS

OBJECTIF ZÉRO SUCRE EN 7 JOURS

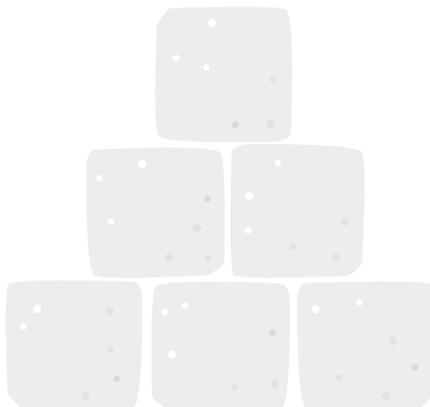


SOMMAIRE

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*.

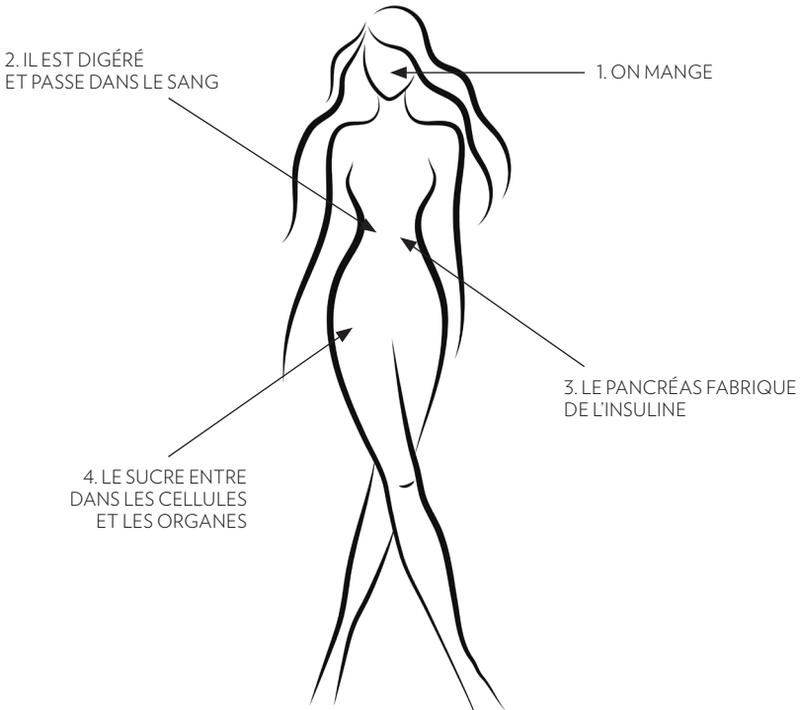


À PROPOS DE VOTRE SANTÉ

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 qui le foie, qui 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 (génomique). 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

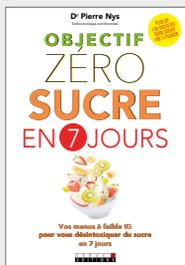
et souvent sans aucun rapport avec la faim parce qu'ils représentent la solution la plus simple, la moins chère, la plus « à portée de main », pour se faire plaisir, ressentir de l'apaisement. Et comme pour toute drogue, il en faut « de plus en plus » pour obtenir le même résultat : très vite, un bonbon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

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Objectif zéro sucre 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