

DHman



VALÉRIANE,
LA BELGE QUI BRILLE
AU MEILLEUR
PÂTISSIER

GRÂCE AUX TALOCHE,
NOS HUMORISTES BELGES S'EXPORTENT !



De la moutarde au jambon, en passant par le lait en poudre pour bébé, le sucre est présent dans presque tous les aliments transformés.

Un petit coup d'œil dans votre frigo ou dans vos armoires, vous permettra de comprendre l'ampleur du problème... Pour le repérer rapidement sur une étiquette, retenez que le sucre a une multitude de noms, tous les mots en "ose" (glucose, lactose, saccharose, fructose, etc.) sont des sucres... Et les étiquettes vous indiquent toujours la proportion de "glucides" ou sucres présente dans l'aliment. Le sucre est juste partout, il représente une part vraiment importante de notre alimentation.

SUCRE, L'ENNEMI CACHÉ !

POURQUOI EST-CE VRAIMENT UN PROBLÈME ?

Pour commencer par un détail qui intéresse la majorité d'entre nous, notre organisme stocke le sucre que notre corps ne brûle pas (en faisant de l'exercice par exemple) sous forme de graisse... Il serait donc utile de diminuer sa consommation pour toute personne qui souhaite perdre quel-

ques kilos facilement ou diminuer naturellement son taux de cholestérol. Mais il faut aussi savoir que le sucre est actuellement mis en cause par de nombreuses études scientifiques qui indiquent son rôle dans le développement d'une grande quantité de maladies : diabète, obésité, acné, troubles cardio-vasculaires, cancers... Il est aussi le principal responsable de votre taux de mauvais cholestérol. En 2018, on estime que la population occidentale mange en moyenne 100 g de sucre par

En 2018, on estime que les Occidentaux mangent en moyenne 100 g de sucre par jour, soit quatre fois la dose maximale recommandée ! © SHUTTERSTOCK



jour, soit quatre fois la dose maximale recommandée ! En effet, aujourd'hui, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande de ne pas dépasser 25 g pour un adulte et 12 g pour un enfant. 25 g représentent cinq morceaux de sucre. Une seule cannette de votre soda préféré vous fait donc dépasser la moyenne maximale de sucre autorisée par jour ! Il s'agit de la dose maximale à ne pas dépasser aujourd'hui, mais ce chiffre a été déjà revu à la baisse et il ne semble pas impensable qu'il le soit à nouveau tant on se rend compte de sa nocivité.

ALORS POURQUOI Y EN A-T-IL TOUJOURS AUTANT DANS NOS ALIMENTS ?

Le sucre sert de conservateur et a un goût apprécié de tous. D'un point de vue industriel, il augmente aussi le volume des aliments à faible coût, rectifie le goût et fidélise la clientèle, accro aux produits industriels comme à une drogue dure car le sucre est aussi addictif que la cocaïne ou l'héroïne, de nombreuses études scientifiques le prouvent. Si vous trouvez cela exagéré, n'hésitez pas à tester l'arrêt total du sucre quelques jours. Vous ressentirez un état de manque physique, comme lors d'un sevrage...

COMMENT LE SUCRE DÉTRUIT NOTRE ORGANISME ?

Lorsque nous mangeons du sucre, notre taux de glucose sanguin augmente rapidement, ce qui déclenche un signal à notre organisme et force le pancréas à libérer de l'insuline (une hormone régulatrice qui fait baisser la glycémie) en grande quantité. Plus un aliment est sucré et plus il sera susceptible de perturber la glycémie et ses mécanismes de régulation. Les aliments de ce type sont digérés et absorbés rapidement et entraînent des variations importantes du niveau de sucre dans le sang. À la longue, l'organisme souffre d'une forme d'inflammation modérée mais chronique et devient progressivement résistant à l'insuline. D'où le nombre de gens qui souffrent d'hyper-cholestérolémie, de diabète, d'obésité, d'acné, de troubles cardio-vasculaires, de cancers... (Saviez-vous que les cellules cancéreuses se nourrissent de sucre pour se développer ?) Bonne nouvelle, des alternatives existent, le sucre n'est pas incontournable !

■ DOSSIER RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC MAGALI CARLIER CUISINIERS DU DIMANCHE

FACEBOOK/CUISINIERSDUDIMANCHE
WWW.CUISINIERSDUDIMANCHE.BE/



© SHUTTERSTOCK

COMMENT SE PASSER DU SUCRE OU DIMINUER SA CONSOMMATION ?

Pour commencer, voici quelques ingrédients pauvres en sucre : les légumes verts, les céréales complètes, la rhubarbe, les groseilles, le cassis, le citron, les pommes et poires, les pâtes al dente (attention plus cuites, leur taux de sucre augmente !), il y en a bien sûr beaucoup d'autres, vous les trouverez en cherchant les "aliments à indice glycémique bas" sur Internet.

Si vous trouvez un indice glycémique sur l'étiquette d'un produit, sachez qu'il est considéré comme bas jusqu'à 55. En ce qui concerne les sucres à utiliser dans votre cuisine, voici une petite liste du pire au meilleur pour faire votre choix selon vos recettes.

Utiliser moins de sucre que la quantité indiquée ne change souvent rien à la recette sauf la quantité obtenue au final bien sûr, n'oubliez pas d'en tenir compte !

Le **sucre blanc** ou saccharose, extrait de la betterave ou de la canne à sucre, a été tellement raffiné qu'il est mauvais pour l'organisme et n'apporte rien d'un point de vue nutritionnel.

Le **sucre de canne** non raffiné est tout aussi néfaste mais il contient quelques sels minéraux, vitamines et fer. C'est pour cela qu'on entend souvent qu'il est "meilleur pour la

santé"... En effet, comparé au sucre blanc ! L'aspartame, un substitut chimique et un édulcorant suspecté d'être cancérigène, à éviter !

Le **sirop d'agave** : exotique (l'agave est un cactus originaire du Mexique), liquide, au goût neutre, attention, il existe différentes qualités, il faut le choisir selon son indice glycémique !

Le **miel**, préférez le miel pur et non pasteurisé, meilleur pour la santé et naturel (vérifiez l'étiquette et privilégiez le miel des petits apiculteurs plutôt que le miel de grandes surfaces qui contient souvent un mélange de miels de différentes provenances). Comme le miel "sucre" environ 40 % plus fort que le sucre, vous pouvez donc en utiliser moins pour obtenir le même goût et diminuer la charge glycémique de votre préparation.

Le **sirop d'érable**, un sucre naturel, liquide, au goût reconnaissable et délicieux. Il existe aussi du sucre d'érable mais on en trouve difficilement chez nous.

Le **sucre de coco**, exotique, au goût raffiné, une nouvelle tendance intéressante et qui peut être utilisé comme du sucre cristallisé.

Le **fructose** est le sucre naturellement présent dans les fruits, mais attention, s'il est bon sous forme naturelle, c'est différent sous

forme raffinée ! Vous pouvez utiliser des fruits pour sucrer naturellement vos préparations...

Le **Xylitol**, ou sucre de bouleau : un sosie du sucre blanc, mais qui serait meilleur pour la santé. Son grand intérêt : il faut diviser la quantité par deux dans vos recettes car cuit il devient plus sucré ! Petit détail non négligeable, il est laxatif à haute dose. Vous le trouverez dans tous les magasins bios et vous le consommez peut-être déjà sans le savoir car il fait partie de la composition de certains dentifrices. Vérifiez l'origine de votre sucre de bouleau, car pour faire face à la demande croissante, on extrait aussi le xylitol du blé maintenant, cette version est moins chère mais n'a pas le même indice glycémique.

La **Stévia** : le seul "sucre" naturel à indice glycémique de 0 et sans aucune calorie (attention s'il s'agit de stévia pure). Cette plante a néanmoins un petit arrière-goût de réglisse qui ne plaît pas à tout le monde. Mais il faut très peu de stévia pour sucrer une préparation : on considère que cette plante sucre 300 fois plus que le saccharose...

Pour conclure, le principe général à observer est de diminuer la quantité de sucre au maximum, et ce quel que soit le sucre choisi, votre organisme vous remerciera !