

GUIDE RÉALISÉ PAR
ISABELLE JACCAUD ET
FRANÇOIS BUSSON

L'illustré

leGuide

SANTÉ

TROP, C'EST TROP!

Vous ne mourrez pas en mangeant un morceau de sucre. Mais une consommation excessive est dangereuse.



Halte au sucre!

- L'avis des spécialistes
- Les sucres cachés
- Test: êtes-vous accro?
- 4 recettes allégées

Sucre en morceaux
Würfelzucker · Zucchero in zollette

1 kg

«L'OBÉSITÉ EST UNE MALADIE CHRONIQUE»

Nathalie Farpour-Lambert, médecin adjointe aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et responsable du programme Contrepoids, a été élue présidente désignée de l'Association européenne pour l'étude de l'obésité (EASO).

En 2015, l'OMS a lancé un appel pour limiter la consommation de sucres ajoutés. Quelles sont ces nouvelles recommandations?

Les 50% de l'alimentation devraient être composés de glucides (pain, céréales, féculents, lactose, fructose), qui fournissent de l'énergie. Pour l'OMS, au maximum 10% des apports de glucides doivent provenir des sucres ajoutés. La recommandation est même de se limiter à 5%. Cela signifie 6 cuillères à café par jour, soit une ration de 25 g.

Quelle est la situation actuelle en Suisse?

Dans une journée standard, un ado peut consommer jusqu'à 150 g de sucre! La dose recommandée par l'OMS permet un maximum de 2 dl de soda, sans ajouter biscuit, pain au chocolat ou bol de céréales. L'apport est ainsi de cinq à dix fois plus élevé que la recommandation!

Il est donc urgent de pousser un cri d'alarme?

Oui, l'Europe compte un adulte sur deux en excès de poids et un enfant sur trois! Quant à l'obésité, elle concerne 10% des adultes et 5% des enfants. L'obésité chez l'adulte va continuer d'augmenter. En 2030, il n'y aura plus qu'une personne sur dix en poids normal dans certains pays. En Suisse, on va moins vite heureusement, mais on est déjà à 41% de surpoids. On estime que ce chiffre va augmenter de 10% d'ici à 2030 avec une personne sur deux en excès de poids!

Quels sont les méfaits dus à l'excès de poids?

Le surpoids, c'est la porte

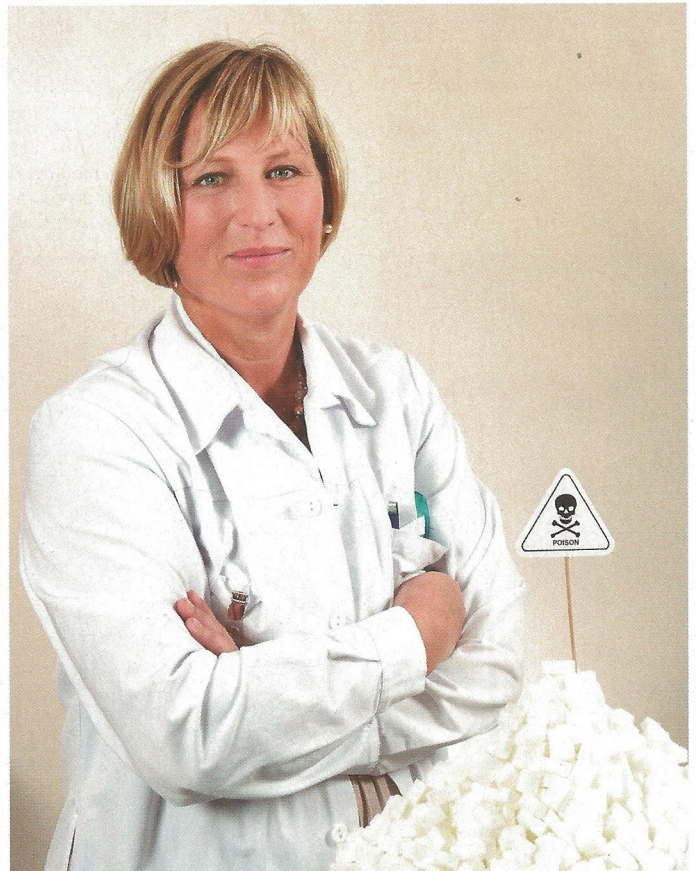
d'entrée vers d'autres maladies chroniques. Les maladies cardiovasculaires, qui sont la cause principale de décès en Suisse mais aussi dans les pays en voie de développement, ce qui est nouveau. Le diabète touche en Suisse 500 000 personnes, dont une grande majorité avec un diabète de type 2, associé au surpoids. Les estimations montrent qu'en 2030 ce chiffre va augmenter d'un tiers! Enfin, l'arthrose, les maladies respiratoires, les maladies du foie, la dépression due à la stigmatisation, à l'isolement, et les troubles anxieux peuvent également être liés au surpoids.

Des problèmes qui ont un impact sur la société...

Les personnes qui présentent une incapacité physique au travail et les arrêts maladie ont un impact économique. En Angleterre, une analyse McKinsey estime que, dans les prochaines dizaines d'années, le PIB va baisser de 2% à cause des maladies liées à l'obésité. On en parle beaucoup comme d'un problème esthétique. Mais c'est une vraie maladie chronique, de longue durée, en général à vie. Cela devrait être considéré comme une priorité nationale et ça ne l'est pas! On entend «Mangez moins, bougez plus». Alors qu'il faudrait poser des questions à l'industrie alimentaire.

Le sucre a-t-il d'autres conséquences que le surpoids?

Les caries dentaires sont un des gros problèmes dus aux boissons sucrées, également acides. L'impact est non négligeable, les dentistes sont



catégoriques. En revanche, ce n'est pas parce qu'on mange beaucoup de sucre qu'on devient diabétique. C'est une idée fausse encore très répandue. C'est parce qu'on mange trop de sucre, de graisse, de calories et qu'on n'en dépense pas assez que l'on développe du surpoids. Le sucre est stocké sous forme de graisse. L'augmentation du nombre et du

l'eau gazeuse avec une rondelle de citron, avec de la menthe ou une larme de sirop. Pour les ados, c'est une boisson light par jour, pas plus.

Certains parlent d'addiction au sucre.

De nombreuses recherches sont en cours. La consommation de sucre active le système de récompense situé dans le

«L'Europe compte un adulte sur deux et un enfant sur trois en excès de poids»

volume des cellules graisseuses fait qu'elles deviennent dysfonctionnelles et contribuent au développement du diabète de type 2. Or, le nombre de cellules graisseuses acquises ne diminue jamais, même après une perte de poids massive.

Les boissons light, une solution?

L'idéal, c'est l'eau. C'est plus positif de dire: «Buvez de l'eau» plutôt que: «Ne buvez pas de boissons sucrées!» Sinon, on peut proposer de

cerveau, soit via les papilles gustatives sur la langue, soit via le glucose sanguin absorbé. Des scientifiques ont démontré que les souris développent un attrait plus important pour le sucre que pour la cocaïne lorsqu'elles sont exposées, sans pour autant développer un syndrome de sevrage. Cela est probablement à mettre en lien avec la recherche innée d'aliments riches en sucres et en calories pour la survie de l'espèce. En plus, le sucre procure du plaisir, calme les émo-

46%

L'augmentation de la consommation de sucre dans le monde en trente ans.

1

soda par jour augmente de 29% le risque de diabète.

39 KILOS

La consommation annuelle de sucre d'un Suisse, contre 3 kilos en 1850.

20%

La proportion d'enfants en excès de poids en Suisse.

4,7

MILLIARDS DE FRANCS

Le coût annuel de l'obésité et des maladies associées en Suisse.

80%

des plats cuisinés vendus en supermarché contiennent des sucres ajoutés.

41%

La proportion d'adultes en surpoids en Suisse. En 2030, ce sera 51%.

tions quand on est fatigué, triste, fâché. Il faut donc éviter d'ajouter des sucres dans les aliments destinés aux jeunes enfants.

Face à une telle situation, comment agir?

Les politiciens ne parlent que d'autorégulation: c'est-à-dire que l'entreprise décide de son plein gré de baisser par exemple de 10% le taux de sucre de ses yogourts sur une période de cinq ans afin d'ha-

bituer progressivement le goût des consommateurs. Le problème, c'est que si une marque diminue le taux de sucre dans un produit, il n'aura plus le

même goût et les gens vont acheter une autre marque. Mieux vaut une réglementation venue d'en haut qui oblige tout le monde à suivre la loi.

Que penser d'une taxe sur les sucres ajoutés?

A la suite des expériences liées au tabac et à l'alcool, on sait bien, en santé publique, que la seule mesure qui fonctionne, c'est la hausse de prix par le biais d'une taxe. On augmente le prix, on baisse la consommation. La France a instauré une taxe sur les boissons sucrées en 2012 et la baisse est de 7% par an. Au Mexique, elle atteint même 12%. Fait intéressant, la taxe touche tous les milieux socioéconomiques. Une taxe sur le sucre, c'est une pression sur l'industrie. Cela oblige le fabricant à changer sa recette sur cinq à dix ans pour que le consommateur s'habitue à un produit qui reste attractif au niveau du prix.

On estime au Royaume-Uni qu'une taxe sur les boissons sucrées permettrait à 180 000 personnes d'échapper au risque d'obésité. Ça ne suffit pas, mais c'est déjà un début. On baisserait ainsi de 8% le taux d'obésité chez les jeunes; ce n'est pas négligeable!

Cibler les jeunes, c'est important?

Parmi les jeunes, on veut particulièrement toucher les femmes en âge de procréer, parce qu'une maman atteinte d'obésité en début de grossesse va donner naissance à un enfant qui a 50% de risques de développer de l'obésité avant l'âge de 4 ans. Il aura déjà les bases pour développer des maladies cardiovasculaires et du diabète avant l'âge de 11 ans. Si, en plus, le père est obèse, la proportion passe à 80%. C'est une urgence de santé publique si on veut éviter l'effet boule de neige impossible à enrayer aux Etats-Unis.

En 2015, une convention a été signée par Alain Berset et l'industrie agroalimentaire pour baisser le prix des yogourts et des céréales. Une bonne chose?

L'Ordonnance sur les denrées alimentaires n'a pas été modifiée et c'est l'industrie qui s'autorégule. Ce qui est positif, c'est qu'ils se sont tous réunis autour de la table. L'idée de la taxe sur le sucre ajouté pourrait aussi s'appliquer à ces produits et l'argent récolté servir à la promotion de la santé. On a des preuves que ça marche. Le problème, c'est les lobbys.

Il y a beaucoup d'intérêts en jeu?

La question est de savoir s'il faut privilégier le commerce au détriment de la santé. Quatre-vingts pour cent des coûts directs de la santé sont dus aux maladies chroniques non transmissibles (maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, cancers...). A côté du lobby de l'agroalimentaire, il y a le lobby de la pharma. On a des industries qui sont dans le top 20 du monde. Face à ces lobbys puissants, on n'a pas beaucoup de choix. Essayer l'autorégulation, le changement volontaire de l'industrie; ou des changements législatifs, comme lorsque la Suisse a rendu obligatoire la mention de l'huile de palme dès 2016. Pourquoi pas la même chose avec les sucres ajoutés? Le consommateur peut ainsi faire un choix éclairé.

Quel rôle joue la publicité?

Les experts demandent depuis des années une régulation. La publicité ne doit pas être mensongère et prétendre qu'un aliment est sain s'il ne l'est pas. Alors que les céréales du petit-déjeuner contiennent beaucoup de sucre, la publicité vante l'énergie qu'elles donnent, les douze vitamines, etc. Il faudrait interdire la pub à la TV pour les aliments destinés aux enfants. Le problème est que la publicité s'adapte très vite. Ainsi, 50% des pubs pour les sodas se sont déjà reportées sur l'internet et les réseaux sociaux. **L**

DÉCRYPTAGE Des étiquettes indigestes et trompeuses

Pour comprendre comment les industriels de l'alimentation embrouillent les consommateurs, décryptage d'une étiquette figurant au dos d'un paquet de Kellogg's Knusper Müsli.

EXTRAIT DE MALT
Appelé également sirop d'orge malté, c'est un concentré édulcorant produit à partir de grains d'orge germés.

Ingrédients: Flocons d'avoine complète (55%), **sucre**, huile de palme, farine de blé, sirop de **sucre inversé**, noix de coco, **mélasse**, sel, **extrait de malt d'orge**, arôme, vitamines (niacine, vit. B6, vit. B2, vit. B1, acide folique, vit. B12) et fer.
Les ingrédients allergènes sont indiqués en gras.

SUCRE
Il est présent mais sous une dénomination vague. Il s'agit vraisemblablement de sucre blanc raffiné.

SUCRE INVERTI
Derrière ce drôle de nom se cache un sirop au pouvoir sucrant supérieur au saccharose.

PORIONS
Les fabricants sous-estiment volontairement les portions marquées sur les paquets; 45 g correspondent seulement à 4 cuillères à soupe.

POUR 100 G
C'est la valeur de base qui devrait seule figurer clairement sur le paquet pour que les consommateurs puissent faire des comparaisons.

19 G DE SUCRE AJOUTÉ
Par rapport à la contenance du paquet, on s'aperçoit qu'il contient un cinquième de sucre ajouté.

MÉLASSE

La mélasse en question n'a rien à voir avec celle tirée de la canne à sucre, qui est pleine de vitamines et de minéraux. C'est un sous-produit de la fabrication de sucre à partir du maïs.

GLUCIDES

Les glucides regroupent les amidons, les fibres et les sucres, que ces derniers soient naturellement présents dans une céréale ou un fruit sec, ou ajoutés.

APPORT DE RÉFÉRENCE

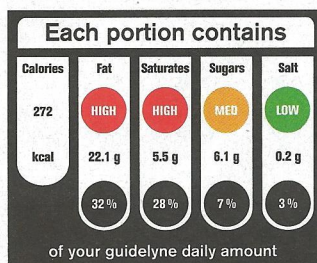
Ces pourcentages de vitamines sont censés rassurer le consommateur. En réalité, ces vitamines sont rajoutées pour compenser l'insuffisante valeur nutritive des aliments composant le produit.

11 Portionen **45g** 11 portions

NÄHRWERT · VALEUR NUTRITIVE

	pro 100 g	pro 45 g
Energie / Valeur énergétique	2016 kJ / 481 kcal	907 kJ / 216 kcal
Fett / Lipides	22 g	9,9 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	11 g	5 g
Kohlenhydrate / Glucides	60 g	27 g
davon Zucker / dont sucre	19 g	8,6 g
Ballaststoffe / Fibres alimentaires	5,7 g	2,6 g
Eiweiß / Protéines	8 g	3,6 g
Salz / Sel	0,8 g	0,36 g
Thiamin / Thiamine (Vit. B1)	0,62 mg (56%)*	0,28 mg (25%)*
Riboflavin / Riboflavine (Vit. B2)	0,78 mg (56%)*	0,35 mg (25%)*
Niacin / Niacine	9,0 mg (56%)*	4,0 mg (25%)*
Vitamin B6 / Vitamine B6	0,78 mg (56%)*	0,35 mg (25%)*
Folsäure / Acide folique	112 µg (56%)*	50 µg (25%)*
Vitamin B12 / Vitamine B12	1,4 µg (56%)*	0,63 µg (25%)*
Eisen / Fer	5,3 mg (38%)*	2,4 mg (17%)*

Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr / * Pourcentage de l'apport de référence



L'étiquetage que les lobbies refusent

Un produit contient-il peu, moyennement ou beaucoup de sucre, de graisses et de sel, les trois principaux ingrédients néfastes pour la santé lorsqu'ils sont consommés en excès? Pour que le consommateur puisse décider lesquels consommer avec ou sans modération, la FRC milite pour l'introduction d'un affichage tricolore clair sur tous les produits de l'industrie alimentaire

FEU VERT

Pour les aliments contenant jusqu'à 5 g de sucre, 0,3 g de sel et 3 g de graisses. Pour les boissons contenant jusqu'à 2,5 g de sucre, 0,3 g de sel et 1,5 g de graisses.

FEU ORANGE

Pour les aliments contenant de 5 à 22,5 g de sucre, de 0,3 à 1,5 g de sel et de 3 à 17,5 g de graisses. Pour les boissons contenant de 2,5 à 11,25 g de

sucre, de 0,3 à 0,75 g de sel et de 3 à 8,75 g de graisses.

FEU ROUGE

Pour les aliments contenant plus de 22,5 g de sucre, plus de 1,5 g de sel et plus de 17,5 g de graisses. Pour les boissons contenant plus de 11,25 g de sucre, plus de 0,75 g de sel et plus de 8,75 g de graisses. Ces proportions sont valables pour 100 g d'aliment ou 100 ml de boisson.

TEST

Etes-vous accro au sucre?

En remplissant ce petit questionnaire, vous pourrez évaluer la place du sucre dans votre alimentation. Fait-il partie intégrante de vos repas ou en occupe-t-il une place minime?

Le matin au petit-déjeuner

Vous êtes fatigué(e), vous vous constituez un petit-déjeuner pour «prendre des forces» à base de pain, de miel, un jus de fruit accompagné d'un café ou d'un thé avec du sucre.

Vous êtes fatigué(e), vous vous constituez un petit-déjeuner pour «prendre des forces» à base de pain, de miel, un jus de fruit accompagné d'un café ou d'un thé avec du sucre.

Vous êtes bien réveillé(e), en forme, vous vous préparez un petit-déjeuner avec un fruit frais, du pain complet, un mélange d'amandes, de noisettes et de noix accompagné de café ou de thé sans sucre.

Sur le coup de 11 heures

Vous avez faim, donc vous mangez un fruit en attendant le repas de midi.

Vous avez à peine une sensation de faim, votre ventre gargouille, mais vous pouvez patienter jusqu'à midi.

Vous avez à peine une sensation de faim, votre ventre gargouille, mais vous pouvez patienter jusqu'à midi.

Le repas de midi

Vous prenez une salade assaisonnée d'huile d'olive avec une protéine, un fruit et un café sans sucre.

Vous prenez un sandwich ou une part de pizza avec un soda et une pâtisserie en dessert.

Vous prenez une salade de saison agrémentée de sa sauce salade suivie d'une pâtisserie ou d'un biscuit en dessert.

La pause de 16 heures

Vous avez faim, vous comblez votre estomac creux avec un fruit, une pomme par exemple.

Vous êtes en forme et n'avez même pas faim. En revanche, un grand verre d'eau vous ferait du bien.

Vous avez faim, vous comblez votre estomac creux avec un fruit, une pomme par exemple.

A l'heure du dîner

Vous vous préparez une bonne assiette de pâtes avec un steak haché et une pâtisserie ou un yogourt en dessert.

Vous vous préparez une bonne assiette de pâtes avec un steak haché et une pâtisserie ou un yogourt en dessert.

Vous vous cuisinez des légumes au wok avec une viande ou un poisson et, en dessert, une belle salade de fruits.

EN SAVOIR +

LIVRES

Comment j'ai décroché du sucre

C. Debeugny, Ed. Marabout, 2015

Des menus pour en finir avec le sucre, des astuces pour gérer ses courses et son placard, des clés pour lire les étiquettes et détecter les sucres cachés.

Zéro sucre

D. Gerkens, Les Arènes, 2015

Une année sans sucre: une journaliste santé d'Elle a testé une alimentation sans sucre. A travers son expérience et ses rencontres avec des spécialistes, elle livre une méthode et des conseils simples à appliquer pour baisser sa consommation.

Ce Candida qui nous gouverne

A. Rossetti et A. Vernède, 2015

Le *Candida albicans*, un petit champignon qui peut prendre le contrôle de notre vie en dictant nos choix alimentaires. Un long travail de recherches mené par deux naturopathes.

SITE

Où chercher de l'aide?

Trouver un/une diététicien/ ne diplômé/e en Suisse romande: www.svde-asdd.ch

FILM

Sucre, le doux mensonge

Documentaire canadien, 2015, diffusé par Arte et visible sur YouTube.

Comment, depuis les années 1970, l'industrie agroalimentaire a œuvré pour augmenter les doses de sucre dans nos assiettes. Cette enquête dévoile les mensonges de l'industrie sucrière et les recours possibles pour enrayer l'épidémie.

Questionnaire tiré du livre d'Alexandrine Rossetti et Alain Vernède: *Ce Candida qui nous gouverne*.

RÉSULTATS DU TEST
Ajoutez les points correspondant aux questions auxquelles vous avez répondu.
▽ = 3 points □ = 2 points ○ = 1 point
Entre 13 et 15 points Le sucre fait partie de votre vie, il est présent à tout moment de votre journée et l'on peut parler d'addiction. Il se peut même que vous souffriez d'une candidose. Changez vos habitudes alimentaires, vous aurez tout à y gagner.
Entre 10 et 12 points Le sucre est encore bien présent dans votre alimentation. Quelques modifications alimentaires vont vous permettre de diminuer facilement le sucre et les résultats se feront ressentir rapidement.
Entre 5 et 7 points Le sucre ne tient pas une grande part dans votre alimentation, vous êtes bien loin de l'addiction. Bravo, et gardez le cap! Attention toutefois aux sucres qui peuvent être cachés.

LE POINT DE VUE DE LA NATUROPATHE



Naturopathe à Lausanne, **Mireille Currat** reçoit chaque année dans son cabinet des dizaines de patients souffrant de diverses affections liées à une consommation excessive de sucre.

Le sucre blanc raffiné doit-il être désigné comme l'ennemi public numéro un?

Oui, car le sucre sous cette forme n'est pas un aliment mais des calories vides. Il n'apporte pratiquement pas de vitamines ou de sels minéraux. Et, contrairement à ce que beaucoup croient, ce produit consomme au final plus d'énergie qu'il n'en fournit. En outre, le sucre est très acidifiant pour le terrain. Il provoque une acidose tissulaire, c'est-à-dire une acidification progressive de l'organisme. Bref, l'excès de sucres raffinés est clairement néfaste pour la santé.

Par quel phénomène?

Le sucre raffiné a un index glycémique très élevé. Cela signifie qu'il va passer rapidement dans le sang, augmenter

la sécrétion des catécholamines, les hormones du stress. Et là, le corps entre dans un cercle vicieux qui oblige à consommer de nouveau du sucre. Si ce phénomène se répète, il y aura une fatigue de l'organisme, une prise de poids et un risque de diabète et de problèmes cardiovasculaires augmenté.

Existe-t-il de bons sucres?

Oui, bien sûr. Les bons sucres sont les sucres complexes à index glycémique bas, comme les céréales complètes non raffinées, telles que l'avoine, le blé complet, l'épeautre, le quinoa, le riz complet et le sarrasin.

Maintenant, on peut vouloir sucrer ses aliments, son café en particulier. Et cela bien que le café ne soit pas recommandé en cas d'hypoglycémies fréquentes, car, outre le fait que

du fait de son pouvoir alcalinisant, qui équilibre mieux le café très acidifiant. Mais son index glycémique, un peu moins élevé que le sucre blanc, est nettement supérieur à celui du sirop d'agave. Son goût, par ailleurs, n'est pas toujours bien apprécié. Le miel convient bien pour ceux qui souhaitent sucrer leurs tisanes. Et puis il existe également des édulcorants naturels comme la stevia ou le xylitol qui n'ont pas d'index glycémique, n'étant pas des sucres. Néanmoins, ils entretiennent le besoin de goût sucré.

Et les édulcorants de synthèse?

Ils sont très controversés. On est pratiquement sûr que l'aspartame, par exemple, a des effets néfastes sur la santé. Un certain nombre d'études ont démontré leur influence sur l'hyperactivité infantile et elles n'ont pas toutes été commandées par le lobby sucrier... De toute manière, se contenter de remplacer des sucres consommés en excès par des édulcorants n'est pas une solution à long terme.

Quels sont les problèmes les plus courants, causés par un excès de sucre, que vous rencontrez chez vos patients?

Le sucre est un ennemi sournois, souvent difficile à débusquer. Le symptôme le plus évident, c'est l'hypoglycémie, le fameux coup de pompe de fin de matinée ou de milieu d'après-midi, lié aux pics insuliniques, phénomène que j'ai expliqué plus haut. C'est le cas le plus fréquent que je rencontre dans mes consultations. Ensuite, il y a des pathologies où le sucre masque le problème ou se fait passer pour ce qu'il n'est pas. Des personnes peuvent présenter des troubles de l'humeur, des troubles psychiques de type maniaque-dépressif qui sont des symptômes d'une addiction sévère au sucre: irritabilité, épisodes dépressifs ou hyperactifs. Les pathologies liées à l'acidose comme l'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose. Les candidoses

intestinales liées à une prolifération du *Candida albicans* et d'autres champignons qui se nourrissent de sucre et envahissent l'intestin, au détriment de la flore intestinale.

Et les problèmes cardiovasculaires?

Oui, aussi. L'excès de sucre est un facteur de risque majeur dans ce type de pathologie.

Le sucre fait-il grossir?

Bien entendu. Parce que le sucre qui dépasse les besoins est stocké sous forme de graisse.

Qu'est-ce que vous proposez à vos patients qui viennent vous consulter pour une pathologie liée à une consommation excessive de sucre?

Il faut réformer ses habitudes alimentaires et diminuer progressivement les sucres néfastes. Le sucre blanc, mais également les céréales raffinées (pain blanc, pâtes blanches...) et tous les produits transformés par l'industrie alimentaire qui contiennent souvent des sucres cachés. Le café est également à classer parmi les produits à diminuer, voire à supprimer. En revanche, il faut favoriser tous les aliments complets et bios dont un apport important de légumes et de fruits. Le sport est également un bon remède car l'activité physique fait baisser la glycémie.

Existe-t-il des plantes qui font baisser la glycémie?

Oui, il existe une plante indienne extraordinaire, la *Gymnema sylvestris*. Le chrome, le fenugrec et la cannelé sont également conseillés pour aider le métabolisme du sucre. La lécithine de soja et le psyllium blond font également baisser la glycémie. Par ailleurs, s'il y a consommation d'aliments à index glycémique élevé, il faut les accompagner de fibres (fruits, légumes, céréales complètes), de protéines et d'acides gras (amandes, noisettes...) pour ralentir le passage du sucre dans le sang. **L**

«Le sucre blanc n'est pas un aliment mais des calories vides. En excès, il est très clairement néfaste pour la santé!»

ainsi la glycémie, et induire une hyperinsulinie. Le rôle de l'insuline est de faire entrer le sucre dans les cellules, de constituer le glycogène dans le foie et les muscles squelettiques et, en cas d'excès, de constituer une réserve énergétique à long terme en transformant l'excès de sucres en acides gras (et cholestérol). Cette sécrétion excessive d'insuline entraîne fréquemment une hypoglycémie, induisant un stress pour l'organisme et la

c'est un excitant et qu'il induit lui aussi un stress de l'organisme, il contribue à la résistance des cellules à l'insuline, ce qui peut amener progressivement à un stade prédiabétique, que l'on nomme aussi le syndrome métabolique. Pour néanmoins sucrer son café en évitant l'hypoglycémie, je conseille le sirop d'agave, qui a un index glycémique relativement bas et a un goût plutôt neutre. Le sucre de canne complet pourrait aussi convenir,

À LA LOUPE *Le trajet des sucres dans l'organisme*

Les hydrates de carbone, les graisses et les protéines sont les carburants du corps humain. Le sucre est un hydrate de carbone, que notre corps se charge de transformer presque complètement en glucose, le principal sucre utilisé par notre organisme pour produire de l'énergie.

1 Vous consommez du sucre.



2 Les enzymes de la salive décomposent le sucre.

3 Les sucs gastriques de l'estomac et l'intestin grêle travaillent de concert pour transformer la plupart des molécules de sucre en glucose.

4 Le glucose est absorbé dans la circulation sanguine.

5 L'augmentation du taux de sucre dans le sang stimule le pancréas pour produire de l'insuline.

6 L'insuline transporte le glucose dans les cellules pour fournir de l'énergie.

7 Une partie du sucre en excès peut être stockée dans les muscles et le foie pour être utilisée par la suite.

8 Le sucre en excès est stocké sous forme de graisse.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Notre organisme ne nécessite qu'un minimum de sucre pour fonctionner au quotidien.
- Le sucre est la seule source d'énergie pour le cerveau et les globules rouges.
- La circulation sanguine humaine compte normalement seulement 5 g de glucose à tout moment, soit l'équivalent d'une cuillerée à thé de sucre.
- Toutes les cellules dans tous les organismes brûlent du glucose pour produire de l'énergie.

