



Dr. Good! Michel Cymes

N°5 NOUVEAU
TOUS LES 3 MOIS

C'est bon!

HYPERTENSION

Les bons aliments
pour la faire baisser
(et ceux à éviter)

ENFANT
HELP, IL EST
EN SURPOIDS!

[CONSO]
L'HUILE DE COCO
Une tendance
qui a du bon?

[ÇA C'EST DIT]
Ce que je pense des
STEAKS VÉGÉTAUX

**ALIMENTS
FERMENTÉS**
PLUS DE VITAMINES
ET DE PROBIOTIQUES!

SUCRE
POURQUOI
SUIS-JE ADDICT?
(et comment
y remédier)

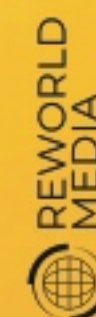
+25
idées pour
cuisiner les
CAROTTES

Le CITRON

Superstar de l'immunité!

- Aide à garder la ligne et la forme
- Facilite la digestion et soulage le foie
- Renforce les défenses immunitaires

**+ Les meilleures recettes
pour en profiter**



L 19014 - 5 - F - 3,95 € - RD



Un jus de fruit pressé,
un petit carré de sucre
dans le café, un petit
fondant au chocolat...
le sucre met de la dou-
ceur dans notre vie.
Tellement, qu'on en
vient à en mettre tout
le temps, partout, et un
peu trop. Mais pourquoi
le sucre nous rend-il
aussi dépendant ?

PAR QUITTERIE PASQUESOONE

SUIS-JE ADDICT *au sucre ?*

Test

VOUS ET LE SUCRE, VOUS EN ÊTES OÙ?

Accro, victime de vos (mauvaises) habitudes ou gourmet? Faites le point sur votre relation.

Vous sirotez votre espresso accompagné...

- A** de 2 morceaux de sucre.
- B** d'une lichette de miel.
- C** nature, pourquoi?

Une petite faim vous mène à la boulangerie:

- A** vous craquez pour une tarte au citron meringuée.
- B** un pain au lait ou une viennoise au chocolat, pourquoi pas?
- C** le sandwich jambon-fromage vous tente bien plus.

Le matin, vous êtes plutôt:

- A** chocolat chaud et pain au chocolat.
- B** muesli aux fruits secs avec du lait.
- C** œuf à la coque et mouillettes.

La durée de vie d'une plaque de chocolat dans votre placard:

- A** 15 minutes

- B** 1 semaine.
- C** 6 mois.

22h30, devant la télé.

Vous avez une subite envie de...

- A** pot de crème glacée vanille aux inclusions caramel.
- B** chocolat noir.
- C** une tartine de fromage.

La main plongée dans un paquet de bonbons...

- A** vous ne vous arrêtez plus.
- B** vous en prenez quelques-uns, par habitude.
- C** ça ne vous arrive jamais, vous préférez un fruit à croquer.

Votre yaourt, vous le dégustez généralement:

- A** généreusement nappé de miel, de confiture ou de sucre.
- B** avec des dés de fruits frais ou de la compote.
- C** nature.



FAITES LES COMPTES

Vous avez un maximum de A

Il semble que vous soyez un peu (beaucoup) accro au sucre... Mais il n'est jamais trop tard pour corriger le tir, et heureusement, car en ce qui vous concerne, ce serait bénéfique pour votre santé. Faites quelques petits efforts, et vous devriez pouvoir baisser votre consommation.

Vous avez un maximum de B

Vous n'êtes pas addict au sucre à proprement parler, et vous en ajoutez finalement plus par habitude. Heureusement pour vous, le réduire ne devrait pas être un problème car vous pouvez facilement le remplacer par autre chose ou le supprimer. Il suffit de quelques bons réflexes.

Vous avez un maximum de C

Vous semblez plutôt détaché du sucre. Et même si vous n'êtes pas sans apprécier une douceur de temps à autre, c'est clair: vous n'êtes pas accro. Bravo! (Votre faiblesse se situe peut-être davantage du côté du pain ou du fromage, mais c'est une autre histoire...)

NOS EXPERTS



DR PIERRE NYS

Endocrinologue-nutritionniste, auteur du livre "Programme sucre détox en 7 jours", aux éditions Leduc.s.



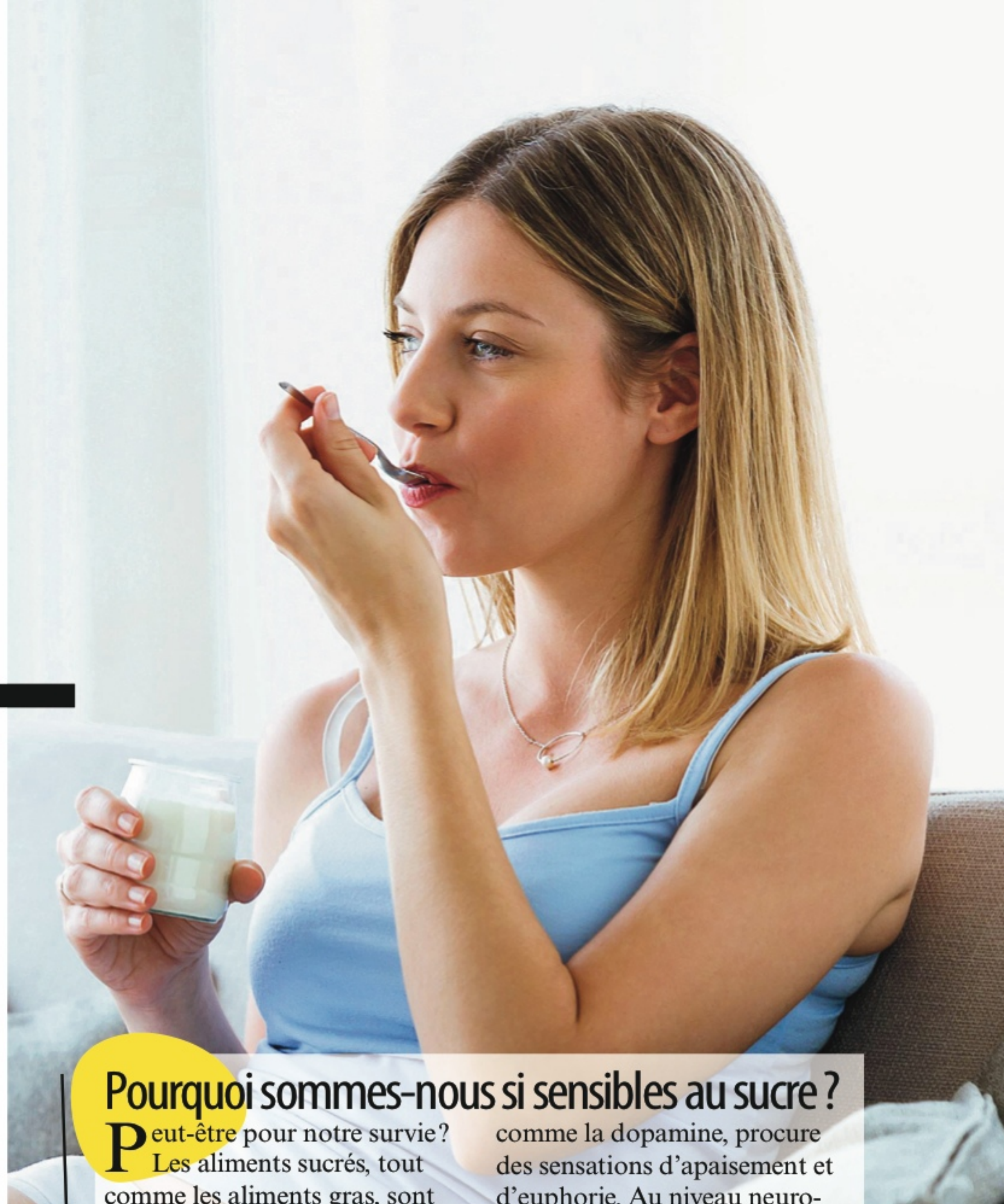
VÉRONIQUE LIESSE

Diététicienne-nutritionniste, micronutritionniste

Du sucre dans le café, de la confiture dans le yaourt, du sirop dans un verre d'eau... Mais pourquoi ajoutons-nous cette saveur sucrée un peu partout? Serait-ce inné? Ou plutôt acquis? Il semblerait que cela vienne d'une savante combinaison de chimie et d'habitudes. Pour rappel, le sucre constitue le carburant majeur de nos cellules et permet le bon fonctionnement du cerveau, du cœur, etc. Mais par "sucre", on n'entend pas forcément "gâteau"! S'il est possible de vivre sans sucrerie, nous ne pourrions pas nous passer de légumes, céréales ou légumes secs, du moins au sein d'une alimentation équilibrée. Chacun de ces aliments dispose ainsi d'un index glycémique propre. Celui-ci est fonction de l'augmentation du taux de sucre dans le sang qu'il entraîne. "La question de l'index glycémique, le fameux IG, est fondamentale, explique le Dr Nys, car les sucres à IG élevé créent une dépendance. Ils activent le système de récompense et stimulent la sécrétion de la dopamine, l'hormone de plaisir, et de la sérotonine, aux vertus apaisantes." Un coup de stress? Un gâteau. Une contrariété, un carré de chocolat. Le réflexe est simple et l'apaisement, immédiat. En outre: "Consommer des glucides à IG élevé entraîne un pic d'insuline, explique Pierre Nys. Or, celui-ci est à l'origine d'une sensation de faim qui pousse à consommer de nouveau du sucre pour se sentir mieux." Et c'est le cercle vicieux...



Retrouver le plaisir d'un yaourt sans sucre n'est pas évident. Ce sera plus facile en choisissant un yaourt fermier, plus onctueux et plus savoureux.



3 SUCRES MALINS



SUCRE DE FLEUR DE COCO



SIROP D'AGAVE



SUCRE DE BOULEAU

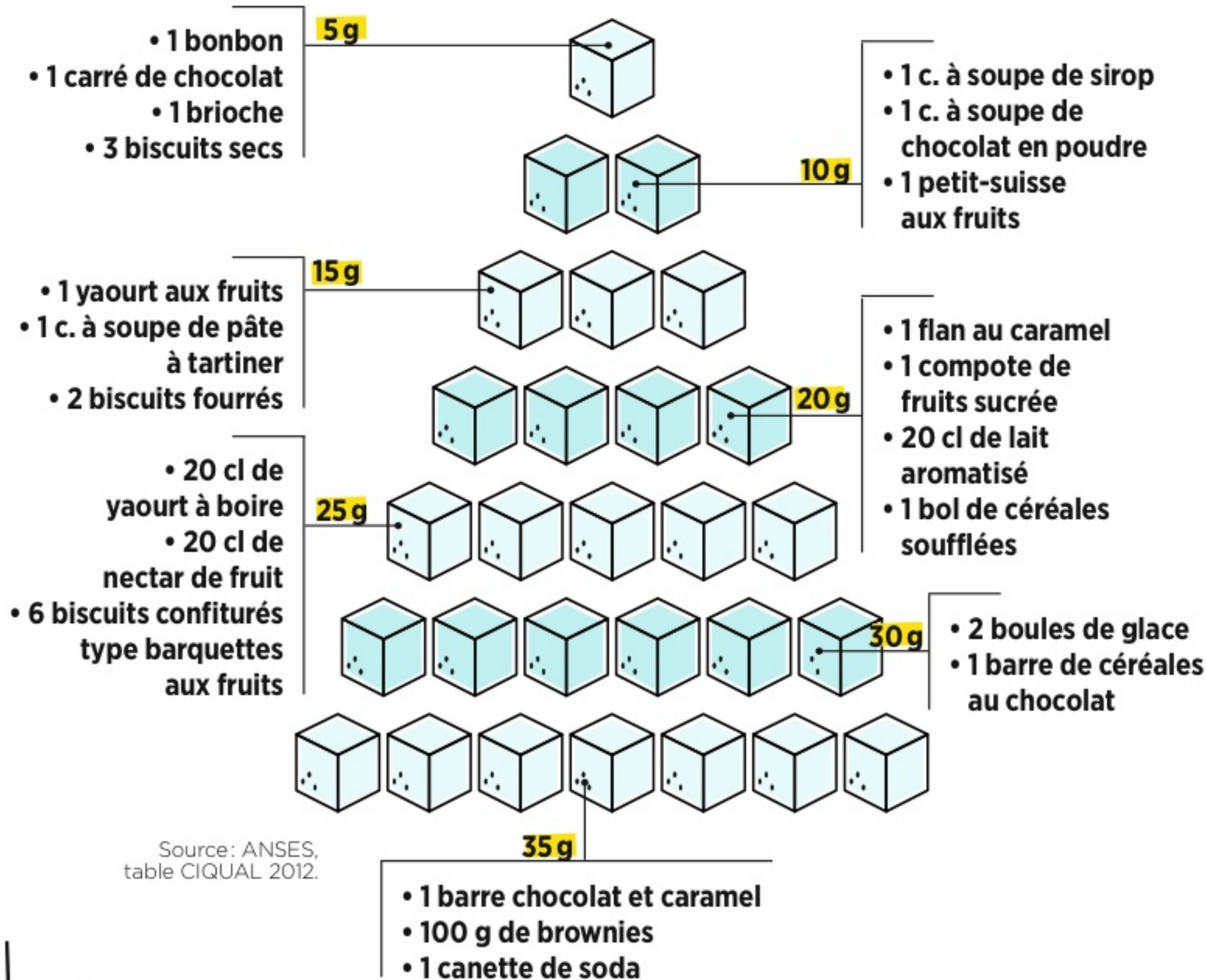
Même s'ils restent des sucres et doivent donc être consommés avec modération, bon point pour trois sucres naturels qui remplaceront aisément le sucre blanc dans vos yaourts et autres fromages blancs : le sirop d'agave, le sucre de bouleau et le sucre de fleur de coco. Leur intérêt ? Un pouvoir sucrant plus important que celui du sucre blanc et un index glycémique bas. Aussi, à la différence des sucres de canne et de betterave, ces sucres n'ont subi aucune transformation et sont naturellement plus riches en minéraux. On les trouve en magasins bio et de produits diététiques.

Pourquoi sommes-nous si sensibles au sucre ?

Peut-être pour notre survie ? Les aliments sucrés, tout comme les aliments gras, sont ceux que nous trouvons les plus attirants car ce sont les plus énergétiques, donc les plus utiles à la pérennité de l'espèce. Cette attirance vient de loin : *in utero*, le bébé peut déjà percevoir les différences de concentration de glucose sanguin, la diminution de la glycémie liée à la sensation de faim de sa mère, puis l'apaisement suivant la prise alimentaire. Le cerveau se conditionne ainsi pour associer le sucre, le nutriment qui nous permet de retrouver au plus vite le niveau initial de la glycémie, à une sensation agréable, après sa consommation. Autre découverte de taille : après ingestion, les aliments sucrés activent les circuits de récompense et de motivation dans le cerveau. La libération de certains neurotransmetteurs,

comme la dopamine, procure des sensations d'apaisement et d'euphorie. Au niveau neurobiologique, le sucre emprunte ainsi les mêmes mécanismes que toutes les formes de drogue : nicotine, alcool, cannabis, etc. Autre raison pour laquelle nous craquons de façon anarchique pour du sucré : la restriction imposée, par exemple pendant un régime. Nous évitons les pâtes ou le riz à table, et finissons par avaler un paquet de biscuits le soir après le dîner. En fait, se priver de glucides complexes, comme les pâtes, le pain ou le riz, conduit l'organisme à se trouver en manque. Il en recherche alors activement et nous pousse vers des sucres rapidement disponibles. La solution pour éviter ces pulsions : manger équilibré (en associant sucres complexes et légumes verts) et à des heures régulières.

Combien de sucre dans...



Alors, on supprime tout ?

Absolument pas, rassure le Dr Nys. Pour les personnes en bonne santé, la modération est la clé. On considère ainsi que la consommation de 20 à 25 g de sucre par jour est acceptable. Mais cela va vite, il est donc important d'être vigilant. Pour bien faire, méfiez-vous notamment du sucre caché, que l'on retrouve dans les plats préparés et autres aliments industriels. "Le sucre agissant comme exhausteur de goût, il se niche en effet dans de nombreux aliments, notamment dans les produits industriels de basse qualité", précise-t-il. Connaître quelques équivalences permet aussi de se rendre compte de sa consommation pour l'ajuster au mieux. Le yaourt sans confiture n'est pas évident ? "Il faut quelques jours, parfois quelques semaines, cela est très variable selon les individus, pour que l'organisme se désaccoutume du sucre." Tenez bon !

Quid des édulcorants pour remplacer le sucre ?

Quand on veut sortir du schéma addictif du sucre, les édulcorants ne sont pas une bonne idée, explique Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste et micro-nutritionniste. Même s'ils rendent moins addictif que le 'vrai' sucre car ils n'ont pas les mêmes effets hormonaux, ils entretiennent clairement l'envie de sucré et ne règlent donc pas le problème. De plus, ils n'ont pas le côté réconfortant du sucre dans la mesure où ils ne stimulent pas la fabrication de sérotonine (dont un déficit provoque des envies irrésistibles de sucre). Pire, ils ont des effets délétères sur la santé. S'ils ont longtemps été pointés du doigt pour leur rôle sur l'augmentation du risque de cancers, il faut admettre que ce lien n'a jamais été prouvé. En revanche, de très nombreuses études mettent en

avant les méfaits des édulcorants sur le microbiote. Ils semblent modifier la composition de celui-ci, entraînant une dysbiose, dont la conséquence est le développement d'une intolérance au glucose, encore appelée résistance à l'insuline ou insulino-résistance. À terme, cela signifie donc que l'organisme va fabriquer davantage d'insuline, donc stocker plus de gras. De façon générale, l'ingestion d'édulcorants diminue la diversité du microbiote alors qu'il est aujourd'hui avéré que plus le microbiote est diversifié, plus nous sommes en bonne santé. La quantité de bifidobactéries serait notamment affectée par l'utilisation d'édulcorants de synthèse. L'aspartame et le sucralose sont particulièrement visés mais ce ne sont pas les seuls... Méfiance, donc.

Pourquoi souffre-t-on de troubles digestifs après avoir utilisé certains édulcorants ?

La réponse de Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste, micronutritionniste

"On connaît depuis longtemps les effets laxatifs des polyols (tous les sucres en -ol comme le xylitol, le maltitol, le mannitol, etc.). La loi oblige ainsi à mentionner leur présence sur les étiquettes en stipulant qu'ils peuvent avoir un effet laxatif. Il a aussi été montré que les polyols mais aussi le sucralose, l'aspartame, l'acésulfame K et la saccharine sont capables d'augmenter la sécrétion d'hormones gastro-intestinales qui régulent la motilité intestinale."