

# Comment le sucre met notre santé en danger

**S**i sa présence est devenue, semble-t-il, incontournable dans les préparations industrielles, le sucre souffre de plus en plus d'une mauvaise réputation. Il serait même un véritable danger pour notre santé...

L'alimentation saine peut être relativement différente pour chacun, en fonction des sensibilités et des goûts. Cependant, tout le monde s'accorde pour dire que le sucre est mauvais pour la santé. Pourquoi? Tout d'abord, parce qu'il y en a trop dans notre alimentation et que le pancréas ne suit plus. Par ailleurs, il est souvent raffiné et n'apporte rien, voire, il déminéralise l'organisme. Et quand, en plus, on lui substitue le fructose consommé dans sa version industrielle, ça a des conséquences dramatiques sur la santé.

Petit retour en arrière. Jusque dans les années 1960, on utilisait le saccharose, en morceaux ou en poudre, uniquement dans les pâtisseries faites maison. Avec l'évolution de la société et l'augmentation des produits industrialisés, le sucre, transformé et raffiné, se retrouve désormais dans toute notre alimentation, depuis le petit déjeuner jusqu'aux repas principaux, en passant par tous les snacks de la journée.

## DANS LES CHARCUTERIES OU MÊME LES SOUPES

«Et c'est là que ça pose problème, on le retrouve dans des produits au goût sucré mais aussi des préparations dans lesquelles il n'a rien à faire: soupes, pain, conserves, charcuteries, cubes de bouillon, plats préparés... avec pour objectif d'améliorer le goût, conserver, donner du moelleux, faire croustiller ou encore améliorer la texture...», explique Geneviève Mahin, psycho-nutritionniste. Or, notre pancréas ne peut pas

gérer une telle quantité de sucre sans conséquences. L'insuline s'emballa alors trop souvent, menant à des épisodes d'hypoglycémies accompagnés de malaises et des fringales.

Pourquoi? Après un repas, la glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang, augmente et provoque la libération de l'insuline. Cette hormone, sécrétée par le pancréas, transporte le glucose du sang vers les cellules, ce qui permet de réguler la glycémie.

Mais trop de glucose dérègle cet équilibre. Les cellules, trop sollicitées voient le nombre de récepteurs à insuline diminuer sur leurs membranes: on parle de «résistance à l'insuline». Le

« ON TROUVE DU SUCRE DANS DES PRÉPARATIONS DANS LESQUELLES IL N'A RIEN À FAIRE : POTAGE, CONSERVES, CHARCUTERIES,... »

pancréas doit alors produire de plus en plus d'insuline pour que le glucose soit transporté. À la longue, on voit apparaître le diabète de type 2 et un taux élevé de sucre dans le sang.

## UN VOLEUR DE MINÉRAUX

De plus, le sucre blanc ne contient plus aucun nutriment mais en a besoin pour être métabolisé. L'organisme va alors puiser dans ses réserves pour faire le travail, ce qui fait dire que le sucre est un voleur de minéraux. Non content de tous ces maux, il fonctionne aussi comme une drogue. Plus on en consomme, moins les récepteurs à la dopamine sont réactifs. On doit donc augmenter les quantités pour conserver le plaisir qu'il procure.

Faut-il préférer le fructose? Dans les préparations industrielles,

on retrouve souvent le sucre sous forme de sirop de fructose. Ce dernier, plutôt que d'être consommé au fur et à mesure par nos cellules comme le glucose, sera métabolisé essentiellement par le foie et transformé en graisse. Des études montrent également que la prise de fructose ajouté ouvre l'appétit et favorise la prise de poids.

## FAUT-IL BANNIR LES FRUITS?

Les conséquences d'une consommation de fructose industrielle sont multiples: inhibition de la réponse immunitaire, diminution de la présence de minéraux, diminution de la fertilité, accélération du vieillissement

ou encore augmentation de risques de reflux gastro-œsophagien, de troubles digestifs, de mal absorption alimentaire, de sénilité et de toute une série de cancers et augmentation de l'obésité. Rien de réjouissant, donc!

Les fruits sont donc mauvais? Non, pas du tout. Lorsqu'on mange des fruits ou des légumes, la quantité de fructose ingérée est bien moindre que le fructose industriel. De plus, les fibres ralentissent son absorption. En outre, ils contiennent des antioxydants et phytonutriments naturels bénéfiques.

«Je conseille de les consommer avec des oléagineuses, ce qui réduit encore la rapidité avec laquelle la glycémie va monter», note la psycho-nutritionniste.

On le voit, la consommation de sucre a une sérieuse influence sur notre santé. C'est le moment de démarrer l'année avec de bonnes résolutions. Et si on

commençait par réduire notre consommation de sucre?

## QUID DES AUTRES GLUCIDES?

Attention que le sucre ne se retrouve pas uniquement sous forme de poudre blanche dans les produits sucrés ou dans les produits industriels comme on l'a vu plus haut. On le trouve également dans tous les aliments glucidiques (pain, pâtes, riz...). Pour ne pas faire plus de mal que de bien, il est conseillé de limiter la quantité de féculents si vous n'êtes pas sportif, de leur ajouter des légumes consommés en morceaux, de cuire les pâtes al dente ou encore de préférer le pain au levain plutôt qu'à la levure. ●

LAURENCE BRIQUET

## Comment réduire la consommation de sucre sans (grand) effort?

Changer ses habitudes alimentaires ne se fait pas du jour au lendemain. Il existe pourtant des trucs et astuces pour diminuer sa consommation de sucre sur une journée. «Il vaut mieux manger salé le matin afin de ne pas sensibiliser les récepteurs», explique Geneviève Mahin, psycho-nutritionniste. «On peut ajouter des graisses crues à notre alimentation (noix diverses, huile d'olive et de colza, noix de coco...) et faire des minis cures de deux jours sans aucun

sucre, pour se déshabituer du goût. Jouez avec les épices (cannelle, réglisse, vanille, cardamome...) et remplacez, quand c'est possible, le sucre par du miel ou des fruits séchés qui, bien que sucrés, apportent des nutriments. Jouez avec des légumes comme le potiron, le butternut qui sont délicieux une fois grillés et consommez des tisanes, des eaux aromatisées maison avec du gingembre ou du citron pressé», ajoute-t-elle. Une manière de se désintoxiquer en douceur... ●



Geneviève Mahin, psycho-nutritionniste.

## Fritel lance la friteuse pour les étudiants et les personnes seules

De plus en plus de personnes vivent seules. C'est pour cette raison que Fritel lance la MY SnackTastic® 4202, un modèle de friteuse spécialement conçu pour les petites portions. Cette friteuse fera le bonheur des étudiants qui veulent réchauffer les

bons petits plats préparés par maman ou qui ne résistent pas à une bonne frite et quelques snacks.

Elle plaira aussi aux personnes seules qui pourront préparer sans peine un repas individuel car la MY SnackTastic® 4202 permet de frire mais aussi de cuire, griller et rôtir plus sainement, puisqu'elle ne nécessite pas d'huile (elle fonctionne à l'air chaud). Vous utilisez jusqu'à 80 % de graisse en moins pour cuisiner. Votre portion de frites hebdomadaire ne sera donc plus un plaisir coupable.

Autre avantage : fini les mauvaises odeurs qui s'incrustent dans le kot ou l'appartement. Sans compter que vous n'aurez plus à transporter d'huiles de fritures onéreuses, ni à les changer. La SnackTastic® dispose, en outre, d'un panier amovible qui facilite le nettoyage. Elle se range également très facilement grâce à son design compact. ●

AVEC SA CONTENANCE DE 2 LITRES (OU 600 GRAMMES), ELLE EST EN VENTE AU PRIX DE 59,99€

CONCOURS EXCLUSIF

À gagner  
**5 X 1 MINI FRITEUSE**  
MY SNACKTASTIC, 4202 DE LA MARQUE FRITEL



Valeur :  
**59,99€**



ENVOYEZ LE CODE  
**FRITES AU 6010**  
SUIVI DE VOS COORDONNÉES COMPLÈTES  
(nom, prénom, adresse, email)

LaMeuse LaGazette LaProvince NordEclair LaCapitale

**6010**  
1€/SMS E/R

Concours jusqu'au 25 janvier à 23h59 - 2€/participation. La participation via ce canal est la seule considérée comme valide. Le gagnant sera averti personnellement. Helpdesk technique: marketing@sudpresse.be. Le traitement des données est soumis aux conditions légales sur la protection de la vie privée du 8 décembre 1992. En participant à ce jeu, vous acceptez que vos données soient reprises dans le traitement de Sudpresse et peuvent être transmises à des tiers. Règlement disponible sur demande. SUDPRESSE S.A. - service jeux concours - rue de Coquelet 134 - 5000 Bouge.