

Docteur Jean-Claude Rodet
et Roland Lauzon

LES SUCRES ET LES ÉDULCORANTS

FAUX BESOINS, VRAIS DANGERS



DAUPHIN

Table des matières

Avant-propos	11
Introduction	13
1. Sucres et sucres : ce qu'il faut savoir	15
• Le sucre et l'histoire	15
• Le raffinage du sucre	16
• Qu'est-ce que le sucre ?	19
<i>Sucres et glucides</i>	19
<i>Généralités</i>	20
• L'appellation chimique des sucres	22
• Les différentes appellations du sucre	24
• Que deviennent les sucres dans l'organisme (en langage scientifique) ?	29
<i>Les sucres ingérés (apport exogène)</i>	29
<i>Le sucre fabriqué en interne (apport endogène)</i>	29
• Que deviennent les sucres dans l'organisme (en langage grand public) ?	30
<i>Les sucres cachés</i>	31
<i>Le cycle de Krebs</i>	32
<i>Le contrôle du sucre dans le sang</i>	35
<i>Le sucre aux Etats-Unis</i>	36
• Les sucres omniprésents – tableaux	36
<i>Aliments riches en glucides disponibles</i>	38
<i>Tableaux d'équivalence en sucre</i>	39

2. Le sucre : bon ou mauvais pour la santé ? 41

- Les bienfaits du sucre 41
 - Bien s'informer pour faire le bon choix* 41
 - De bonnes dents, grâce... au sucre complet !* 42
 - Le sucre, selon l'Extrême-Orient* 45
 - Moins de sucre et plus de saveur* 46
 - Le sevrage du sucre* 46
- Les méfaits du sucre raffiné 47
 - Pourquoi le sucre peut-il être dangereux ?* 48
 - Le sucre peut-il être meurtrier ?* 52
 - Le sucre et la carie dentaire* 54
 - Le sucre et les déficiences immunitaires* 56
 - L'hyperactivité et les troubles de comportement* 57
 - L'hyperglycémie et hypoglycémie* 57
 - Le sucre est-il une drogue ?* 60
- Conseils pratiques : les besoins en sucre selon les profils 64
- Tableaux indicatifs de glycémie 67
 - L'indice de glycémie (IG)* 67
 - Vers un nouvel index glycémique* 74
 - Valeurs glycémiques cibles* 76

3. Les différents sucres et leurs propriétés 77

- Le sucre de canne complet 77
- Les produits de l'érable 79
- La mélasse brute 85
- Le sucre de betterave complet 86
- Le sirop de maïs 88
- Le sirop d'orge / de malt 93
- Le sucre de palmier / de kitul 95
- Le sirop de riz 97
- Le sirop de yacon 99

• La sève de cocotier	100
• Le sirop d'agave bleue d'Amérique	102

4. Généralités sur les édulcorants **107**

• Les édulcorants naturels	107
<i>Les édulcorants provenant de l'amidon</i>	109
<i>Les édulcorants provenant du saccharose</i>	109
<i>Les édulcorants polyols</i>	109
• Les édulcorants intenses	111
<i>Les édulcorants chimiques</i>	111
<i>Les édulcorants intenses d'origine végétale</i>	114
• Les édulcorants les plus connus	116
<i>Le stevia</i>	116
<i>L'aspartame</i>	119
<i>Le néotame</i>	123
• Les édulcorants de synthèse sont-ils sécuritaires ?	124
• Certains édulcorants favorisent-ils le diabète ?	125
• Le fructose est-il meilleur ?	127

5. Le miel, cousin du sucre naturel ? **131**

• Les produits de la ruche	131
• Les miels	132
<i>Les sels minéraux présents dans les miels</i>	134
<i>Quel est l'aspect normal du miel ?</i>	135
<i>Miels unifloraux ou multifloraux, que choisir ?</i>	135
<i>Le miel doit-il être évité chez les très jeunes enfants</i>	135
• La fabrication du miel	136
<i>La pasteurisation</i>	136
<i>La cristallisation</i>	137
<i>La conservation</i>	137

• Les miels biologiques	137
• 15 grands crus de miel	138
<i>Aubépine</i>	138
<i>Acacia</i>	139
<i>Bruyère</i>	139
<i>Châtaignier</i>	139
<i>Colza ou canola</i>	140
<i>Eucalyptus</i>	140
<i>Lavande</i>	140
<i>Luzerne</i>	141
<i>Pin, sapin</i>	141
<i>Romarin</i>	142
<i>Sarrasin</i>	142
<i>Sarriette</i>	142
<i>Thym</i>	143
<i>Tilleul</i>	143
<i>Trèfle</i>	144
• Miels très particuliers	145
• Miels dangereux	146
• Le miel, un médicament, à la pharmacie et à l'hôpital	146
• Le miel de Manuka	148

6. Usages insolites du sucre **151**

• Guérir des plaies avec le sucre	151
• S'épiler écologiquement avec le sucre	155
<i>Le sucre peut être bénéfique !</i>	155
<i>Épilation au sucre, recette naturelle orientale</i>	156

Conclusion **157**

Bibliographie **159**

Avant-propos

Si le sucre est indispensable à l'homme en quantités raisonnables, il peut vite devenir une drogue susceptible de nous détruire à petit feu de façon insidieuse. Deux raisons à cela :

- **la culture du dessert** (celui-ci est devenu quasi indispensable à la composition d'un menu au point que sans lui, un repas paraît incomplet voire anachronique) et,
- **l'industrie alimentaire** qui nous envahit en ajoutant partout des sucres et/ou édulcorants (dans les boissons, les plats préparés, les conserves, etc.) sous couvert d'arguments publicitaires prônant l'énergie, le bien-être, la douceur, etc.

Ces sucres cachés, sucres « clandestins » qui s'invitent à notre table sans être invités, ni nécessaires ou bénéfiques pour notre santé, sont souvent cause de mauvaises digestions, de fermentations intestinales en plus d'addictions.

Mais aujourd'hui, le sucre, que tout le monde connaît : saccharose issu de la canne et/ou de la betterave, n'est plus seul. On doit maintenant parler plutôt DES sucres. En effet, cette catégorie d'aliments s'est agrandie au fil des années au point que l'on trouve maintenant une grande multitude de produits sucrants, venus des quatre coins de la planète. On trouve couramment maintenant des sirops de céréales, sucre de palmier ou de cocotier, sève d'érable ou d'agave, feuilles ou poudre de stevia, de yacon, etc. en plus de tous les édulcorants produits de l'industrie chimique alimentaire... Parmi ces sucres, certains sont bénéfiques à notre santé et d'autres le sont beaucoup moins, voire nocifs, comment les reconnaître ?

Enfin, le sucre... aliment plaisir pour les gourmands ?
 aliment maléfique pour les diabétiques ?
 aliment meurtrier de la *sugar-connexion* ?
Est-il possible de bien se nourrir, avec plaisir, sans mauvais sucre ?

Introduction

La science entourant les glucides et leurs effets sur la santé est en pleine évolution. Elle suscite des débats animés autant auprès des nutritionnistes et des professionnels de la santé qu'auprès de la population.

Le sucre est-il la nouvelle menace de notre santé ?

En réalité, tous les sucres ne sont pas nos ennemis. Il faut distinguer **les sucres présents naturellement dans les aliments** (sucres contenus dans les fruits par exemple, le sucre – glucide – présent dans les céréales) et **les sucres ajoutés aux aliments** (le sucre additionné aux jus de fruits, aux confitures, aux sauces,... par exemple).

Les sucres ajoutés ont revêtu leur tenue de camouflage. Ils sont omniprésents dans l'alimentation industrielle moderne, mais on ne les voit pas.

Il ne s'agit donc pas de blâmer tous les sucres sans distinction. Nous avons besoin de sucres : le sucre est le carburant de choix de notre cerveau. Sans glucide, la fatigue apparaît, des vertiges, des palpitations peuvent se manifester.

Le conseil le plus intelligent à retenir, c'est de prévoir la consommation régulière d'aliments glucidiques (céréales, légumineuses, fruits) et d'éviter, voire d'éliminer la consommation d'aliments auxquels sont **rajoutés** des sucres industriels, déconnectés de leur origine (les sirops de sucre, les sucres raffinés, les édulcorants qui n'apportent aucun élément nutritionnel bénéfique).

Nous verrons que selon notre profil (sportif, sédentaire, intellectuel, étudiant,...), selon notre état (adolescence, grossesse, ménopause ou andropause...), ou selon notre pathologie (diabétique, anorexique, boulimique....) notre besoin en sucre varie.

Ce livre se veut un livre pratique d'informations. Le diabète n'est que très peu abordé car il représente un sujet à lui tout seul.