

Catherine Chegrani

MANGER MOINS SUCRÉ

Méthode pour **SE LIBÉRER** du sucre
et retrouver son **ÉQUILIBRE**



● Éditions
EYROLLES

MANGER MOINS SUCRÉ

Nous mangeons trop de sucre et il est responsable de bon nombre de pathologies mais faut-il le bannir définitivement de notre alimentation ? Ne faut-il pas plutôt user d'astuces pour réduire sa consommation ? Index glycémique, sucres simples, complexes, édulcorants... difficile d'y voir clair dans la profusion de termes et de produits ! Après avoir expliqué ce qu'on entend par le mot sucre et listé ses différentes catégories, ce guide propose une typologie de consommateurs pour permettre à chacun d'adopter une stratégie nutritionnelle adaptée. Vous apprendrez à décrypter les étiquettes, à consommer moins de sucre au quotidien et à développer des réflexes sains en toute situation.

■ Définitions

■ Conseils

■ Décryptages

CATHERINE CHEGRANI est diplômée de Diététique Supérieure ainsi que de Santé et Sport. Elle a enseigné en BTS et rédigé des articles pour le grand public tout en étant diététicienne libérale, avant de prendre les commandes d'un service de restauration municipale. Aujourd'hui, elle est diététicienne libérale et en ligne, auteure de livres sur l'alimentation saine. Elle a déjà publié deux ouvrages aux éditions Eyrolles : *Manger équilibré, c'est facile !* et *La santé du cerveau est dans l'assiette*.

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Charlotte Jabre © Éditions Eyrolles
D'après : © Brenda Godínez / Unsplash

Code éditeur : 657162
ISBN : 978-2-212-57162-2

MANGER MOINS SUCRÉ

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57162-2

Catherine Chegrani

MANGER MOINS SUCRÉ

Méthode pour se libérer du sucre
et retrouver son équilibre

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Avant-propos	9
--------------------	---

Partie 1 Le sucre dans tous ses états 11

Chapitre 1 Sucre et sucres	13
----------------------------------	----

Sucres simples, sucres complexes : quelles différences ?	13
--	----

<i>Il y a fibres et fibres !</i>	16
--	----

Index glycémique : que faut-il en retenir ?	17
---	----

<i>Quels sont les aliments à IG bas, moyen et élevé ?</i>	18
---	----

<i>Les facteurs impactant l'index glycémique.</i>	20
---	----

<i>La charge glycémique</i>	21
-----------------------------------	----

Le rôle des glucides dans l'organisme	23
---	----

<i>Que deviennent les glucides dans l'organisme ?</i>	24
---	----

Chapitre 2 Portraits de sucre	27
-------------------------------------	----

Du sucre pour tous les goûts.	28
------------------------------------	----

<i>À chaque sucre, son utilisation</i>	28
--	----

Adoptez les sucres naturels.	30
-----------------------------------	----

<i>Sucre de canne complet ou intégral : être brut, c'est chic !</i>	31
---	----

<i>L'indétrônable miel</i>	33
----------------------------------	----

<i>Les sirops naturels</i>	34
----------------------------------	----

Du nouveau pour les gourmands	38
-------------------------------------	----

<i>Le sucre de coco</i>	38
-------------------------------	----

<i>Le monk fruit</i>	39
----------------------------	----

Les édulcorants	40
-----------------------	----

<i>Les édulcorants de charge</i>	40
--	----

<i>Les édulcorants intenses (ou de synthèse)</i>	44
--	----

Chapitre 3 Entre plaisir et santé	49
---	----

Pourquoi met-on du sucre dans les aliments ?	49
--	----

<i>Histoire du sucre.</i>	49
---------------------------------	----

<i>Qu'est-ce que le « pouvoir sucrant » ?</i>	50
---	----

<i>Les propriétés du sucre</i>	50
<i>Les autres bottes secrètes du sucre</i>	54
Surconsommation de sucre : quelles conséquences sur notre santé ?	55
<i>Quelle quantité consommons-nous ?</i>	55
<i>Quelle quantité devrions-nous consommer ?</i>	58
<i>Sucre et maladies</i>	60

Partie 2 Astuces pour décrocher du sucre.....71

Chapitre 4 Pourquoi cette attirance pour le sucré ? 73

Le goût sucré est-il inné ?	73
<i>Un mot sur la composition du liquide amniotique</i>	74
Pourquoi sommes-nous attirés par la saveur sucrée ?	75
Pouvons-nous apprendre à aimer le sucre ?	77
Le sucre appelle-t-il le sucre ?	77
Peut-on devenir accro au sucre ?	78
Peut-on parler d'addiction ?	80
<i>Qu'est-ce qu'une vraie addiction ?</i>	80
<i>Parlons plutôt d'« impulsion alimentaire »</i>	82
<i>Dopamine et sérotonine</i>	83

Chapitre 5 À quel profil appartenez-vous ? 85

Faim, rassasiement et satiété : définitions	85
Je grignote sucré surtout en fin d'après-midi	87
Je grignote le soir après manger	90
J'ai besoin de terminer le repas sur une note sucrée	90
<i>Un mot sur le chocolat et le moral</i>	91
Je bois sucré toute la journée	91
J'ai une envie irrésistible de sucré par frustration	92
<i>Identifiez les émotions qui vous poussent à manger</i>	92
<i>Comment limiter les « crises de sucre » ?</i>	93

Chapitre 6 Ma stratégie nutritionnelle 95

Se libérer radicalement du sucre ?	96
Apprendre à réduire son désir de sucre	98
<i>Premier défi : je m'attaque à mes repas principaux</i>	98

<i>Deuxième défi : adopter un plan antisucre en sept étapes</i>	102
<i>Troisième défi : je consomme des aliments non transformés</i>	111
<i>Quatrième défi : je traque les sucres cachés</i>	112
Pour les « becs sucrés »	112
Envie de sucré : comment gérer ?	113
Un petit coup de pouce	115
<i>La psychothérapie comportementaliste cognitive</i>	115
<i>L'hypnose</i>	115
<i>L'acupuncture</i>	115
<i>La respiration</i>	116

Partie 3 Savoir traquer les sucres 117

Chapitre 7 Les étiquetages alimentaires à la loupe 119

Les allégations nutritionnelles	119
<i>Les sucres dans la liste des ingrédients</i>	119
<i>Zoom sur les glucides</i>	125
<i>Décryptage des mentions qui embellissent les étiquetages</i>	126
Le sucre joue à cache-cache	134
<i>Où te caches-tu ?</i>	135
<i>Les sucres dans le salé</i>	157

Chapitre 8 Astuces pour consommer moins de sucre 169

Devant le placard	169
<i>Les bons gestes</i>	169
Dans les rayons	171
<i>Lorsque l'on fait ses courses</i>	171
<i>Au lieu de... on prend... !</i>	173
<i>Les réflexes à adopter</i>	174
À partir d'une recette	175
<i>Pour la cuisson</i>	175
<i>En dessert</i>	176
<i>Le coin des astuces</i>	176
<i>Idées de recettes sans sucre ajouté mais gourmandes et sucrées !</i> ...	179

Chapitre 9 Adoptez les bons réflexes au restaurant,	
chez des amis.....	181
Au restaurant	181
<i>Quelques repères</i>	181
<i>Au restaurant italien.</i>	184
<i>Au restaurant chinois</i>	184
<i>Au restaurant japonais</i>	185
<i>Au restaurant marocain</i>	186
Lors d'un repas pris sur le pouce	186
<i>Au fast-food</i>	186
<i>À la boulangerie</i>	188
<i>À la maison</i>	189
Lors des repas de fête	189
Lors d'un brunch	190
Lors d'un apéritif dînatoire	190
En vacances	192
En cas de petit creux	192
Au bureau	193
Bibliographie	195

AVANT-PROPOS

Il faut se rendre à l'évidence : on mange trop de sucre ! Eh oui, il est responsable d'un certain nombre de pathologies, mais faut-il le bannir pour autant ? Ne faut-il pas plutôt user d'astuces pour réduire notre consommation, apprendre à bien le choisir parmi une offre toujours plus étoffée ?

Après avoir défini ce que l'on entend par le mot « sucre » et listé les différents sucres, les « nouveaux sucres » qui surfent sur la vague du naturel, il semble important d'expliquer l'intérêt de sucrer les aliments et les préparations.

Cependant, la dérive est telle que l'on se retrouve avec trop de sucre ! Quelles en sont les conséquences pour notre santé ? Pourquoi cette attirance irrésistible pour le sucre ? Vous aimeriez prendre de la distance avec cet aliment « plaisir », mais vous ne savez pas comment gérer vos fringales ?

En tant que diététicienne et maman d'un enfant concerné par des problèmes de santé, il me paraît naturel de soigner les assiettes, de bien choisir les sucres et/ou d'avoir une attitude raisonnable en réduisant les quantités. Pourquoi pas vous ? Facile à dire, me direz-vous, mais pas facile à faire !

Au cours de mes consultations diététiques, j'ai pu mettre en évidence cinq profils de « becs sucrés », témoignages à l'appui : vous devriez pouvoir vous reconnaître... À chaque cas, sa solution ! Vous pouvez aussi apprendre à mieux lire les étiquettes alimentaires, à décoder les allégations nutritionnelles, à traquer les sucres et les faux amis, à acheter les bons produits dans les différents rayons alimentaires... Devenez le Sherlock Holmes du sucre ! Je vous dirai aussi comment faire les bons choix quand vous sortez, lors de dîners en famille, entre amis... Tout

un tas d'astuces pour vous aider à gérer une consommation trop importante !

Et pour cuisiner ? Apprenez à adapter des recettes, cuisinez « maison » des produits du commerce mais... sans ajout de sucre !

Mon objectif est de vous donner les clés pour comprendre, prendre conscience et agir de façon simple... Tout pour édulcorer votre aventure au pays du sucre !

PARTIE 1

LE SUCRE DANS TOUS SES ÉTATS

SUCRE ET SUCRES

Au programme

- Sucres simples, sucres complexes : quelles différences ?
- Index glycémique : que faut-il en retenir ?
- Le rôle des glucides dans l'organisme

Il n'existe pas *un* sucre, mais *des* sucres. Quand on parle de « sucre », au singulier, on parle du **saccharose**, le sucre le plus courant, issu de la canne à sucre ou de la betterave sucrière, qu'il soit blanc, roux ou intégral. En revanche, quand on parle de « sucres », au pluriel, il peut s'agir du saccharose, mais pas seulement. Cela englobe également le glucose, le fructose, le lactose... soit des sucres simples présents dans nos aliments (sauf les polyols).

Leur point commun ? Ils appartiennent tous à la famille des glucides, éléments nutritifs indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Il s'agit même de notre principale source d'énergie.

Sucres simples, sucres complexes : quelles différences ?

Les glucides simples (ou « sucres simples »), comme les glucides complexes (ou « sucres complexes »), ont des actions bien différentes et des pouvoirs sucrants qui leur sont propres. Il est donc

indispensable de bien les identifier dans votre alimentation où ils côtoient les protéines, les lipides, les vitamines, les minéraux, les oligoéléments et l'eau.

Ils fournissent 4 calories par gramme et on les classe en fonction de leur formule chimique.

Les **glucides simples** peuvent être naturellement présents dans les aliments. C'est le cas :

- du **fructose** dans les fruits, le miel, le sirop d'agave ;
- du **lactose** dans le lait (vache, brebis, chèvre), dans les produits laitiers comme certains fromages ou le yaourt mais aussi dans les charcuteries, les pâtisseries, les gâteaux, les glaces et certains sorbets, ou encore dans des plats préparés (barquettes, conserves...), notamment ceux à base de purée de pommes de terre ;
- du **saccharose** dans les fruits comme la banane, dans les légumes comme la carotte, la betterave ou dans les tubercules comme la patate douce, ou encore dans la canne à sucre.

Définition : qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose est une association d'une molécule de glucose et d'une molécule de galactose. Tout le monde ne possède plus l'enzyme qui permet de digérer le lactose. Ce dernier peut alors séjourner dans l'intestin grêle où d'autres bactéries vont le prendre en charge et le dégrader, en produisant de l'hydrogène. Il s'ensuit alors des ballonnements, des diarrhées...

Certains glucides simples peuvent aussi être ajoutés aux aliments insidieusement, par les industriels ou les artisans, ou encore consciemment, par vous-même. Il s'agit :

- de **sucre de table** ou de saccharose (association d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose) ;
- de **glucose** (ou « dextrose ») dans les céréales (présent aussi bien dans le règne animal que végétal, il est souvent inclus

dans des molécules plus complexes telles que l'amidon, le lactose ou encore le maltose) ;

- de **sirop de glucose-fructose** ;
- de mélasse, cassonade, caramel, miel...

À retenir

Il ne faut pas confondre le glucose et le sirop de glucose-fructose. Ce dernier est un sirop issu des céréales (hydrolyse acide ou enzymatique de l'amidon de maïs ou de blé), de la fécule de pomme de terre, de riz ou encore de manioc, et composé à part égale de glucose et de fructose. Autrement dit, c'est de l'*isoglucose*. Vous ne pouvez pas le rater, il figure sous ce nom sur les étiquetages alimentaires ; il ne se cache pas. Il est utilisé pour son pouvoir sucrant identique à celui du saccharose, pour ses qualités hydrophobes et anticristallisantes dans des produits humides comme les pâtisseries, les fourrages ou encore les décors, mais aussi dans moult produits transformés de l'industrie agroalimentaire : sodas, biscuits, céréales... Il était jusqu'alors largement utilisé aux États-Unis, maintenant il l'est tout aussi largement en France.

Là où le bât blesse, c'est que ces sucres sont ajoutés de façon excessive dans des aliments qui deviennent alors riches en calories. Pour la plupart, ils n'apportent ni vitamines, ni minéraux, ni oligoéléments, ni fibres. D'ailleurs, on parle de « **calories vides** ».

Toutefois, ils ne présentent pas que des inconvénients. Si les industriels en usent et abusent, portant préjudice à certaines catégories de personnes comme les diabétiques et/ou les personnes en surpoids, leur présence est parfois nécessaire pour conserver certains aliments comme les confitures, ou comme exhausteur de goût.

À retenir

Quelle que soit la provenance du sucre, fruits, légumes, canne à sucre ou betterave sucrière, il se transformera en glucose. Votre corps l'utilisera de la même façon, à un détail près : la présence de vitamines, de minéraux et de fibres dans les végétaux !

Les **glucides complexes** se trouvent dans les céréales, les produits céréaliers, la pomme de terre et les légumes secs. Après digestion, ces derniers donnent des molécules de glucose. Ils doivent occuper une grande place dans notre régime alimentaire quotidien car ils sont gratifiés de minéraux, de vitamines et de fibres. Dans cette catégorie entrent :

- les **amidons** ;
- les **fibres** ;
- les **maltodextrines** (souvent utilisées dans les boissons de l'effort du commerce, destinées aux sportifs) ;
- les **fructo-oligosaccharides** présents en faible quantité dans les oignons et l'artichaut, ou obtenus industriellement à partir du saccharose ou de l'inuline issue des racines de chicorée.

Ces deux derniers noms paraissent compliqués, mais on les trouve sur les étiquettes de produits alimentaires du quotidien.

Il y a fibres et fibres !

Les fibres entrent dans la constitution des parois des cellules végétales. Il faut savoir qu'elles ne sont pas digérées par les enzymes du tube digestif de l'organisme et qu'elles peuvent servir de substrat pour la microflore du côlon. Chic, elles ne fournissent pas de calories ! Elles aident à maintenir un « poids santé » en prolongeant l'effet de satiété, préviennent la constipation et peuvent même prévenir certaines maladies du côlon.

Il existe deux grands types de fibres aux effets distincts :

- Les *fibres solubles* comprennent les gommages, les mucilages, les pectines et certaines hémicelluloses. Ce sont de véritables éponges : elles ont besoin d'eau pour assurer leur rôle. On les trouve dans des aliments comme la pomme, la poire, les prunes, le poireau... mais aussi dans les graines de chia. Elles ont la particularité de diminuer l'absorption des sels biliaires et de capturer le cholestérol, ce qui contribue à abaisser son

taux. Elles ralentissent également l'absorption du glucose. La sécrétion d'insuline est alors modérée, équilibrant davantage la glycémie.

- Les *fibres insolubles* comprennent la lignine, la cellulose et certaines hémicelluloses. Elles sont indispensables au bon transit intestinal. En effet, elles préviennent la constipation en augmentant le volume des selles et ralentissent la digestion des aliments. On les trouve dans la peau des fruits, dans les légumes feuilles, le son de blé, les céréales complètes et les graines de lin.

Index glycémique : que faut-il en retenir ?

Il fut un temps où l'on avait pour habitude de dire que les glucides simples apportaient rapidement de l'énergie à l'organisme, car vite digérés, alors que les glucides complexes distillaient lentement l'énergie... Rappelez-vous, on parlait de sucres « rapides » et « lents » !

Eh bien, cette notion est à ranger aux oubliettes ! Tous les sucres ont la même vitesse d'absorption. Aujourd'hui, il est de mise de dire que certains glucides simples se comportent comme des sucres « lents », et inversement. Véritable révolution nutritionnelle !

C'est pourquoi il convient de nuancer ces notions avec **l'index glycémique (IG)**. Cet indicateur permet de mesurer la capacité d'un aliment à élever fortement ou non la glycémie (taux de sucre dans le sang), renseignant alors sur la qualité de ce dernier. L'index glycémique du glucose est de 100 et sert de référence : cela signifie que 100 % du glucose est absorbé lors de la digestion.

Autrement dit, l'IG correspond au taux de glucides transformé en glucose qui sera absorbé dans un même laps de temps (quelle que soit la nature des glucides) et se retrouvera dans la circulation sanguine. Pour faire simple, si la glycémie est élevée, cela signifie simplement que la quantité de glucose dans le sang est élevée, et non que des glucides s'y sont retrouvés rapidement.

Quels sont les aliments à IG bas, moyen et élevé ?

Du côté des industriels, la barre est haute :

- Les aliments à IG bas ont un IG < à 55.
- Les aliments à IG moyen ont un IG compris entre 55 et 70.
- Les aliments à IG élevé ont un IG > à 70.

Les valeurs que nous retiendront sont celles qui correspondent à la physiologie, donc à l'absorption intestinale (1)¹.

Les aliments à IG bas < à 35 sont :

- les viandes, volailles, poissons, œufs ;
- la majorité des légumes frais ;
- les légumineuses comme les lentilles ;
- les fruits pauvres en glucides comme les agrumes, les fruits rouges, les abricots, les pêches ;
- l'huile d'olive ;
- le vinaigre de cidre ;
- les herbes et les épices.

Les aliments à IG moyen compris entre 35 et 50 sont :

- le lait ;

1. Les chiffres entre parenthèses renvoient à la bibliographie en fin d'ouvrage.