

Marion **THELLIEZ**

Préface de Daniel Kieffer

JE ME LIBÈRE DU

SUCRE

Collection dirigée par **Anne Ghesquière**



**MON PROGRAMME**  
**NATUROPATHIQUE EN 8 SEMAINES**

**EYROLLES**

# JE ME LIBÈRE DU SUCRE

Une vie gourmande sans sucre, c'est possible !

Nous consommons trop de sucre, parfois sans même nous en apercevoir. De nombreuses études pointent du doigt cet ingrédient comme étant responsable de la fatigue métabolique, de la recrudescence des maladies chroniques et de l'obésité. Marion Thelliez, naturopathe, nous aide à débusquer les sucres cachés et à changer durablement nos habitudes alimentaires.

- **Distinguez** les familles de sucres.
- **Choisissez** votre cure détox en fonction de votre profil.
- **Adoptez** le programme en 8 semaines « J'arrête le sucre ! ».
- **Concoctez** des recettes 0 % sucre, mais 100 % plaisir !



Grâce à cet ouvrage, vous redevenez acteur de votre santé.  
Vous libérer du sucre devient une réalité et votre corps vous dit merci !

---

**Marion Thelliez** est naturopathe et anime des ateliers de cuisine à Paris. Elle est la cocréatrice de Moonrise Retreats, qui propose des retraites et des ateliers pour apprendre à vivre selon les principes de la naturopathie, s'épanouir et se reconnecter à la nature.

JE ME LIBÈRE DU SUCRE

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

La collection est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine [FemininBio.com](http://FemininBio.com) pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

*Happy Détox*, Anne Ghesquière

*Je ne mange pas de produits industriels*, Stéphane Guilbaud

*Je mange sans gluten*, Audrey Etner, Marion Kaplan

*Je mange hypotoxique*, Damien Leretaille

*Je mange veggie*, Ôna Maiocco

*Je mange sain en famille*, Maëlle Feret

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

**Avertissement :** seul un docteur en médecine a le droit d'établir un diagnostic et de prescrire des médicaments. Les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. Les auteurs et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

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.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56660-4

**MARION THELLIEZ**

Préface de Daniel Kieffer

# JE ME LIBÈRE DU SUCRE

**EYROLLES**







# REMERCIEMENTS



Un grand merci à toutes les personnes qui sont venues me consulter au cabinet, qui ont participé à mes retraites, mes ateliers de cuisine, ou qui m'ont spontanément offert leur témoignage. Par vos questions et vos remarques, vous m'avez éclairée sur bien des points, sans même le savoir !

Merci à Anne Ghesquière pour sa confiance et à Daniel Kieffer de m'avoir inspirée pour devenir une naturopathe épanouie !

Un merci tout particulier à mes chers parents. À ma mère, qui m'a donné le goût de belles et bonnes choses, et à mon père, qui m'a transmis un autre genre de goût : celui du travail bien fait.

Merci à mon conjoint, François, pour nos délicieux moments de cuisine au quotidien. Sa présence et ses encouragements au jour le jour me sont très précieux.

Et un merci spécial pour leur témoignage détaillé à Élise A., Sylvie D., Kathia C., Anne-Claire M., Céline T., Elsa M., Aurore W., Maude F., Charlotte R.V., Géraldine F., Anaïs G., Ariane M.G., Céline M., Charlène C., Sandrine L., Benjamin M., Camille P., Dominique S., Emmelyne P., Estelle T., Guillemette H., Jessie C., Jy K., Johanna S., Marie G., Mathieu D., Mathilde G., Vanessa L. et Laure D.







# PRÉFACE

**Se libérer du sucre** : voilà bien un challenge audacieux et provocateur par ces temps d'abondance, de faux besoins sucrés et de douceurs addictives ! C'est cet élan enthousiaste – et radicalement à contre-courant de la gastronomie facile et des habitudes occidentales – qui m'a fait accepter de préfacier cet ouvrage, chose que je sais bien souvent refuser. Mais si je reconnais bien ici la passion généreuse de Marion Thelliez, c'est que la belle énergie de son écriture a su décliner le message avec talent, pertinence, pédagogie et grand professionnalisme.

S'attaquer de front à l'industrie du sucre aurait été bien trop agressif, un coup d'épée dans l'eau. Quant à ne faire que le procès fracassant et polémique de cette saveur trompeuse en démultipliant les arguments scientifiques, cela n'aurait nourri qu'une grogne passagère ou un intellect en mal de conflit. D'autres belles plumes rebelles s'y sont déjà consacrées pourtant, dont celle de notre consœur québécoise Danièle Starenkyj qui publia son *Mal du sucre* dans les années 1980, suivi de *Sugar Blues*, du Nord-Américain William Dufty... Depuis, à ma connaissance, aucun ouvrage vraiment solide et complet sur la nutrition ou la diététique n'a été publié ou n'a eu de portée internationale.

Il faut dire que le sucre est un secteur réservé : proprement tabou, il renvoie silencieusement aux premières saveurs de l'enfance. Comme tel, il flirte avec le sacré et l'œdipien en notre inconscient collectif, expérience mystérieuse et fusionnelle avec le lait sucré de la mère, devenu clairement synonyme de « saveur consolatrice » après la grande épreuve de la naissance.

Si la médecine chinoise associe depuis des millénaires la saveur douce et sucrée au secteur rate-pancréas, c'est qu'elle assure la stabilité énergétique liée à l'élément Terre, secteur de la stabilité de l'être, propice à l'ancrage, à la concentration et à une mémorisation optimum. Qu'on soit en manque de

carburant, et c'est l'hypoglycémie, la tête vide, la panne ; qu'on en prenne en excès, et c'est vite l'euphorie trompeuse d'une excitation passagère, propice à l'agitation du mental, à la perte du discernement et aux ruminations obsessionnelles si fréquentes dans nos sociétés sucrivores...

C'est dire si le sucre possède plus d'un tour dans son sac à malices, allant même jusqu'à déstabiliser profondément notre précieux microbiote intestinal (il est générateur de fermentations, de colopathies, d'acidose, de candidoses...), à se transformer en mucus encombrant les voies respiratoires ou vaginales, et à nourrir insidieusement les cellules cancéreuses qui naissent et meurent chaque jour en nous tous, ici ou là...

Au banc des accusés, le sucre ne trouve plus un avocat pour le défendre, tant s'allonge la liste de ses méfaits scientifiquement démontrables aujourd'hui. Dès les années 1960, le bon père de la macrobiotique, Georges Ohsawa, en faisait même l'un des acteurs les plus perniciose des excès de yin, énergie s'opposant à la lumière, à la chaleur, à la verticalité spirituelle, et, hélas, partenaire séducteur impliqué dans la quasi-totalité des maladies modernes. Depuis, le sucre a reçu les coups de griffe des plus grands de la nutrition, depuis le docteur Catherine Kousmine jusqu'au professeur Henri Joyeux, en passant par les illustres docteur David Servan-Schreiber et professeur Jean Seignalet...

Qui sait que le sucre s'ingénie à leurrer les consommateurs jusque dans les boutiques d'alimentation saine ? Il se masque alors du nom de « fructose », un vocable bien sympathique qui évoque le fruit, donc qui met en confiance. Pas de chance, et des millions d'Américains en payent le prix fort depuis quarante ans, si le fructose est en effet souvent présent dans les fruits, il peut aussi sortir du malin génie de l'industrie : il est alors un puissant oxydant, générateur de diabète, de désordres des lipides sanguins, du syndrome métabolique, chélateur de minéraux (cuivre, zinc et chrome notamment) et même orexigène (!), c'est-à-dire qu'il augmente l'appétit... Sous ses différentes formes, cet escroc est partout présent dans la malbouffe, la junk-food salée ou sucrée qui envahit rapidement notre planète et s'avère l'un des acteurs les plus impliqués dans la progression exponentielle de l'obésité et des maladies cardiovasculaires.

Mais, heureusement pour la gastronomie (bio !) et pour l'inconsolable enfant intérieur qui sommeille en beaucoup d'entre nous, il y a sucre et sucre, et Marion ne s'y trompe pas. Elle sait parfaitement mettre à l'honneur les meilleurs édulcorants naturels tels que le sucre de coco, délice à l'indice glycémique particulièrement bas et que l'on peut donc cautionner.

Mieux, elle réussit à mettre en place un programme de 8 semaines pour se libérer du pervers séducteur, et son accompagnement bienveillant, pas à pas, prouve combien elle maîtrise les outils de la naturopathie dans la dimension holistique qui nous est chère : la biologie est prise en compte tout autant que la psychologie, la dimension conviviale des repas, et même celle, plus environnementale, qui fait de chacun de nous des écoresponsables.

Puisque « la nature a horreur du vide », comme l'enseignait Aristote, il était essentiel d'offrir de quoi remplacer les sucres délétères par d'autres sucres de santé... Et j'apprécie donc vivement qu'elle ait choisi de confier aux lecteurs un maximum de ses délicieuses recettes. Du savoir au savoir-faire...

Bravo et merci, Marion, et chapeau bas pour ce livre, petit par la taille mais immense par le message !

**Daniel Kieffer**

*Directeur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique (Cenatho), président de l'Union européenne de naturopathie et vice-président de la Fédération française des écoles de naturopathie (Fena)*



# SOMMAIRE

Remerciements .....	5
Préface .....	7
Introduction .....	13
<b>PARTIE 1 — J'APPRENDS À RECONNAÎTRE LES SUCRES</b> .....	17
Chapitre 1 Le sucre et nous .....	19
Chapitre 2 Les différents types de sucres .....	24
Chapitre 3 Fructose et Fodmap .....	36
Chapitre 4 L'index glycémique .....	42
<b>PARTIE 2 — POURQUOI SE LIBÉRER DE L'ADDICTION AU SUCRE ?</b> .....	47
Chapitre 5 Le sucre et notre métabolisme .....	49
Chapitre 6 Que se passe-t-il en moi quand je mange du sucre ? .....	54
Chapitre 7 Le sucre, grand perturbateur métabolique .....	63
<b>PARTIE 3 — C'EST PARTI, J'ARRÊTE LE SUCRE !</b> .....	69
Chapitre 8 Avant de vous lancer .....	71
Chapitre 9 Prêt, feu, partez ! La cure en 8 semaines .....	98
<b>PARTIE 4 — MES SUPER RECETTES</b> .....	135
Les petits-déjeuners .....	137
Les sauces .....	140
Les plats à base de céréales ou de légumineuses .....	142
Les jus de légumes .....	151
Les snacks .....	153
Conclusion .....	161
<b>PARTIE 5 — ANNEXES</b> .....	163
Tableaux des index glycémiques .....	165
Ma liste de courses .....	169
Récapitulatif du programme de la cure en 8 semaines .....	173
Adresses utiles .....	175
Bibliographie .....	177
Table des matières .....	179





# INTRODUCTION



## Journal d'une addict... par intermittence

J'ai eu la chance de naître par voie basse et d'être allaitée : la meilleure manière pour un enfant de construire un microbiote fort et d'être en bonne santé.

Puis, j'ai été nourrie, comme la plupart des enfants, avec beaucoup, beaucoup de sucre. Mes parents n'en avaient pas conscience et pensaient bien faire. Il faut dire que j'avais de la chance par rapport à certains de mes camarades de classe : je mangeais chez moi tous les midis, et ma mère est une bonne cuisinière. Il y avait toujours de beaux plats de légumes sur la table.

Mais dans les années 1980-1990, sans nous en rendre compte, nous nous sommes éloignés des aliments naturels pour faire la place au pain de mie, aux céréales industrielles et au micro-ondes. Ni moi, ni aucun de mes amis de classe ne mangeaient de pain complet, de muesli naturel ou d'amandes au petit-déjeuner ou au goûter...

Lorsque j'étais au collège, je me souviens d'avoir redouté quotidiennement la fin de matinée. Je me pliais en deux de douleur, au point de ne plus pouvoir écouter ni comprendre le professeur. Je faisais de l'hypoglycémie. À cette époque, personne n'a fait le lien entre ce phénomène et les céréales (riz soufflé au chocolat) bourrées de sucre du matin...

Petit à petit, j'ai été atteinte d'infections ORL à répétition. À l'âge de 14 ans, j'ai fait une pansinusite : pendant six mois, la totalité de mes sinus étaient bouchés. J'ai été traitée pendant des mois avec des antibiotiques et de la cortisone. Ce n'est que bien plus tard, en découvrant la naturopathie, que j'ai compris la source de mes problèmes : une hypersensibilité aux produits laitiers et une consommation excessive de sucre (tous deux sources de mucus).

En attendant, mon microbiote en a pris un sacré coup du fait des antibiotiques. Et une candidose s'est installée, avec toute sa panoplie de réjouissances (dont je parle un peu plus loin).

En 2009, en commençant mon école de naturopathie, j'ai considérablement diminué ma consommation de sucre au quotidien. J'ai aussi compris l'importance d'entretenir un microbiote sain pour contrer les envies de sucre.

J'ai fait ma première détox du sucre en 2011, lors d'un jeûne. C'était facile, je n'ai rien mangé pendant une semaine ! Pendant le jeûne, je me souviens d'avoir beaucoup rêvé de mets sucrés, et notamment d'un bon bol de riz gluant avec de la sauce soja sucrée. Nous avons cassé le jeûne avec un pruneau trempé dans l'eau... Ce qui, je l'apprendrai plus tard, n'est pas idéal : les envies de sucre sont revenues de plus belle.

En 2012, j'ai pris conscience qu'il ne suffisait pas de bien manger et d'éviter les produits industriels pour éviter l'addiction. Même si je mangeais principalement de « bons sucres », j'y étais quand même accro. J'ai fait une seconde détox, cette fois-ci de 21 jours sans sucre, accompagnée d'une cure anticandidose. Bien plus efficace : je trouvais tout trop sucré. J'étais dégoûtée du sucre.

Et puis, cette phase passant, un petit plaisir en entraînant un autre, l'appel du sucre est revenu. J'ai compris une chose : le sucre est une drogue puissante, et en tant qu'ancienne addict, je peux facilement « replonger ».

Je ne suis pas quelqu'un qui aime se restreindre. Si vous cherchez un gourou du « zéro sucre », vous avez frappé à la mauvaise porte. J'aime les plaisirs de la vie, et je suis une grande gourmande ! Mais j'aime aussi être en pleine santé. Je veux travailler dans la joie, ne pas lutter contre la fatigue après chaque déjeuner, et être pleinement présente pour mes proches et les personnes que je reçois au cabinet.



Alors j'ai mis en place certaines règles :

- je ne mange de desserts que lorsque « c'est la fête » ;
- je cuisine moi-même des douceurs moins sucrées ;
- un excès est toujours contrebalancé d'un moment sans sucre (sur une journée, trois jours, une semaine...) ;
- et dès que je sens que j'en ai besoin, je fais la cure de détox de 8 semaines que je vous propose ici.

Voici donc un programme complet, qui vous permettra d'aborder la question du sucre sous tous ses angles : digestif, émotionnel, hormonal... pour vous libérer vraiment du sucre !

**Alors, prêt à partir à l'aventure ?**

