

# Le sucre, ami ou ennemi ?

## De quels sucres parlons nous ?

### ▪ Les glucides simples// Absorption rapide de calories vides

Sucre de table, Sirop de glucose, de blé, de riz..., Miel, Sirop d'érable, Fruits, Lait et produits laitiers

rapide car **pas de transformation** nécessaire car molécules de toute petite taille

Passage rapide dans le sang

Pic d'insuline élevé

Stockage des sucres en excès sous forme de graisses

### Les glucides complexes//Assimilation progressive

Céréales ½ complètes et complètes, Légumes racines, Légumineuses, Tubercules

Dégradations et transformations successives dans l'estomac et les intestins pour découper les molécules de grosses tailles et obtenir un sucre simple

Interventions d'enzymes spécifiques

Pic d'insuline bas

Pas de mise en stockage

**Diffusion lente et régulière de l'énergie**

### Les besoins réels en sucre//énergie

Sans énergie, pas de vie !!!

4 à 6 gr de glucides par kg corporel ( à moduler)

Consommation du cerveau en glucides : 4gr/heure

Environ 400gr de glucides/jour avec un seuil minimal de 100 à 180 gr( tous glucides confondus!!!)

Le taux de glucose dans le sang doit être constant

### Comment faire au quotidien ?

- **Une cuisine familiale avec des produits frais de saison, des céréales ½ complètes, du « vrai » pain !**

**Faire de petits changements, pas à pas, pour retrouver le vrai goût des aliments et « réduire son palais »**

- **Une pédagogie du « non sucré artificiellement » dès le plus jeune âge**

- **Des goûters »maison »** les moins sucrés possible

- **Se déprogrammer progressivement :**

Supprimer peu à peu le sucre dans le café, tisane, thé...

Supprimer le sucre « blanc » pour du rapadura

Acheter du pain ½ complet et supprimer le pain blanc

Mettre de l'eau dans les jus de fruits

Préférer les fruits entiers aux jus de fruits

Passer du chocolat au lait au chocolat noir

Cuisiner ses desserts....

- **Ce qui demande :**

- De la volonté et du courage
- De l'anticipation, de l'organisation
- Du temps :

pour prévoir, établir des menus et des listes de courses, lire les étiquettes ( attention aux sucres cachés....)car un aliment sain n'a pas de liste d'ingrédients !!!!!

## **Pourquoi tous ces efforts ?**

**Parce que notre corps est notre meilleur ami et qu'il le mérite**

**Cette fabuleuse machine qu'est notre corps a besoin d'une « essence haut de gamme » pour fonctionner.....**

## **Où trouver les bons glucides ?**

Pain, petits pains, céréales et craquelins de grains **entiers ou ½ complet**

- Orge, boulgour, couscous de blé **entier ou ½ complet** , pâtes de blé **entier ou ½ complet**
- riz ½ complet basmati ou thai
- Patates douces, banane, châtaigne
- Haricots, pois chiches et lentilles
- légumes verts, légumes racines et tubercules
- Fruits frais (quoique riches en sucres naturels, ils sont aussi riches en fibres et en nutriments)

## En résumé

Prendre conscience des dangers réels des sucres

Manger en conscience et connaissances

Avoir une alimentation et une vie les plus saines possible

Savoir se faire plaisir avec des exceptions qui ne se transforment pas en habitude !!!

Gérer son stress et ses pulsions ( relaxation, yoga, thérapie...)

Avoir des intestins en bonne santé et performants

### Bibliographie

**Le sucre ou la vie** de Bruno Kleiner édition Lanore poche

**Guide des index glycémiques** de Thierry Souccar

**Le miam O 5** de France Guillain

**Les clés de l'alimentation santé** du docteur Michel Lallement

**P'tits déj' et goûters pauvres en sucres** de Magali Walkowicz

**Petits déjeuners sains et matins toniques** de MF.Farré et F. Akoula

<https://www.ma-calculatrice.fr/compteur-calories-proteines-glucides-lipides.php>  
<https://www.monalimentation.org/>

**« Que chacun agisse selon son aptitude,  
à son rythme et du mieux qu'il peut ;  
que chacun tende vers la perfection  
qui est la sienne »**

*Hildegarde de Bingen*

Christine Stièvenard-Ginger  
Éducatrice de santé /Nutrithérapeute  
(diplômée de collège de médecines douces du Québec)  
06 83 19 79 31  
[www.alimentationsantefamille.fr](http://www.alimentationsantefamille.fr)  
n°siret : 803 281 161 000 15