

LE SUCRE, une nouvelle forme d'esclavage !



Conférence présentée par
Christine Stièvenard-Ginger
Éducatrice de santé/Nutrithérapeute
Diplômée du collège de médecines douces du Québec
06 83 19 79 31
www.alimentationsantefamille.fr

ChGinger n°DA 84740322174

Un peu d'histoire

- Entre 5 à 7 millions d'années sans sucre !
- Fruits, miel, légumineuses, graines
- Développement génétique au goût sucré
 - Fruits sucrés rarement toxiques
 - Lait maternel
- Consommation de sucre +++ en 10 000 fois moins de temps !





À partir des croisades, le sucre commence sa « révolution » !

- **14eme et 15eme** le commerce sucrier se développe
- **À partir du 16eme et 17eme siècle** les colonies vont se couvrir de plantations de canne à sucre
- Recherche de main d'œuvre :
- Esclavage



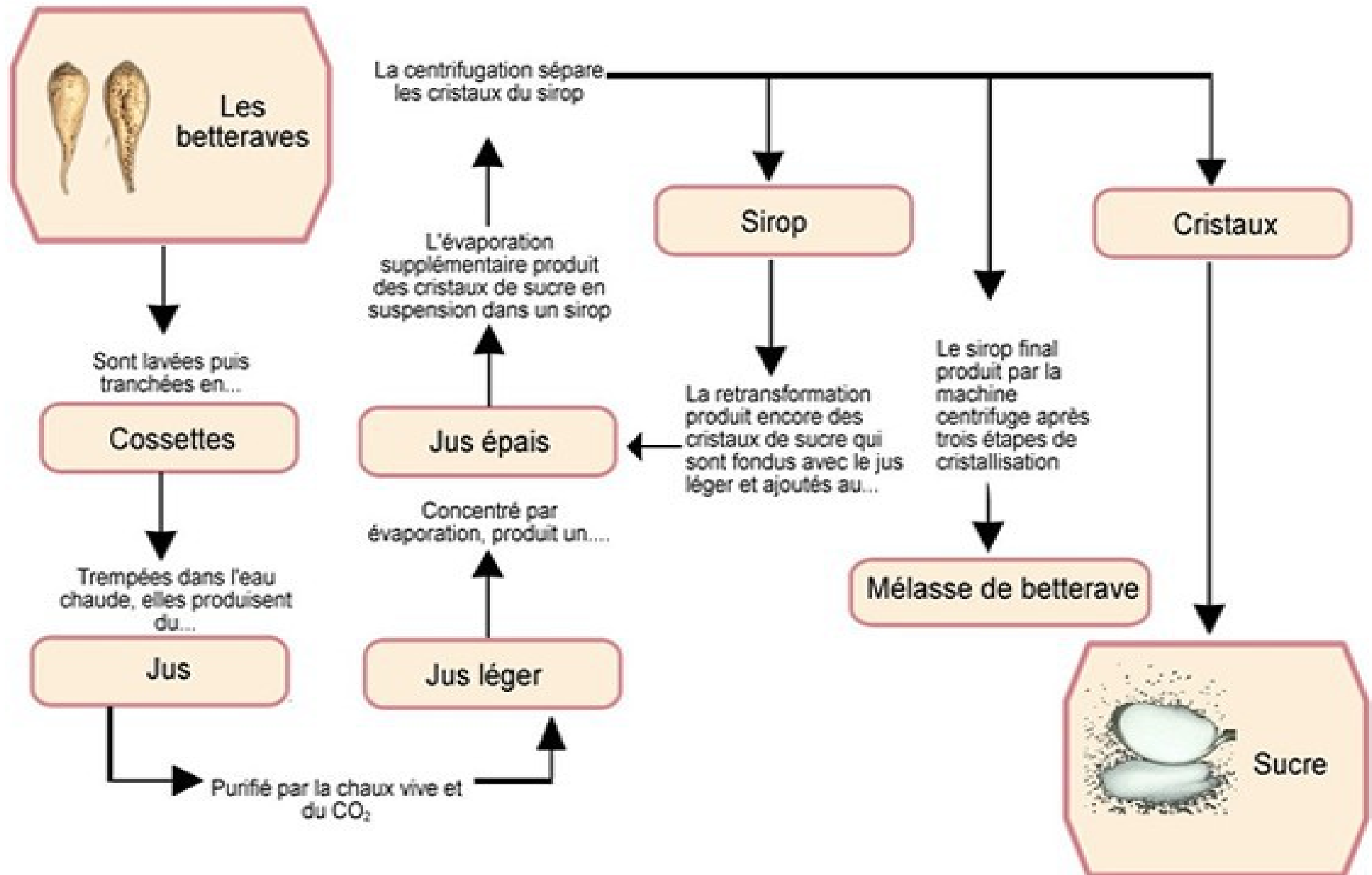
1789 !

- La France est à la tête du commerce et du raffinage du sucre
- 80 000 tonnes
- Apparition de la culture de **la betterave sucrière** sous Napoléon 1er car blocus britannique sur l'importation du sucre !

Cette filière va permettre d'ajouter le sucre à tous les autres aliments !



Comment est fait le sucre issu de la betterave ?



Stratégie commerciale

- Le sucre, un secteur incontournable
- $\frac{1}{4}$ du sucre produit est vendu sous cette forme (sucre de table, morceaux, cristallisé)
- $\frac{3}{4}$ du sucre utilisé de manière indirecte : chimie, agroalimentaire





Quelle est la consommation de sucre en France ?

La consommation française de sucre est relativement stable :
,environ 2,2 millions de tonnes par an principalement sous forme de produits transformés.

En 2013-2014, 3 millions de tonnes de sucre ont été utilisées en France dont :

387 000 tonnes pour le sucre de bouche (13 %),

1 713 000 tonnes pour les industries alimentaires (58 %),

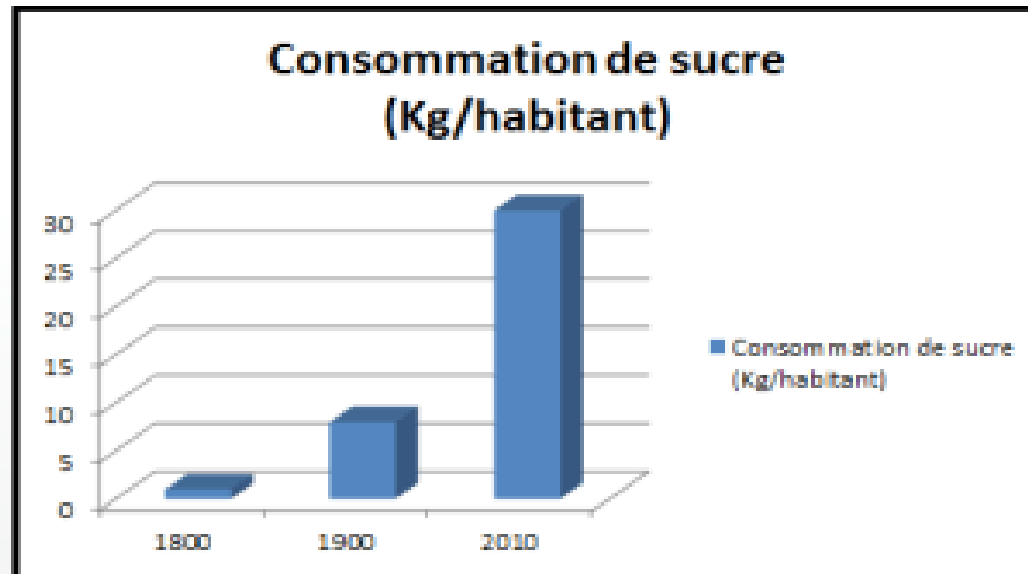
270 000 tonnes pour les industries chimique et pharmaceutique (9 %),

580 000 tonnes pour l'alcool et l'éthanol (20 %).

Consommation en France/an/habitant

- **1960**, environ 3,5 kg de sucre/an /habitant
- Aujourd'hui :
 - **+ de 35kg** /an/habitant !!!
 - Dont 14kg de sucre de table
 - Et 21 kg de sucres cachés !!!!

Soit environ 20 morceaux de sucre par jour et par personne*!



Malheureusement, une réalité qui peut faire peur !!!

Les sucres « cachés »

Soupe

Ingrédients : eau, légumes² : 41% (carotte, tomate, pomme de terre, oignon, potiron, poireau, CÉLERI, petit pois), CRÈME fraîche : 3%, huile de tournesol, amidon modifié, **sucres**, BEURRE, sel, lactosérum (LAIT), graisse de poule (antioxydant : extrait de romarin), arôme, extrait de levure, LAIT en poudre écrémé, ail, huile de colza totalement hydrogénée.

Glucides	6 g
dont sucres	3,3 g

Dans quelques produits

Petits pois

Petits pois extra-fins, eau, **sucres**, sel, arôme naturel.

Gras saturés : 0 g / Glucides : 12,7 g
dont sucres : 1,8 g / Fibres alimentaires : 5,8 g / Protéines : 5,8 g

Sauce tomate

Pulpe de tomates fraîches avec morceaux et purées de tomates fraîches (81%), légumes frais 12% (oignons, carottes), huile de tournesol, **sucres**, sel, amidon transformé de maïs, arômes, plantes aromatiques, ail frais.

Glucides	6,3 g
dont sucres	3,8 g

Biscottes

Farine de **blé***, huile de tournesol*, levure, **sucres***, germe de **blé*** 1,3%, sel, **gluten de blé***, agent de traitement de la farine: acide ascorbique.

Glucides	72 g
dont sucres	3 g

Sauce pâtes

Liste des ingrédients : Pulpe de tomates et crème (lait), oignons, lardons 10% (poitrine de porc), E325, dextrose, antioxygène : E316, conservateur : E280, lait, œuf, **sucres**, amidon.

Gras saturés	2,6 g
Glucides	9,2 g
dont sucres	5,2 g

Courgettes cuisinées

INGRÉDIENTS : Rondelles de courgettes pré-frites 52% (courgettes 96%, huile de tournesol), tomates pelées concassées au jus 21% (acidifiant : acide citrique), oignons coupés 12%, purée de tomates 6,8%, **sucres**, huile d'olive vierge extra 1,9%, jus concentré de citron, ail, basilic, sel, farine de blé, fenouil.





Coca-Cola
1 canette 33 cl



35 g
de sucre **6**
morceaux



Monster Energy
1 canette 50 cl



55 g
de sucre **9**
morceaux



Lipton Ice Tea
1 canette 33 cl



22 g
de sucre **4**
morceaux



Choco BN
1 biscuit



7 g
de sucre **1**
morceaux



Mars
1 barre 42 g



27 g
de sucre **4,5**
morceaux



Poulain Grand Arôme
3 cuillères à café de chocolat (20 g)
+ 200 ml de lait



23 g
de sucre **4**
morceaux



Smacks Kellogg's
30 g de céréales
+ 125 ml de lait



19 g
de sucre **3**
morceaux



Danette chocolat
1 pot (125 g)



22 g
de sucre **4**
morceaux



Yop vanille
850 g



105 g
de sucre **17**
morceaux



Magnum Classic
1 glace bâtonnet (110 ml)



22 g
de sucre **4**
morceaux



Banane
100 g



20 g
de sucre **3**
morceaux



Pomme
100 g



12 g
de sucre **2**
morceaux

Sucres rapides et sucres lents !

Des notions dépassées !



Que se passe-t-il dans notre organisme ?

Tous les sucres deviennent du glucose mais

- **Les sucres simples//calories vides**

- Passent rapidement dans le sang(pic de glycémie élevé)
- Pas de « découpage »
- Pic d'insuline élevé et rapide
- Sucres en excès transformés en graisses
- Risque maladies de civilisation

- **Les sucres complexes//calories pleines**

- Absorption progressive
- Dégradation des molécules nécessaire
- Pic d'insuline peu élevé
- Pas de mise en stockage
- Diffusion régulière et lente d'énergie



1°DA 84740322174





Les glucides simples (molécules de petite taille)

Sucre de table

Sirop de glucose, de blé, de riz...

Miel

Sirop d'érable

Fruits

Lait et produits laitiers

Farines blanches (T55:T60)

Pâtes , riz, pain blancs

Céréales raffinées

Les glucides complexes (molécules de grande taille)

Céréales
1/2 complètes et complètes

Légumes racines

Légumineuses

Tubercules



L'indice glycémique : IG

Définition :

- Effet des glucides (les sucres) sur la glycémie
 - À quelle vitesse le sucre arrive dans le sang sous forme de glucose
- Et donc sur le métabolisme de l'insuline
- Le glucose IG de 100(référence)
- Exemples :
 - IG pomme de terre proche de 95 !
 - IG céréales complètes environ 45 !
 - Fructose IG 23 et pourtant diabétogène !

INDEX GLYCEMIQUES

BAS

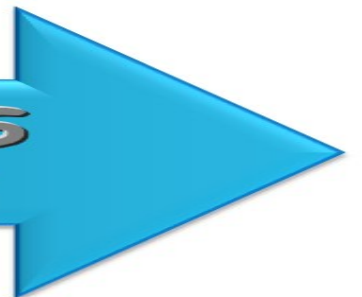
< 55

MOYEN

55 à 69

ELEVE

> 70





Attention index glycémique fluctuant !!!

- La qualité nutritionnelle (aliment transformé ou non)
- Les différents états de l'aliment (solide, liquide)
- Le mode de cuisson (durée, matière grasse..)
- Mode de consommation (chaud ou froid)
- Moment de consommation

+Tenir compte de la charge glucidique qui prend en compte la quantité de glucides ingérée

$CG = [IG \times \text{quantité de glucides d'une portion d'aliment (g)}] / 100$



Les sucres ou les 3 poisons !

- **Saccharose**
 - **Lactose**
 - **Fructose**
-
- Consommés en excès
 - Omniprésents dans l'industrie agroalimentaire
 - Fortement impliqués dans l'augmentation rapide des « nouvelles » maladies



SACCHAROSE



Sucre raffiné

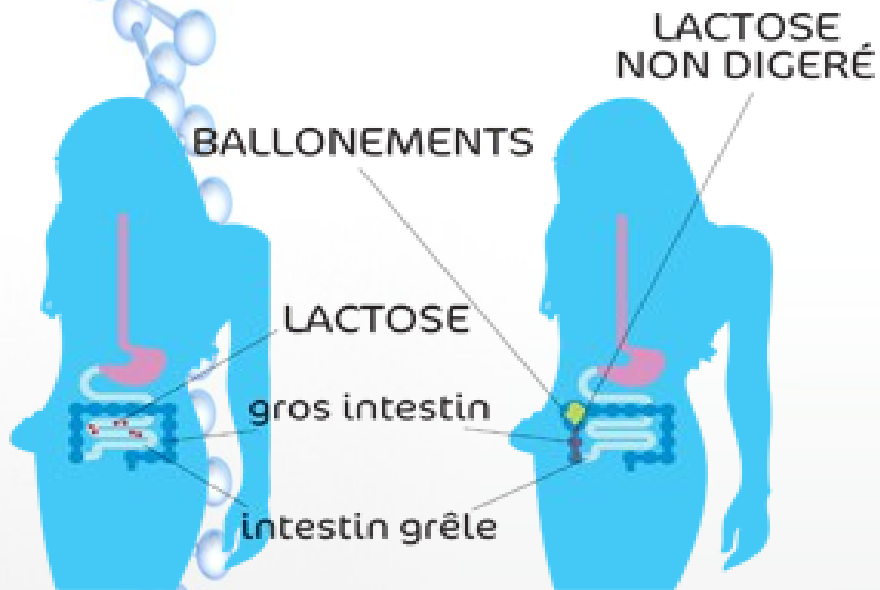
- Présent sous sa forme raffinée
- Dans les aliments artisanaux et industriels
- Épuisement de la fonction pancréatique
- Installation d'une dépendance physique et psychologique





LACTOSE

- **Le sucre du lait**
- Pas directement assimilable
- Pour être assimilé , fragmenté en 2 composants :
 - Le galactose
 - Le lactose //lactase*





FRUCTOSE

- **Le sucre des fruits**
- Converti par le foie en glycogène (stockage énergétique)
- Passage dans le sang plus lent
- **Attention si excès** : tout n'est pas converti !
 - Perturbation de la régulation de la satiété
 - Perturbation du métabolisme des glucides :



Sucre et santé ???

- Est-il utile au quotidien ?
- Sous quelle forme ?
- Pourquoi ?
- Présent dans quasi tous les aliments , nous sommes « programmés » pour en consommer !
- C'est une drogue sournoise !
- Comment s'en désaccoutumer ?



Les besoins réels en sucre

- **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!!!)
- Environ 50% de notre assiette (glucides à IG bas)
- **Le taux de glucose dans le sang doit être constant**

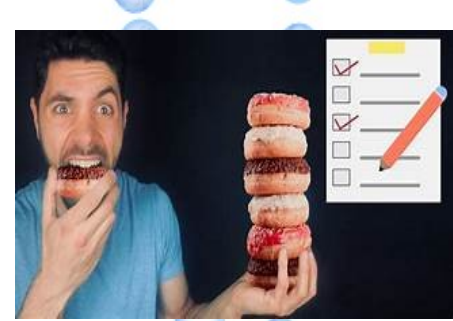


ATTENTION !!!

- Si régime alimentaire trop riche en sucres , réactions biochimiques en chaîne
 - Modification importante du microbiote intestinal
 - Acidose métabolique
 - Déséquilibre leptine et ghréline (satiété et faim)
 - Foie et muscles saturés en glycogène
 - Émergence du syndrome X

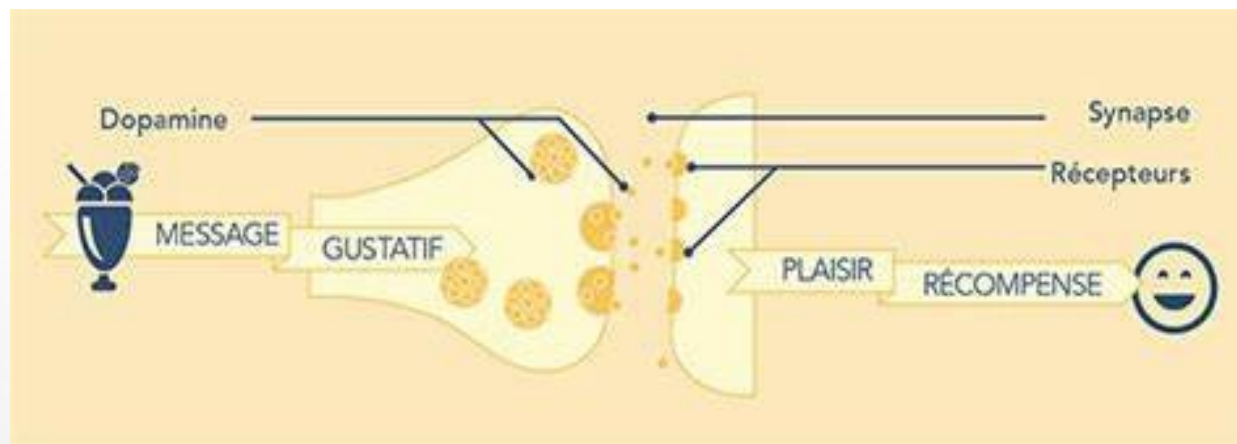


- Poids
- Hyperglycémie
- hypercholestérolémie
- Hypertriglycérides
- Hypertension ...
- Diabète de type 2 (avec ou sans surpoids)
- Maladies cardio-vasculaires



L'addiction , pourquoi ?

- Douceur, saveur et réconfort
- Action dopaminergique
- Circuit de la récompense
- Un « shoot » de bien être
- Cercle vicieux, syndrome de manque



L'équilibre harmonie et bien être

Noradrenaline/Dopamine/ adrenaline

- Éveil, Attention, Vigilance
- Circuit de la récompense
- Aide à la mise en alerte
- **TONUS PULSIONNEL**// satisfaction des pulsions

· Sérotonine

- **Systeme ABS !!!**
- Permet la remise au calme
- Précurseur mélatonine //endormissement



Le déséquilibre



Stress

Anxiété

- Soucis
- Peurs et angoisses
- =stress chronique car état de « menace » permanente



- **État de vigilance extrême**

- Surproduction de noradrénaline
- Combativité++
- Sur vigilance disproportionnée

- **Épuisement de tous les systèmes**

- Déséquilibre des neurotransmetteurs
- Baisse des envies, plaisir
- Déprime, dépression

Résultats....

La non satisfaction des besoins entraîne la recherche de compensation :

- Sucre et dérivés sucrés
 - Action dopaminergique
 - Augmentation production insuline
 - Surpoids

Mais besoins toujours non satisfaits

- Leurre.....cercle vicieux

« Tout comportement est l'expression d'un besoin »



Même en sucrant autrement ? Hélas oui !



- Sirop d'érable
- Les sirops de blé ou de riz
- Sirop d'agave
- Miel
- Rapadura



Les sirops

Le sirop d'érable

- Pouvoir sucrant puissant
- Riche en minéraux
- IG 65
- saccharose



Les sirops de céréales

- Pratiques
- À faire fondre au bain marie avant utilisation



Le sirop d'agave

- IG variable entre 20 et 50 ?
- Pouvoir sucrant++



Attention toutefois, cela reste des sucres !!!!

Fleur de coco

- Pouvoir sucrant important
- IG 35
- Pour cuisiner





Le miel

- Antiseptique
- Antioxydant
- À réserver ++ pour les soins...
- Vertus immunostimulantes
- Attention acidifiant comme tous les sucres !

- « En effet, il faut savoir que tous les miels possèdent les mêmes quantités de sucres, cependant la nature des sucres peut varier (et notamment la répartition fructose et glucose) ce qui explique pourquoi certains miels ont un impact différent sur la glycémie.
- Si certaines variétés de miel peuvent avoir un index glycémique bas (moins de 55), d'autres à l'inverse peuvent avoir un index glycémique pouvant monter jusqu'à 88 ! »

L'index glycémique du miel

SELON LES VARIÉTÉS



	Index glycémique (IG)
Miel de tilleul (chauffé)	49,2
Miel de tilleul (non chauffé)	55,9
Miel d'acacia	53,0
Miel de bruyère	53,3
Miel de châtaigner	53,4
Miel de colza	64,0
Miel de forêt	88,6



Interprétation de l'index glycémique :

moins de 55 :	IG bas
56 à 69 :	IG modéré
70 et plus :	IG élevé

Source : « Miel et taux de glycémie », Barbara Walther, Christina Kast, Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, étude publiée dans Revue suisse d'apiculture, en 2012.

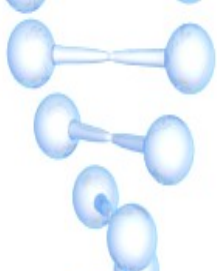


DocteurBonneBouffe.com
LE BLOG DE NUTRITION, VERSION FUN !

Le rapadura (ou muscovado)

- IG ?70
- Saccharose(issu canne à sucre)
- Attention à sa provenance et mode de transformation(+/-cuisson)
- Riche en minéraux





<http://www.ethiquable.coop/page-guide-dachats-espace-presse/superfruits-superaliments-super-pouvoir>

	SUCRE BLANC	SUCRE COMPLET
Saccharose (g)	99.8	75
Glucose (g)	0	2.11
Fructose (g)	0	8
Protéines (g)	0	0.8
Potassium (mg)	4	850
Magnésium (mg)	0	140
Calcium (mg)	13	120
Phosphore (mg)	0.3	50
Fer (mg)	0.1	4
Provitamine A (mg)	0	3.9
Vitamine B1 (mg)	0	0.14
Vitamine B2 (mg)	0	0.14
Vitamine B6 (mg)	0	0.4
Vitamine C (mg)	0	38

Comparatif des apports des différents sucres, par portion de 100g.

La vergeoise



- Sucre non raffiné obtenu après cuisson du sirop de betterave (cassonade issue canne à sucre)
- Très populaire dans le nord de la France, en Belgique, aux Pays-Bas, au Luxembourg ou encore au Québec
- La vergeoise contient plus de minéraux que le sucre blanc, ce qui est lié à son processus de fabrication !
- On distingue deux variétés principales de vergeoise :
 - La vergeoise blonde est recuite une seule fois
 - La vergeoise brune obtenue par deux cuissons successives.

Produit sucrant	Composition (approximative)	Calories au 100g (kcal)	IG	Vitamines et minéraux principaux	Anti oxydants (FRAP μ mol/portion)	Remplacer 100g de sucre par
Sucre blanc	99,8% saccharose	375 - 400	70	-	Très faible (2)	
Sirop d'agave	50- 70% fructose (voir plus) 7 - 20 % glucose	352	15 - 20	Silice, fer, calcium, potassium	Très faible (2)	75g
Sucre de coco	80 - 90% fructose	372	25 - 35	Potassium, phosphore, fer, zinc	Faible (~40)	50g
Mélasses noire	50 à 60% de sucres dont 2/3 de Saccharose et 1/3 Glucose et fructose	280	70	Vitamine B6, calcium, potassium, fer, cuivre	Riche (1103)	70g
Sucre de canne complet	95% saccharose	316	70	Magnésium, phosphore, fer	Faible (195)	50g
Miel	80% de sucres : fructose et glucose en proportion variables	300 - 310	32 - 80	Potassium, vitamine B	Très faible (28)	65g
Sirop d'érable	70% saccharose	355	55 - 65	Manganèse, zinc, calcium, magnésium, fer	Très faible (9)	100g
Fruits séchés (dattes)	Environ 70% de sucres	280	55 - 65	Cuivre, zinc, magnésium, vitamine B et C	Très riche (1300)	100g
Stevia	Ne contient pas de sucres	0	0	-	Non	35 à 50g
Xylitol de bouleau		240	7	-	Non	100g si cru, 50g si cuisson

L'index glycémique des sucres

Découvrez l'index glycémique (IG) des différents sucres et de leurs alternatives.

Glucose  100	Fructose  20	Sucre blanc  70	Sucre complet  70	Rapadura  70
Sucre de coco  30	Sirop d'érable  55	Sirop de riz  95	Sirop d'agave  75	Miel  60

L'IG du sirop d'agave est difficilement quantifiable: selon le procédé de fabrication, il peut varier de 55 à 90. En revanche, son pouvoir sucrant est supérieur à celui du sucre : on peut remplacer 100 g de sucre par 75 g de sirop d'agave.

À oublier :

- Édulcorants de synthèse
- La stévia ***
- Les polyols :

+ pas cariogène/IG bas/acide-base-
bactéries neutralisées
- fermentation/produits de synthèse/pas
en dessous de 3 ans/peu de recul





Céréales

Amidon

Saccharose

Conversion enzymatique

Lait

Lactose

Sirop de dextrose

Sirop de maltose

Sirop de saccharose

Isomaltulose

Xylose

Galactose

Fermentation

Hydrogénation

Isomérisation

Erythritol (E968)

Sorbitol (E420)

Maltitol (E965)

Mannitol (E421)

Isomalt (E953)

Xylitol (E967)

Lactitol (E966)

Tagatose (E936)



A partir de quand mange-t-on trop sucré?

A partir du moment où on en ajoute à l'alimentation naturelle...



« C'est la dose qui fait le poison ».

Comment faire au quotidien ?



- Faire au plus simple et au plus naturel !!!
- Pas d'aliments industriels
- Des fruits et des légumes frais , de saison et variés
- Des aliments à index et charge glucydiqes bas à moyens
- Une pédagogie du « non sucré artificiellement » dès la grossesse et le plus jeune âge
- Activités sportives régulières
- Se déprogrammer progressivement (Le gymnema sylvestris et/ou HE de camomille romaine ou HE de pruche en olfaction sur les poignets)
- Varier ses « drogues » !

FACILE à DIRE !!!!!

ChGinger n°DA 84740322174

Pour commencer demain.....

- Prendre conscience (en toute honnêteté) de son comportement alimentaire
- Prendre conscience des dangers réels des sucres
- Manger en conscience et connaissances :
 - À quoi répondent mes pulsions ?
 - Mes besoins sont ils satisfaits ?
- Trier ses placards !
- Faire des achats « santé »
- Cuisiner autrement (banane, patate douce , courges , fruits séchés à la place du sucre dans les pâtisseries par exemple
- Et prendre un goûter tous les jours vers 17h



Le goûter

une aide à la production de sérotonine

- Du gras

- Amandes, noisettes, noix , noix du Brésil
....
- Boissons amandes, noisettes..non sucrées
(à faire soi-même)



- Du sucré

- Chocolat noir (minimum 70%)
- Fruits frais, séchés ou en purée



Où trouver les bons glucides ?

- Fruits frais



- Fruits secs



- Légumes



- Céréales 1/2co
mplètes ou
complètes



- Pommes de
terre...



- Banane
- Châtaigne..



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



**Merci de votre
attention**



ChGinger n°DA 84740322174