

# LE SUCRE DANS L'ALIMENTATION SAIN

**Blanc, roux, blond, complet, sirops, miels, mélasse, édulcorants divers, comment s'y retrouver ? Deux règles : choisir des sucres complets et réellement naturels, puis consommer avec modération.**

**L**e sucre est la plus « affective » des dépendances alimentaires, le goût du « sucré » a envahi notre quotidien dès le plus jeune âge, pour se cacher absolument partout (boissons, céréales, ketchup, charcuteries, préparations industrielles de toutes sortes). **Nous consommons autant de sucre en quinze jours que nos ancêtres en un an !**

Pourtant, pour une fois, les nutritionnistes sont unanimes, ses méfaits sur la santé sont majeurs, et notre doux ami ne nous veut pas que du bien !

Il semble cependant qu'il y ait une certaine confusion à son sujet. Il faut comprendre qu'il existe de nombreuses sortes de sucres : des lents, des rapides, des raffinés et des naturels.

## Les sucres rapides

Tout les sucres rapides semblent apporter une sensation de bien-être et d'énergie immédiate, suivie rapidement d'une « descente » qui stresse à chaque fois l'organisme. Cela entraîne une tendance à en redemander, ce qui crée une accoutumance. (Effet particulièrement visible sur les enfants). Cette « douce drogue », à doses répétées et excessives, exerce ses ravages sur notre santé, lentement mais sûrement.

La liste de ses méfaits est longue : diabète, hypoglycémie, obésité, maladies cardiovasculaires, Candida albicans, etc.

## Les sucres lents

Appelés aussi « glucides lents ou complexes », ils sont nous sont indispensables au quotidien ; c'est la source d'énergie et de chaleur, qui nous permet de fonctionner.

Ils n'ont pas forcément le goût sucré, on les trouve notamment dans les céréales, les légumineuses, les légumes racines...

Ceci dit, parmi les nombreuses sortes de sucres disponibles sur le marché, certains sont plus sains que d'autres, chacun ayant sa spécificité.

**Il est possible de satisfaire nos envies de douceurs sans culpabilité.**

Comme pour tout, savoir choisir et doser avec *discernement* ce que l'on avale reste toujours la clé d'une bonne santé.

**Voici un petit glossaire pour apprendre à laisser cours à sa gourmandise plus sainement.**

## LE SUCRE DE CANNE BLANC RAFFINE

Et pour commencer, voici celui auquel il est généralement fait référence lorsque l'on entend le mot « sucre », il est malheureusement le plus connu et utilisé, celui à **éviter absolument et sous toutes ses formes : le sucre de canne blanc raffiné.**

Dénué de tout nutriment, il représente un apport calorique totalement vide. De plus, il agit comme une pompe en puisant dans notre organisme des éléments vitaux (calcium et vitamines B en particulier) et nous déminéralise, causant carences, caries dentaires et affaiblissement général des défenses immunitaires. Voir article d'Eric Brebion en page 41.

## LE SUCRE DE CANNE ROUX

Dans la majorité des cas c'est un sucre raffiné recoloré, au mieux avec sa propre mélasse, au pire avec d'autres colorants ; pour le vérifier, il suffit simplement d'en déposer un peu dans une passoire et le passer sous l'eau... Cela peut aussi être du sucre raffiné cuit... A éviter au même titre que son clone blanc.

## LE SUCRE DE CANNE BLOND

Moins raffiné que le sucre blanc, il lui reste encore un soupçon de vie et son goût neutre l'avantage dans certaines préparations. A consommer avec modération.

## LE SUCRE DE CANNE COMPLET (OU « SUC DE CANNE »)

Ce produit totalement naturel est simplement le jus de la canne à sucre séché. Bourré de vitamines et minéraux, il ne provoque pas de caries et n'a pas les effets néfastes du sucre blanc.



## NOUGAT CROQUANT AU SESAME

- 2 tasses de graines de sésame
- 3/4 de tasse de sirop de riz
- 1 pincée de sel

Mettre le sirop et le sel dans une casserole et faire chauffer. Dès la première ébullition, ajouter le sésame et bien mélanger. Eteindre le feu et étaler sur une plaque huilée. Pré-découper des formes et laisser refroidir.

**Note pratique :** très simple et facile. Confiserie appréciée des enfants.  
**Note santé :** friandise saine, riche en calcium.

A préférer aux précédents cités, sans hésitation. Son léger goût de réglisse plaît aux enfants, mais il peut prendre le dessus dans certaines préparations. C'est tout de même un sucre rapide.

## LE MIEL

Sucre rapide, naturel par excellence, il est bourré de substances vitales et il est plus digeste que le sucre. Energétique, il est particulièrement précieux pour les sportifs. De plus, il possède certaines propriétés médicinales suivant le type de fleurs butinées. Il est très important de le **consommer cru** pour préserver ses précieuses enzymes. (Vérifier sur l'étiquette qu'il n'a pas été chauffé).

## LA MELASSE

C'est un épais sirop collant, provenant de la canne à sucre ou parfois de la betterave. Son goût très prononcé de réglisse la rend difficile à utiliser en cuisine mais les enfants l'aiment beaucoup. Elle contient beaucoup de minéraux et vitamines, 2 c. à soupe couvrent nos besoins quotidiens en fer. C'est un sucre rapide.

## LE SIROP D'ERABLE

Le plus cher, mais si délicieux sucre liquide qui provient de la sève concentrée de l'érable. Riche en minéraux, il rehausse la saveur de tout et s'utilise notamment sur les crêpes, dans des yaourts... ou selon votre envie du moment. C'est un sucre rapide.

## LE SIROP D'AGAVE

Sirop liquide naturellement élaboré à partir du jus d'un cactus : « l'agave ». D'un goût discret et agréable. C'est un sucre rapide.

## LES SIROPS DE CEREALES (RIZ, BLE, ORGE...)

Ce sont des sucres lents qui libèrent une énergie graduelle et durable ne perturbant pas notre organisme. Ils sont élaborés à partir de céréales complètes germées et sont riches en éléments vitaux. Ces délicieux sirops sont moins sucrés que tous les autres sucres cités précédemment.

Ils peuvent être utilisés dans la majorité des préparations en raison de leur goût discret.

Recommandés pour tous, dès le petit déjeuner à la place du miel ou de la confiture, ils permettent d'éviter le fameux petit creux de la fin de matinée.

## LES FRUITS ET LES FRUITS SECS

Sources de vitamines, minéraux, fibres, enzymes, etc. ils sont des protecteurs de notre santé.

N'hésitez pas à les utiliser pour combler nos envies de douceurs.

Donner l'habitude à nos enfants d'en consommer (par exemple dans des yaourts), est une bonne alternative à ces préparations toutes faites du commerce.

Choisissez de leur donner de saines habitudes et de bonnes bases pour leur avenir.

Ils aiment particulièrement certains fruits secs, pratiques à emporter ; pommes, mangues, papaye, bananes, raisins, dates, ananas... le choix ne manque pas et cela remplace bien les bonbons...

## LA STEVIA REBAUDIANA

La petite plante sucrée d'Amérique du Sud, utilisée depuis 1 500 ans dans ce pays, n'est pas autorisée en France...

Dommage, car son pouvoir sucrant 20 à 30 fois plus élevé que le sucre habituel et ses propriétés multiples en font un élément de choix, y compris pour les diabétiques.

Pour l'instant, il est quand même possible de la faire pousser dans un pot et de l'utiliser séchée... Avis aux jardiniers en herbe ! Voir article de Jean Cuoq en page 66.

## LE FRUCTOSE CRISTALISE (SUCRE DE FRUIT)

Malgré son nom évocateur, il est généralement élaboré à partir de la betterave ou du maïs. Le fructose possède un pouvoir sucrant environ 2 fois supérieur au sucre blanc et peut le remplacer dans toutes les préparations.

Il n'oblige pas le pancréas à sécréter d'insuline et serait donc permis aux diabétiques (en petites quantités malgré tout).

Il faut l'utiliser avec modération car il favoriserait les risques cardiovasculaires plus que les autres sucres et reste surtout un produit hautement raffiné, donc peu naturel... Voir article de Michel Montignac en page 70.

## LE XYLITOL, LE SORBITOL...

Pour les nommer car ils sont vendus sur le marché des sucres alternatifs, ils restent des produits hautement raffinés... A aborder avec prudence... Voir article sur les polyols de Michel Montignac en page 74.

## L'ASPARTAME

A éviter absolument, il a de nombreux effets secondaires extrêmement dangereux pour la santé. Voir article de Corinne Gouget en page 88.



**Eva Claire Pasquier.**  
Donne des cours de cuisine naturelle, autour d'un livre de recettes alliant plaisir et santé.

## CONFERENCE DE L'AUTEUR

*Eva Claire Pasquier vous invite à une conférence gratuite sur le thème*

*« Alimentation et immunité »*

*le 18 novembre 2005 à 19 heures*

*à Montpellier Nord.*

*Lieu : Le Chêne Vert,*

*Zone Trifontaine,*

*34980 Saint-Clément-la-Rivière,*

*tél. : 04.99.61.42.30.*

*Eva Claire propose également, à la même adresse, des ateliers de cuisine pratique.*  
*Informations : 06.75.75.14.68.*

## LE LIVRE D'EVA CLAIRE PASQUIER Recettes gourmandes pour personnes sensibles sans gluten, sans lait, sans œufs



**Recettes gourmandes**



Qui a dit que pour éviter les allergènes majeurs, on devait se résigner à l'ascétisme alimentaire ?

Certainement pas Eva Claire Pasquier, qui vous livre avec ce titre un guide pratique

complet pour vous aider à adopter une cuisine qui allie santé et plaisir gustatif.

Voici quelques-unes des recettes de ce recueil : Pain de St Ave, Omelette sans casser des œufs, Gratiné de Faux-mage, Gâteau fondant au chocolat, Flan exotique, Pancakes express...

Disponible en librairies et magasins diététiques, 18 euros. Les magasins diététiques souhaitant proposer ce livre à leur clientèle peuvent contacter Martine, aux Editions Guy Trédaniel : 01.43.36.41.05. Disponible aussi par Biocash et Biolidis.

Site : [www.bien.manger.free.fr](http://www.bien.manger.free.fr)



## PAIN D'ÉPICES

- 1 tasse de farine de sarrasin
- 1 tasse de farine de riz
- 1 tasse d'amandes et/ ou noisettes concassées
- 1 tasse et demie de sucre complet
- 2 c. à dessert de mélange pour pain d'épices ou du « chai » (mélange d'épices pour thé indien)
- 2 c. à dessert de poudre à lever
- 1 c. à soupe de fécule d'arrow-root
- 1 pincée de sel
- 1 zeste de citron ou d'orange (non traitées)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 tasse et demie de « lait de riz »
- 1/2 tasse d'huile de sésame (ou autre)

Mélanger soigneusement vinaigre, lait de riz et sésame dans un petit bol.

Verser le reste des ingrédients dans un saladier, bien mélanger également.

Verser ensuite le contenu du petit bol dans le saladier, en mélangeant doucement pour que l'ensemble soit homogène.

Verser le tout dans un moule à cake légèrement huilé et cuire à feu moyen environ 45 mn.

Laisser refroidir avant de démouler.

**Note pratique :** se conserve au moins une semaine dans une boîte hermétique au frais, si on lui en laisse le temps...

**Variations :** il est possible de remplacer la farine de riz par de la farine de blé, dans ce cas, enlever aussi la fécule d'arrow-root.