

**Herter Sandrine**

*Heilpraktiker Naturopathe Dridologue*







## Le sucre et sa consommation

Le sucre blanc raffiné est **un aliment plaisir** dont on peut se passer, car il ne contient ni vitamines ni minéraux.

En France, notre consommation est passée de 2 kg au siècle dernier à 35 kg/habitant et par an, soit environ 100 g par jour.

OMS Organisation mondiale pour la santé recommande 25 g de sucre par jour, soit 6 c à café par jour **si vous ne consommez aucun aliment transformé**, sinon on divise par 2.

A titre indicatif : 2 morceaux de sucre n°4 = 3 cuillères à café de sucre.  =  +  + 

Les sucres naturels (miel, agave, sucre de coco...) comptent aussi dans le total de 25 g (soit environ 4 à 5 sucres /jour)

### Quelques équivalences :

1 cuillère à soupe de confiture environ 2 morceaux de sucre.



≈



1 cannette de soda peut aller jusqu'à 7 morceaux de sucre.



≈



1 bol de soupe en brique 4 morceaux de sucre.



≈



Attention aux produits transformés et industriels qui contiennent beaucoup de sucre caché et souvent les plus néfastes pour notre santé.

### ALORS COMMENT LES RECONNAÎTRE SUR LES ÉTIQUETTES DE NOS PRODUITS :

Bien sûr, on retrouve sur les emballages le terme « sucre » mais pas que.

Quelques exemples :

- Les « Oses » : dextrose, galactose, saccharose, fructose, lactose, xylose.
- Les « sirops » : de glucose, amidon de blé, amidon de riz, mais aussi caroube, froment malt, sorgho...
- Les « jus » : jus de fruit déshydraté, jus de canne, jus de pomme ou de raisin...
- Et les « autres » : maltodextrine, dextrine, amidon modifié, malt diastasique...
-

## **Les méfaits du sucre**

### **Indice glycémique IG**

L'IG informe sur la vitesse de libération du glucose contenu dans le sucre d'un aliment à se libérer dans le sang.

Un IG haut élève le taux d'insuline dans le sang.

L'insuline est l'hormone qui permet au glucose de pénétrer dans la cellule et qui ramène le taux de sucre à la normale dans le sang, mais c'est aussi une hormone de mise en réserve des nutriments (hormone de survie dans les famines).

Donc s'il y a trop de sucre dans notre alimentation, l'hormone est trop sécrétée, elle va alors stocker le sucre sous forme de graisse dans nos adipocytes entraînant surpoids et obésité.

On devient moins sensible à l'insuline et on crée une insulino-résistance point de départ des maladies de civilisation, tel que diabète de type 2, augmentation du cholestérol, surpoids au niveau abdominal, triglycéride élevée qui mènent à l'hypertension.

### **Flore intestinale déséquilibrée,**

L'excès de sucre peut conduire à un déséquilibre de la flore intestinale appelé dysbiose, en effet trop de sucre va détériorer la perméabilité intestinale et favoriser la prolifération de certaines bactéries au détriment d'autres choses, diminution de l'absorption de vitamines et risque de fatigue chronique, diminution de l'immunité et augmentation de l'inflammation, douleurs articulaires, constipation, ballonnement, maux de tête...

Trop de sucre dans le sang affecte également le foie (risque de stéatose hépatique appelée NASH).

Le sucre affecte les micros vaisseaux rénaux donc les reins.

Et peut déclencher des maux de tête, de l'anxiété et des problèmes de mémoire.

## **Les bienfaits du « sans sucres »**

Moins de fatigue,

Meilleur transit diminution des ballonnements et des flatulences,

Moins d'allergies, de rhumes et d'infections hivernales,

Amélioration du diabète et du cholestérol,

Meilleur sommeil,

Diminution du syndrome prémenstruel,

Meilleur mémoire,

Moins de ride et l'acné diminue,

Bien sûr moins de caries,

Il semble qu'il y a également un impact sur la fécondité chez l'homme comme chez la femme.

**N'hésitez pas à me contacter pour un accompagnement pour décrocher du sucre**

*Sandherter@gmail.com*