

Le guide complet



**En finir avec
LE SUCRE**

Le guide ultime pour arrêter le sucre :

Pourquoi arrêter le sucre ?

De quoi parle-t-on quand on parle du sucre ?

La plupart des gens quand on leur demande de définir le sucre pensent au sucre blanc (Saccharose). En réalité, il existe une multitude de types de sucre qu'il soit naturel ou artificiel.

Les sucres naturels (qui n'ont subits aucune transformation) :

- Le miel
- Sirop d'érable
- Sirop d'agave
- Sirop de stévia

Les sucres ayant subi le moins de transformation :

- Le sucre complet
- La cassonade ou sucre roux
- Le sucre blond

Les sucres les plus raffinés :

- Le sucre blanc en poudre
- Le sucre glace
- Les différents types de sirop : glucose, fructose...

Bien évidemment les sucres naturels sont à privilégié, contrairement aux autres ils n'ont pas subi de transformation et donc ont conservé leurs vitamines et minéraux.

Il y a deux caractéristiques à retenir sur le sucre :

1. Les calories, 1 gramme de sucre équivaut à 4 calories, c'est valable pour tous les types de sucre, facile à retenir.

2. Le pouvoir sucrant, il s'agit de la sensation sucrée sur le palais. Pour une même quantité de sucre, la sensation de sucré sera différente.

Par exemple, le miel a un pouvoir sucrant supérieur au sucre blanc pour une même quantité

En quoi le sucre est mauvais pour la santé ?

Le Diabète

Le sucre est fortement lié à l'apparition du diabète chez les personnes malades. Le diabète est transmissible génétiquement, si vos parents ou grands-parents sont diabétique vous avez plus de chance de le devenir. Cependant l'hygiène et en particulier la consommation de sucre joue un rôle important dans l'apparition de la maladie.

Il est important d'éviter les fluctuations glycémiques. C'est la consommation d'aliments et de boissons qui contiennent des sucres et des glucides raffinés qui entraîne des pics glycémiques.

En France plus de 3 millions de personnes sont atteintes de diabète, et ce chiffre ne fait qu'augmenter

Dangereux pour le foie

Le sucre en particulier le fructose peut faire saturer le foie.

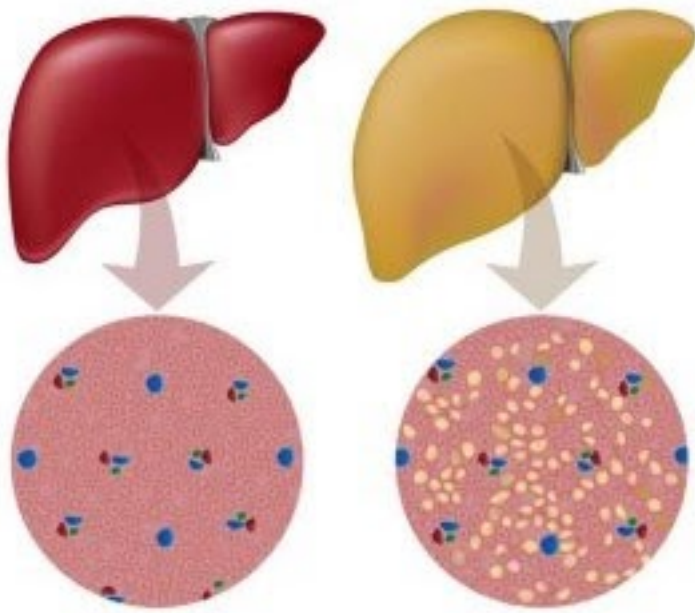
Lors de son passage dans l'appareil digestif le sucre est décomposé en deux éléments, le glucose et le fructose.

Le foie sait très bien traiter le glucose, il sait même en fabriquer lui-même.

Ce n'est pas le cas du fructose, il doit le transformer en glucose pour pouvoir s'en servir.

Une fois le fructose transformé le foie va convertir le glucose en glycogène (énergie utilisée par le corps) et ensuite le stocker d'abord dans le foie puis les muscles et quand ces derniers seront remplis le glycogène sera transformé en graisse et stocker sous la peau.

Lorsque le sucre est transformé en graisse dans le foie, il est transporté sous forme de cholestérol. Le problème est que toute la graisse ne quitte pas le foie. Cela peut causer une stéatose hépatique, un problème croissant parmi la population occidentale.



Résistance à l'insuline (baisse de productivité)

La consommation de produit contenant de grandes quantités de sucre entraîne une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Le pancréas va alors se mettre à produire de l'insuline pour faire baisser le taux de sucre dans le sang.

Si les pics d'insuline sont importants et répétés dans le temps, votre corps sera moins sensible à l'insuline, le sucre va donc s'accumuler dans le sang.

Voici les symptômes de la résistance à l'insuline :

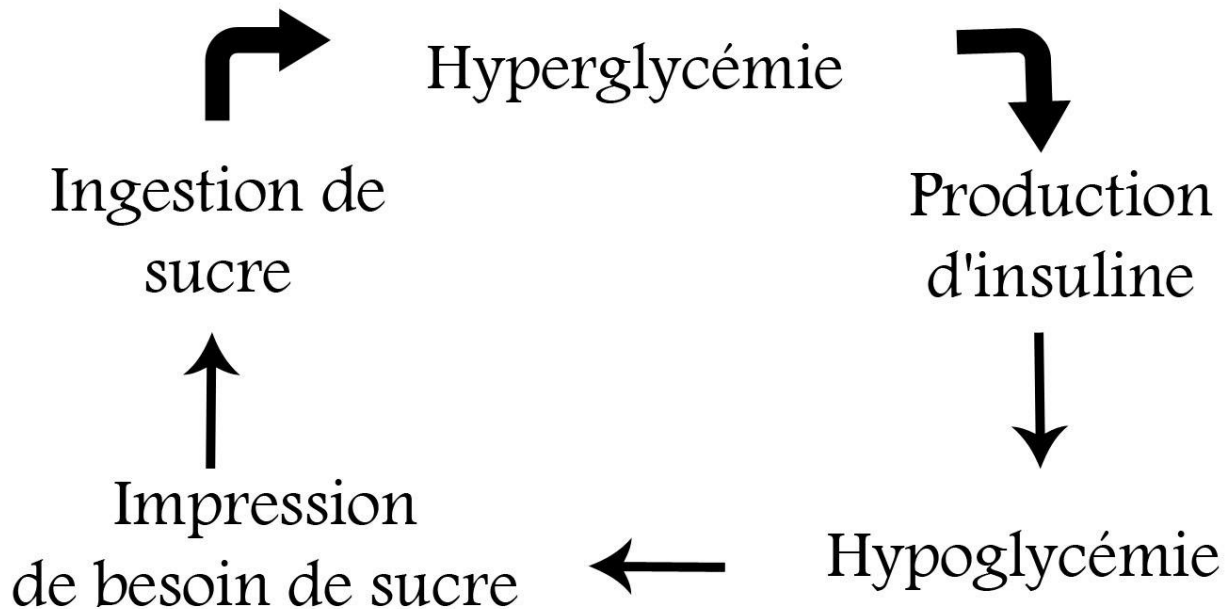
- Fatigue chronique et intense, baisse d'énergie
- Faim constante
- Hypertension
- Brouillard cérébral, difficulté de concentration

La résistance à l'insuline est également associée à l'excès de graisse abdominale. Une accumulation importante de graisse dans la région abdominale peut entraîner la résistance à l'insuline.

Cependant, la plupart des personnes résistantes à l'insuline ne s'en rendent pas compte jusqu'à ce qu'elles développent le diabète de type 2.

Que se passe-t-il lorsque l'on consomme du sucre ?

Le cercle vicieux du sucre :



Comme nous avons vu précédemment la consommation de sucre entraîne une hausse de la glycémie (Hyperglycémie), le pancréas va donc se mettre à produire de l'insuline pour faire diminuer cette glycémie.

Pour cela, il va produire de l'insuline qui va jouer son rôle de régulateur de glycémie, elle va faire diminuer le taux de sucre dans le sang.

Une fois le sucre éliminé la fatigue arrive, vous vous sentez épuiser votre corps vous réclame du sucre, vous êtes en manque.

Vous allez donc retourner prendre votre nouvelle dose de sucre pour retrouver cette agréable sensation de bien-être, et ainsi de suite.

Mes techniques pour arrêter complètement le sucre ?

1. Commencer par conditionner votre environnement

À votre avis comment traite-t-on les dépendances ?
Comment fonctionne un centre de désintox ?

Les personnes malades dans ces centres sont dans un environnement calme et relaxant qui a été pensé pour leur faire oublier leurs dépendances.

On ne peut pas lutter contre nos envies de sucre si tout notre environnement est rempli de produits sucrés qui nous tentent.

Vous ne pourrez pas lutter contre vos envies de sucre toute la journée si vous avez des centaines de tentations autour de vous. Le meilleur moyen pour éviter de vous retrouver en train de manger le paquet de gâteau au chocolat assis sur votre canapé est de simplement ne pas avoir de gâteau chez vous.

C'est simple comme bonjour, mais cela reste le meilleur moyen de ne pas être tenté.

Pour cela tout ce passe quand vous faites vos courses, faite une liste de tout ce qu'il te faut pour la semaine, je vous recommande de préparer vos repas à l'avance comme cela vous saurez exactement ce qu'il vous faudra acheter et vous éviterez de jeter des aliments périmés.

Au supermarché, ne passez pas dans le rayon des sucreries ni des sodas. De cette façon, vous ferez aussi des économies sur vos courses.

2. Comment ne pas se frustrer lorsque l'on en consomme ?

Les humains sont des créatures sociales qui ont besoin de partager des expériences à plusieurs, et les repas sont un moment convivial qui doit être partagé en famille, entre amis.

Est-ce que vous allez vraiment refuser le gâteau lors de vos repas de famille et faire la morale à toute la famille sur le danger du sucre ?

Il est important de faire attention à son alimentation, mais ne devenez pas extrémiste au point de vous enfermer dans une grotte comme un moine ermite sans vie sociale. Il faut trouver un équilibre entre les deux.

Par ailleurs, vous prendrez beaucoup plus de plaisir à consommer un produit sucré si vous savez que vous n'en êtes pas accro.

Dans un monde idéal, il vous suffirait de parler à votre entourage de ce que vous avez appris sur le sucre, du pouvoir addictif, des risques liés à la santé de ce dernier et tout le monde écouterait vos conseils et réduirait sa consommation...

Mais en réalité, les choses ne se passent pas ainsi...

Aujourd'hui, la plupart des gens savent que le sucre, la malbouffe ou encore le tabac sont dangereux pour la santé et pourtant beaucoup de gens continuent d'en consommer. On ne peut pas forcer son entourage à changer, la décision doit venir de la personne.

Plus vous donnerez des arguments en faveur de votre point de vue plus la personne se braquera sur elle-même et défendra son point de vue et ne changera pas d'avis.

3. Ce qu'il y a à retenir.

Depuis quelques années, le sucre est mis dans le collimateur, à juste titre... Il est peut-être en effet considéré comme une vraie drogue.

Une étude du CNRS de Bordeaux de février 2015 a démontré que le sucre pouvait être aussi addictif que la cocaïne.

Je parle évidemment des sucres transformés qui sont contenus principalement dans les pâtisseries, les sodas, ou les plats industriels...

Ce sucre ne contient aucun élément nutritif pour le corps, s'il est consommé de façon régulière il augmente grandement les risques de diabète, d'obésité et de maladie cardiovasculaire.

Derrière tout ça il y a une grosse industrie représentée par des énormes groupes financiers qui veulent vous vendre leurs produits. Ces entreprises possèdent d'énormes moyens financiers pour vous faire consommer leurs produits à travers toute la publicité et les médias. De nos jours, il est pratiquement impossible à part en habitant dans une grotte d'éviter toute cette propagande pour le sucre.

De plus en France le sucre fait partie de notre culture. Petit, nous sommes habitués aux pâtisseries, aux gâteaux, céréales le matin...

BONUS

les substitue au sucre :

Les pires par classement :

- Aspartame = artificiel, découvert récemment donc pas assez de recul dessus pour savoir vraiment ses effets sur la santé, dans tout les cas ce n'est pas naturelle
- Sucralose = artificiel, découvert récemment donc pas assez de recul dessus pour savoir vraiment ses effets sur la santé, dans tout les cas ce n'est pas naturelle
- Saccharine = artificiel, découvert récemment donc pas assez de recul dessus pour savoir vraiment ses effets sur la santé, dans tout les cas ce n'est pas naturelle
- Sirop d'agave = L'agave est une plante qui pousse au Mexique, on récupère sont noyaux ou se trouve la sève pour la transformer en sirop.

Le problème de ce sirop est qu'il a un fort indice glycémique, il contient énormément de fructose concentré (qui n'a rien à voir avec celui contenu dans les fruits) qui va aller directement dans le foie qui va lui-même le convertir en graisse pour être stocké dans votre organisme.

Les meilleures :

- Miel
- Sirop d'érable
- Sucre de noix de coco
- Stévia

Source :

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=sucres-non-raffines-bienfaits-sante-p4>

<https://www.santenatureinnovation.com/ne-gaspillez-pas-votre-argent-avec-le-sirop-dagave-2/>