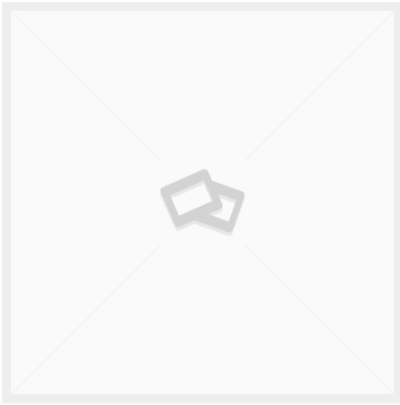


LE SUCRE - UN POISON AU QUOTIDIEN



Extrait d'une newsletter de Marion Kaplan. Si vous n'êtes pas encore abonné, je vous invite à le faire sur cette [page](#).

Le sucre se cache dans de nombreux aliments et plats préparés. Il constitue un véritable poison. Ce sont uniquement des enjeux économiques qui ont fait du sucre ce qu'il est aujourd'hui : un envahisseur dont la présence n'est pas toujours perceptible dans l'assiette mais qu'on absorbe à coup sûr dans la majorité des plats préparés du commerce (même les plats salés), des jus de fruits et sodas et, bien sûr des bonbons, desserts et pâtisseries. Mais aussi dans des éléments plus improbables, comme presque tous les médicaments et produits de beauté.

Son succès parmi des consommateurs, se doit à son pouvoir addictif. En effet, dès qu'il arrive au niveau des lèvres et de la langue, le sucre active des récepteurs de la dopamine, un neurotransmetteur qui provoque du plaisir et que le cerveau libère lors de certaines expériences, par exemple la prise d'amphétamines, de cocaïne, de morphine, d'alcool, la cigarette, le sexe... et le sucre. Toutes les addictions sont préjudiciables à la santé mais celle au sucre, que le métabolisme humain n'est pas fait pour assimiler lorsqu'il est raffiné, représente un problème particulier.

Les différentes formes de sucre :

- les sucres simples dont les glucides sont composés d'une ou deux molécules
- les disaccharides qui sont composés de plusieurs sucres simples
- les sucres complexes que l'intestin doit décomposer en sucres simples avant de les assimiler

Dans ces trois catégories, chaque forme de sucre a une origine et des effets très différents, chacune est plus ou moins bonne pour l'organisme et plus ou moins bien assimilée par lui :

- le glucose se lie à beaucoup d'autres sucres mais existe rarement tel quel dans les aliments

- le galactose associé au glucose forme du lactose, le sucre du lait
- le fructose des fruits et du miel est en partie assimilé par le sang et en partie par le foie où il est conservé sous forme de glycogène
- le saccharose, association de fructose et de glucose, est le sucre le plus courant dans les fruits et légumes, par exemple la canne à sucre et la betterave
- le lactose, composé de galactose et de glucose, se trouve dans tous les produits laitiers
- le maltose, association de deux molécules de glucose se trouve dans les céréales
- l'amidon, d'origine végétale, est surtout présent dans les céréales, les légumes secs, les tubercules et les fruits « farineux » comme le marron et la banane
- le glycogène d'origine animale est rarement apporté par la nourriture et peut être fabriqué par l'organisme puis stocké dans le foie où il forme une partie des réserves d'énergie.

Aucun de ces sucres n'est métabolisé de la même façon, aucun n'a le même effet sur votre corps. Par exemple, le fructose est métabolisé par le foie et le glucose par toutes les cellules du corps. Donc, quand vous consommez du saccharose (composé de fructose et de glucose), votre foie travaille plus que lorsque vous absorbez le même nombre de calories issues du glucose seul. De tout cela, l'industrie alimentaire ne parle jamais clairement et le consommateur est ignorant. Certes, le sucre est indispensable en tant que source d'énergie mais dans des quantités bien définies, au-dessus ou en dessous desquelles il devient un poison...

De nos jours, le sucre est partout et nous sommes (presque) tous en état d'addiction, à la grande satisfaction de l'industrie agroalimentaire. Vous l'avez vu, il ne s'agit pas seulement des carrés blancs purs que vous mettez dans votre café. Ni de la poudre immaculée que vous ajoutez dans vos yaourts. Ce sucre-là, produit phare de l'industrie alimentaire, ultraraffiné et cristallisé, est certes un poison, mais il n'est pas le seul. Il faut aussi éviter le sucre des boissons en bouteilles, pétillantes ou non, celui des alcools, des friandises, mais aussi du blé, des légumineuses, des produits laitiers. Et de tous les produits transformés dont l'étiquette indique « sucre(s) ajouté(s) ».

Merci à Marion Kaplan pour ses newsletters et pour son formidable vitaliseur.