



NOUS MANGEONS TROP DE SUCRE

STOP À L'ADDICTION!

Consommé en trop grande quantité, il causerait vieillissement accéléré, baisses d'énergie et coups de déprime. On parle même de perturbations du métabolisme si profondes qu'elles pourraient déboucher sur des maladies graves comme le diabète de type 2 ou certaines formes de cancer. Comment éviter l'addiction et ses conséquences ? Le point avec trois spécialistes.

Qui d'entre nous n'a pas soigné son chagrin d'amour en plongeant une cuillère désespérée dans un pot géant d'Häagen-Dazs ? Englouti un paquet entier de spéculoos pour oublier les critiques injustifiées de M. le Boss ? Ou noyé son trop-plein de solitude dans un bon verre (ou deux ou trois) d'alcool ? Directement lié à la production d'un neurotransmetteur cérébral, la dopamine, qui gère notre adaptation au stress, en relation directe dans certains cas avec la production cérébrale de sérotonine, un autre neurotransmetteur lié à la détente et à l'apaisement, le sucre est devenu l'une des protections antistress les plus utilisées dans nos sociétés occidentales. Tant et si bien que, parmi les erreurs alimentaires les plus fréquentes actuellement, la surconsommation de sucre arrive en tête de liste. Même celles qui surveillent en expertes le contenu de leur assiette, bannissant tout ce qui ressemble à une sucrerie ou un gâteau, commettent souvent l'erreur de manger trop de sucres lents, pain, pâtes, riz ou pommes de terre. Le sucre est ainsi devenu un ennemi de plus en plus dangereux pour notre santé. Trois spécialistes nous aident à adopter des conduites moins néfastes pour notre organisme.

SUCRE STOP À L'ADDICTION!



MOINS DE SUCRE POUR RETROUVER SON POIDS DE FORME

Dr Raphaël Blairvacq, président de la Société belge de morphonutrition

LES FAITS. « Quand une patiente vient me voir pour la première fois en raison d'un problème de poids, je lui explique que tout morceau de sucre mis dans la bouche se transforme le plus souvent en graisse et non en énergie. Et que cela est vrai pour le sucre du chocolat et des bonbons, mais aussi pour le sucre contenu dans le pain, les pâtes, le riz ou les pommes de terre. Pourquoi ? Chez certaines personnes, le pancréas produit trop d'insuline, qui est une hormone de stockage. Cette surproduction peut être due à une alimentation trop riche en sucres, à l'inactivité physique, à l'hérédité, mais aussi au stress. Or, l'insuline est comme un portier qui ouvre la porte de la cellule grasseuse et qui appelle les sucres à se stocker en graisses. C'est une hormone clé du métabolisme, mais quand elle est produite en trop grande quantité, elle joue le rôle d'un accélérateur du vieillissement et, comme l'ont démontré de nombreuses études scientifiques, cette surproduction peut aussi conduire à l'apparition de maladies comme le diabète de type 2, l'obésité, l'hypertension, l'augmentation du "mauvais cholestérol" (LDL), l'artériosclérose, le syndrome de fatigue chronique, voire la dépression. Notre civilisation occidentalisée a vu se propager à la fin du siècle dernier une épidémie de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité. La surconsommation de sucres ou d'hydrates de carbone liée à l'inactivité physique est le principal responsable de ce désastre. Enfin, contrairement aux autres hormones, dont la production décline avec l'âge, celle d'insuline augmente chez beaucoup d'individus avec le vieillissement, provoquant une activité accrue du pancréas qui sécrète de plus en plus d'insuline pour maintenir un taux de sucre sanguin normal. On appelle cela le pseudo-diabète du vieillissement. »

LES SOLUTIONS. « Pour garder une santé optimale et retarder le vieillissement, il est important de maintenir un bon degré de sensibilité à l'insuline. Pour y arriver, je conseille de veiller avant tout à avoir une activité physique régulière et raisonnable tout au long de la vie, mais aussi d'être particulièrement vigilant sur sa consommation de sucres, en raisonnant non pas en termes de "sucres rapides" et "sucres lents", – cette classification est aujourd'hui complètement dépassée – mais en apprenant à identifier et à privilégier les aliments à index glycémique bas. À quoi correspond l'index glycémique d'un aliment ? C'est une mesure qui renseigne sur l'élévation du taux de glucose sanguin induite par cet aliment et donc sur sa capacité à stimuler la sécrétion d'insuline par le pancréas. Les aliments à index glycémique élevé sont digérés rapidement et élèvent donc très vite le taux de sucre sanguin. C'est le cas du sucre de table sous toutes ses formes, pur ou combiné à d'autres aliments comme dans les pâtisseries. C'est le cas aussi de tous les glucides raffinés industriellement, comme les farines blanches, le riz blanc, la pomme de terre, l'alcool et certains légumes, comme les artichauts, les betteraves, les carottes, les cœurs de palmier, les salsifis, le maïs et les navets. Les aliments à index glycémique bas sont quant à eux digérés plus lentement et maintiennent un taux de sucre sanguin plus constant. Cet index ne dépend pas seulement du contenu en glucides de l'aliment, mais aussi de sa composition en amidon, de sa teneur en fibres alimentaires et en graisse ainsi que de sa structure superficielle et de son mode de cuisson. Parmi les aliments à index glycémique bas, ceux que j'appelle les « bons glucides », on trouve les céréales brutes (farines non raffinées), le riz complet et certains féculents comme les

lentilles ou les fèves. La plupart des fruits et tous les légumes entrent aussi dans cette catégorie. L'index glycémique seul ne suffit malheureusement pas à maîtriser les taux de sucre sanguin et d'insuline dans l'organisme. Il faut également tenir compte de la quantité de glucides ingérés, qui détermine ce que les scientifiques appellent la charge glycémique. C'est en consommant non seulement des aliments à index glycémique bas, mais aussi riches en fibres, et en les combinant à de bonnes graisses et à des protéines de qualité que l'on arrive à maintenir une glycémie stable et un taux d'insuline contrôlé. Pour perdre du poids, il faut réduire ses sucres par rapport aux protéines, diminuer les mauvaises graisses et privilégier les bonnes. Tout à fait concrètement, on peut retenir ces quelques règles toutes simples pour optimiser le taux de sucre sanguin et d'insuline : ► Ne jamais manger trop à la fois. ► Ne pas rester trop longtemps sans manger, car l'organisme sécrète alors une enzyme, la lipoprotéine lipase, qui favorise le stockage de la graisse. ► Associer protéines et graisses au cours d'un repas pour diminuer la rapidité de transformation des glucides en glucose dans l'organisme et éviter l'hyperglycémie. ► Utiliser des acides gras oméga-6 et oméga-3 en huiles et en suppléments. ► Modérer sa consommation d'aliments à index glycémique élevé et favoriser ceux à index glycémique bas. ► Ne pas consommer de glucides seuls. ► Contrôler la quantité de glucides dans les aliments. ► Éviter de trop cuire les aliments. ► Faire de l'exercice régulièrement. »

– Plus d'infos sur www.morphonutrition.be

MOINS DE SUCRE POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS

Dr Olivier Coudron, fondateur du SIIN (Institut scientifique pour une nutrition raisonnée)

LES FAITS. « La consommation de glucides simples (sirop de glucose et fructose), à index glycémique très élevé, a été multipliée par dix au cours de ces cinquante dernières années. Parallèlement à cela, les apports en glucides complexes, en fibres, en légumineuses et en céréales complètes, en légumes et en fruits à fibres n'ont cessé de décroître. La balance des apports glucidiques est donc actuellement particulièrement perturbée. Un nouveau regard sur les produits sucrés dans notre paysage alimentaire s'impose. Les sucres font bien sûr partie des éléments indispensables à la vie. La molécule de base des glucides est le glucose. Cette petite molécule est utilisée par l'ensemble des cellules de l'organisme. Le cerveau, par exemple, n'utilise que le glucose pour son énergie. Il est donc essentiel pour l'organisme d'assurer une stabilité du taux de sucre circulant. C'est ce que l'on appelle la glycémie. Elle est réglée à un taux constant et stable grâce à l'action de l'insuline, une hormone fabriquée par le pancréas, qui fait passer le sucre dans les cellules. Nous avons donc besoin de glucides pour vivre, mais nous avons principalement besoin de consommer des aliments riches en glucides complexes et en fibres. Nous n'avons que très peu de besoins en glucides simples (glucose, fructose, galactose, saccharose et lactose) que l'on trouve dans le sucre blanc, le sucre des fruits et le sucre du lait. Or, depuis les années 1950-1960, l'explosion de produits agroalimentaires a mis sur le marché des aliments raffinés et



SUCRE STOP À L'ADDICTION!



modifiés dont la consommation entraîne une augmentation constante de la consommation de sucres simples. L'immense majorité de la consommation de sucres simples se fait à notre insu, via les boissons sucrées industrielles, la biscuiterie, les viennoiseries, les crèmes glacées et les produits raffinés. Notre attirance vers le sucre, vers sa douceur, existe dès le plus jeune âge chez le nouveau-né, mais l'ajout de sucre dans les produits de l'industrie agroalimentaire entraîne une sorte d'addiction et donc de fidélisation à ces aliments. Manger beaucoup d'aliments composés de nombreux glucides simples fait augmenter l'augmentation de l'insuline dans notre corps. C'est cette augmentation excessive d'insuline qui entraîne de réels problèmes de santé à long terme au niveau métabolique, cardiovasculaire et du surpoids, mais également une augmentation des risques de cancer. Quand l'insuline est libérée en excès, elle favorise en effet la croissance cellulaire de façon néfaste et inappropriée: la croissance des cellules adipeuses, du tissu gras qui parfois conduira au diabète et à l'obésité mais aussi la croissance des cellules cancéreuses (notamment en ce qui concerne le cancer de l'utérus, du sein et du côlon). En parfaite adéquation avec l'ensemble des communautés scientifiques internationales, l'institut SIIN souhaite donc favoriser de nouvelles attitudes orientées vers la santé, le plaisir et le bon sens. »

LES SOLUTIONS. « Les recommandations essentielles de l'Intelligent Nutrition Attitude préconisée par le SIIN encouragent la consommation quotidienne de végétaux: > Pas un jour sans un fruit. > Manger de la couleur en garnissant la moitié de l'assiette en légumes variés et colorés. > Manger des grains, des graines et des céréales complètes. > Au moins trois fois par semaine, réintroduire les légumes secs, les légumineuses sous forme de soupe, de salade, d'accompagnement... Ces aliments riches en protéines sont également d'excellentes sources de glucides complexes et de fibres et permettent de faire le plein de vitamines et de minéraux. > Peu à peu, apprendre à manger moins de produits raffinés (moins de pain blanc, moins de farine blanche, moins de pâtes blanches, moins de riz blanc) au profit d'aliments plus naturels tels que le pain complet ou semi-complet, la farine complète, le riz complet... »

Plus d'infos sur www.siin-nutrition.com



MOINS DE SUCRE POUR ÉVITER LA DÉPRESSION

Guillaume Caunègre, ostéopathe, spécialiste des performances cérébrales

LES FAITS. « Il faut différencier deux types de sucres: les sucres simples ou rapides – ce sont les sucres raffinés, le dextrose, le glucose, le sucre des fruits – et les sucres complexes ou lents, que l'on trouve dans le riz, les pommes de terre, les légumineuses... Dans les pays industrialisés, la consommation de sucres rapides est en augmentation constante et alarmante, notamment chez les femmes. Après la graisse, le nouveau combat de la diététique porte donc sur le sucre. Pourquoi consommons-nous trop de sucre? Plus un aliment contient de sucre, plus il se vend bien. Les gens aiment le goût sucré, mais en ajoutant du sucre dans bon nombre de produits alimentaires et de plats préparés, l'industrie agroalimentaire en a fait une sorte de drogue pour le cerveau. On constate aussi que les femmes développent un goût de plus en plus prononcé pour le sucre. Cela s'explique notamment par l'augmentation de la consommation de produits laitiers, qui contiennent du sucre sous forme de lactose. Quant au sucre

issu du maïs, il fait bien des ravages, avec son taux de fructose élevé, dont le pouvoir calorique est dix fois supérieur au sucre normal. Aux États-Unis, le bétail destiné à la consommation est généralement nourri avec du maïs, ce qui donne un goût doux, sucré à la viande et renforce ainsi la dépendance au sucre. Le goût pour le sucre devient un automatisme. Cette dépendance engendre une surconsommation qui pourrait notamment expliquer certains troubles de l'humeur. En cas de stress, on fonce sur le sucre parce qu'il apaise et rassure. C'est ce que l'on pense en tout cas, mais en réalité, c'est tout le contraire qui se passe, car le sucre stresse l'organisme en modifiant le taux de la glycémie dans le sang de manière violente. Au niveau émotionnel, le sucre crée une sensation bienfaisante car il engendre la production de sérotonine, un neuromodulateur du système nerveux central, "l'hormone du bien-être". Mais ce bien-être est de courte durée, car le cerveau a besoin de recevoir des apports constants et réguliers en sucre. Si l'apport est brusque et court, comme avec la consommation systématique de sucres rapides, le processus cérébral entraîne également une surproduction de cortisol par les glandes surrénales. Le cortisol étant l'hormone du stress, il engendre irritabilité, agressivité, inattention, pertes de mémoire et déprime. Un cycle infernal est amorcé car pour retrouver le calme, on mange une nouvelle dose de sucre. Nous assistons à de véritables «sérotonine blues» qui poussent les femmes qui en souffrent à consommer de plus en plus de sucre dans l'espoir de retrouver équilibre et bien-être mental. Cette surconsommation permettrait également d'expliquer l'augmentation du stress et de l'hyperactivité chez les enfants. »

LES SOLUTIONS. « Limiter la consommation de sucres rapides raffinés. Associer des sucres lents et des protéines est la meilleure manière de contrôler ses variations d'humeur. L'index glycémique d'un aliment est également très important. C'est la vitesse à laquelle le sucre est absorbé dans le sang par le tube digestif et nourrit, entre autres, le cerveau qui en consomme 20%. Il permet de classer les aliments en fonction de l'élévation du taux de glucose sanguin qui survient après leur consommation. Si on privilégie les aliments à index glycémique bas, on stabilise l'humeur. En revanche, consommer trop d'aliments à index glycémique élevé (supérieur à 50) provoque une fatigue et une irritabilité chroniques. Quelques conseils à suivre pour se sevrer du sucre: > Bien choisir ses aliments, ce qui implique une bonne connaissance de la diététique. > Réapprendre à faire les courses, cuisiner. Lire la liste des ingrédients quand on achète un plat tout préparé. > Manger un fruit plutôt que boire le jus, car le fruit contient des fibres et de la pulpe. > Modifier drastiquement sa manière de s'alimenter pendant un mois au moins. Après un mois, le goût change et on a moins envie de sucre. On se sent mieux, on dort mieux. »

LAURENCE DESCAMPS

Plus d'infos sur www.osteotherapeutics.com

LE BIEN-ÊTRE EST DANS L'ASSIETTE

Le Dr Veronica Van der Spek est spécialiste en psychiatrie et nutritionniste en région bruxelloise. Tous les jours, elle rencontre des patientes qui souffrent de stress chronique, d'anxiété, de dépression et de troubles du sommeil et qui lui ont inspiré ce livre, très pratique, qui permet de comprendre comment ce que nous mangeons influence notre cerveau, donc nos humeurs et notre santé mentale. À lire d'urgence pour une connaissance approfondie des modes de fonctionnement du sucre, des graisses, de l'alcool, du tabac et du stress.

Veronica Van der Spek et Anne Bernard, « Nutrition et bien-être mental » (De Boeck).