

Anne Dufour
et Carole Garnier

MES PETITES RECETTES
magiques

ZÉRO SUCRE



100 recettes super-faciles

POUR DIRE STOP À SON ADDICTION AU SUCRE !

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

ZÉRO SUCRE

On sait quand on met un sucre dans son café, mais a-t-on conscience du sucre caché dans le reste de nos menus ? Les plats industriels, le pain, la sauce tomate, les petits biscuits (même ceux du rayon minceur !), les jus de fruits, les céréales... à la fin de la journée, la quantité de sucre avalée peut vite atteindre des sommets, sans même que l'on s'en rende compte ! Cet ouvrage vous prouve que l'on peut manger sans sucre ajouté tout en se régaland.

Dans ce livre :

✓ Perdre du poids, du ventre, dégonfler, maîtriser son appétit et son diabète, faire baisser sa pression artérielle et son taux de cholestérol, protéger son cerveau, retrouver enfin son énergie...

16 raisons d'arrêter le sucre.

✓ **Un programme en 4 semaines** pour se désaccoutumer du sucre pas à pas.

✓ **58 idées de menus** express, faciles, délicieux pour le quotidien.

✓ Pancakes au sarrasin, tartare d'ananas au gingembre, soupe fraîche de poires à la cardamome, salade de fruits au konjac, gelée de fruits rouges... **100 recettes magiques** pour éviter les pièges des produits industriels et apprendre à se faire plaisir sans sucre.

100 recettes super-faciles pour dire stop au sucre !

Anne Dufour, journaliste indépendante, est l'auteur de nombreux livres à succès sur la nutrition. **Carole Garnier** est journaliste à *Top Santé* et l'auteur de nombreux best-sellers nutrition aux éditions Leduc.s. Ensemble elles ont écrit *Mes petites recettes magiques antifrigoles et antikilos*, *Le régime express IG minceur* et *Ma bible brûle-graisses*. Retrouvez-les sur leur blog biendansmacuisine.com

ISBN : 979-10-285-0456-4



9 791028 504564

6 euros

Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet

photo : © Catherine Madani

RAYON : CUISINE, SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le Régime Viking, 2017.

Mes petites recettes magiques antifringales et antikilos, 2017.

Mon week-end végétarien, 2017.

Le régime Mind. Le meilleur régime du monde pour le cerveau
(avec Raphaël Gruman), 2017.

Konjac antikilos, 2016.

Régime express IG brûle-graisses, 2016.

DASH, le meilleur régime du monde (avec Raphaël Gruman), 2016.

Découvrez leur bibliographie complète :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0456-4

ISSN : 2427-7150

Carole Garnier Anne Dufour

MES PETITES RECETTES

magiques

ZÉRO SUCRE

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE	
Les bases (ça commence par-là)	11
17 erreurs à ne plus commettre	11
Il y a sucre (sucreries) et sucres (glucides)	14
16 raisons d'arrêter le sucre, les sucreries et les boissons sucrées	16
7 questions réponses autour du sucre	28
Arrêter le sucre pas à pas	37
58 idées de menus express, faciles, délicieux, pour le quotidien	47
15 menus à oublier... que vous consommez sûrement	58
Les 11 aliments les plus sucrés	60
Et encore 7 traîtres vraiment sournois	71
5 choses d'une extrême importance à assimiler une fois pour toutes	73
Une liste de courses sans sucre idéale (aide précieuse au supermarché)	73
2 cookies = 28 grammes de sucre = 90 minutes de marche	76

SECONDE PARTIE

100 recettes magiques zéro sucre	77
Mes petites soupes low carb	79
Mes crudités et petites entrées so light	87
Mes poissons trop bons	99
Mes viandes (zéro frite)	117
Mes petits plats végétariens	139
Mes desserts sans sucre ajouté	151
Mes petits-déjeuners zéro sucre ajouté	177
Mes assaisonnements super-basiques maison	183

INTRODUCTION

Vous avez décidé de réduire votre consommation de sucre, et vous avez mille fois raison. Mais vous craignez de vous ennuyer à table, de manger des aliments fades, de ne pas savoir cuisiner le moindre dessert « sans ». Bref, vous ne savez pas trop comment vous y prendre pour manger moins sucré mais tout aussi bon (et même meilleur) qu'aujourd'hui.

Vous avez frappé à la bonne porte : ce livre va vous prouver, grâce à ses 100 petites recettes magiques, que l'on peut parfaitement manger sans sucre tout en se régalant. Et quand on dit « sans sucre », on ne triche pas une seule fois dans ce livre : vous n'y trouverez ni alternatives au sucre (miel, sirops d'érable, d'agave...), ni édulcorants de synthèse ou « faux sucres ». Nous pensons, en effet, qu'il est inutile de remplacer du sucre « en poudre » (ou en cubes) par des produits sucrants, même naturels, qui présentent le même inconvénient d'apporter trop de molécules de sucre dans le sang, et donc de provoquer des hausses de glycémie, d'insuline, et, au final, d'augmenter différents risques pour la santé. Quant aux édulcorants, nous ne les proposons pas non plus, car nous pensons qu'il ne s'agit

pas de « vrais » aliments, et que, à ce titre, ils n'ont donc rien à faire dans notre bouche (et pour d'autres raisons physiologiques que nous détaillerons plus loin).

Le plus important, en fait, n'est pas de connaître au gramme près sa consommation de sucre ni d'hésiter à avaler une gorgée de limonade. C'est de prendre conscience que nous consommons trop, beaucoup trop de sucre chaque jour, sans même y réfléchir, et ce, dès l'enfance. Et en pratique, c'est de se réhabituer à en avaler moins, pour mieux l'apprécier lorsque, de temps à autre, une vraie dégustation de douceurs se présente.

IL ÉTAIT UNE FOIS UNE PETITE FILLE...

Récemment, Anna Larson, une maman suédoise, a décidé de mettre toute sa petite famille au « sans-sucre ». À l'origine, parce que sa fille avait atteint un « niveau de fringales de sucreries » alarmant. Du jour au lendemain, plus question d'acheter le moindre produit sucré. Bye bye beignets, gâteaux, pâtes à tartiner, yaourts aux fruits, bonbecs et autres sodas ! L'idée de départ : aider sa fille à calmer ses envies irrépressibles de « sucré », qui risquaient de mettre à mal son poids et sa santé, et créaient des tensions, des crises, des pleurs. À compter de ce jour, chaque fois que sa fille lui réclamait des aliments sucrés, elle lui donnait à la place des petits morceaux de crudités à croquer et autres snackings sains, à base de légumes essentiellement. Le résultat : spectaculaire ! Après quelques jours un peu compliqués, comme c'est toujours le cas lorsque l'on modifie une quelconque habitude, l'envie de sucre avait disparu totalement chez l'enfant. Mais, plus

étonnant, l'ensemble du comportement de la petite fille avait changé : elle recherchait désormais les snackings sains jadis méprisés, était nettement plus calme, plus intéressée par des activités dans la vraie vie, délaissant la télévision et les écrans en général, un peu comme si elle renaissait au monde. Carrément ! Sa maman, sage, ne lui a d'ailleurs jamais fait vivre cette transition comme une punition mais, bien au contraire, comme une libération : pas question de « lui interdire le sucre à vie », mais elle jugeait à juste titre qu'il était de son rôle de parent de lui expliquer – et de lui prouver par l'exemple – qu'elle ne doit pas en consommer chaque jour.

À l'inverse, petit choc lorsque Super Nanny découvre dans l'épisode du 16 mai 2017* qu'une maman donne à ses enfants des pâtes au sucre pour le déjeuner. Déjà que les pâtes sont des glucides, mais avec du sucre... est-ce bien raisonnable, équilibré et formateur pour les jeunes papilles ?

* www.youtube.com/watch?v=I2JWwLB7VHQ

Première partie

LES BASES (ÇA COMMENCE PAR-LÀ)

Ne brûlons pas les étapes. Nous allons donc commencer par le commencement. Déjà, cochez mentalement le nombre d'erreurs listées ci-dessous que vous commettez régulièrement. Précisons bien « régulièrement », car on a le droit de temps en temps de boire un jus de fruits, il ne faut pas non plus exagérer! Rendez-vous plus bas pour le décompte.

17 ERREURS À NE PLUS COMMETTRE

1. Ajouter du sucre dans son café/son thé.
2. Ajouter du sucre sur son yaourt nature.
3. Ajouter un jus d'orange à son petit-déjeuner.

4. Boire un soda « pour digérer » ou pour « se réveiller » dans l'après-midi.
5. Boire un soda au petit-déjeuner.
6. Boire de la « vitaminwater ».
7. Terminer systématiquement chaque repas par un dessert.
8. Manger des pâtes au sucre (hommage à Super Nanny du 18 mai 2017!)
9. Se ruer sur le distributeur après le sport (stade, piscine...) : TOUT y est sucré.
10. Cumuler dessert ET chocolat avec le café.
11. Ajouter de la liqueur, du soda ou du sirop (sucrés, donc) dans un verre d'alcool. Par exemple boire un kir (sucré) plutôt qu'un verre de vin blanc ou rouge, ou un Monaco plutôt qu'une bière.
12. Ajouter des toppings (sucrés) sur de la crème glacée (déjà hyper-sucrée).
13. Demander un « jus de fruits » à l'apéro, pour échapper à l'alcool. Commandez plutôt un verre d'eau pétillante.
14. Entrer dans un établissement qui sert du café sous toutes ses formes (Starbucks, Costa...). Leurs boissons (hors café nature) sont extraordinairement sucrées, caloriques. C'en est délirant. Si vous y êtes forcé, par exemple en cas de prise d'otage entre potes, commandez un café expresso ou un grand café allongé, nature. Rappel : un grand gobelet de café « à ceci ou à cela » (sucré, donc) peut contenir jusqu'à 25 cuillères à thé de sucre, ce qui est simplement grotesque.
15. Croire que des haricots ou des petits pois en boîte sont équivalents à leurs cousins frais ou surgelés. Non : certains renferment du sucre ajouté.

16. Croire qu'acheter des « plats tout prêts » fait gagner du temps. Peut-être sur le moment, mais calculez les interminables heures qu'il vous faudra pour éliminer tout ça, à la salle de gym, et faites le delta.
17. Boire quoi que ce soit de sucré à table. Pendant les repas, on boit de l'eau, éventuellement un petit peu de vin.

À chaque fois, vous vous dites probablement « bah, ce n'est qu'un petit peu de sucre ». Si vous vous dites quelque chose, car dans la plupart des cas, vous versez votre sucre dans votre boisson/aliment en réflexe, sans y réfléchir, en touillant distraitement. Mais mis bout à bout, imaginez les montagnes que cela représente!

- *Si vous commettez 0 ou 1 de ces erreurs au quotidien, reposez ce livre, il ne vous apportera absolument rien. Ou plutôt si, achetez-le et offrez-le à votre sœur/frère/mère/pote qui n'en est pas au même niveau d'éveil que vous 😊.*
- *Si vous commettez 1 à 10 de ces erreurs de manière répétée, vous n'imaginez pas le bonheur et le bien-être que va vous apporter ce livre, et ce en quelques jours à peine. Une nouvelle vie!*
- *Si vous commettez 10 à 19 de ces erreurs, on ne plaisante plus. Il est urgent de revoir toute votre alimentation si vous ne désirez pas avoir de gros ennuis de santé – diabète, obésité, etc. Ce livre est un premier pas indispensable.*

IL Y A SUCRE (SUCRERIES) ET SUCRES (GLUCIDES)

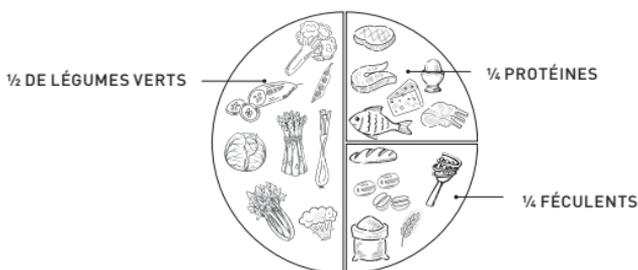
Ne mélangeons pas tout.

SUCRE (SUCRERIES, BOISSONS SUCRÉES, GÂTEAUX, GLACES...)	GLUCIDES (NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS LES FRUITS, LÉGUMES, CÉRÉALES, LÉGUMES SECS...)
	

Oui, les « aliments sucrés » – c'est-à-dire auxquels on a ajouté du sucre – doivent être consommés avec grande modération, et même totalement stoppés au moins temporairement dans certaines situations comme un fort surpoids, un prédiabète ou un diabète, des anomalies de type manque d'énergie, troubles de l'humeur, fringales. Dans tous ces cas, il est nécessaire de stopper bonbons, sodas, sucreries en tout genre, biscuits et gâteaux, crèmes desserts et crèmes glacées/sorbets... bref, ce que l'on appelle « les douceurs ». Bien souvent, les accros à ce genre d'aliments imaginent mal leur vie sans. Pourtant, la plupart des autres personnes vivent, au contraire, parfaitement bien « sans sucre ». Et pourquoi faut-il totalement les stopper et non pas seulement limiter leur consommation ? Parce que c'est beaucoup plus simple. En effet, physiologiquement, le sucre appelle le sucre : dès que l'on consomme quelque chose de sucré, on aura envie peu après d'un autre aliment sucré et ainsi de suite. Le sucre provoque dans le corps un enchaînement de réactions hormonales basé sur le « toujours-plus ». La bonne nouvelle, c'est que ce cercle vicieux marche aussi très bien dans l'autre sens : il

se transforme de lui-même en un cercle vertueux dès lors que l'on prend garde à éviter les aliments déclencheurs, puisque moins on en mange, moins on a envie d'en manger.

Mais non, les « glucides » ne doivent pas être éliminés de l'alimentation. Sauf cas particulier, il n'y a strictement aucun bénéfice à cesser de manger des lentilles, du pain complet, du riz, des pâtes, des flageolets... tous ces aliments fournissant une bonne énergie et des éléments protecteurs pour la santé – fibres, protéines, antioxydants... Il faut juste choisir les « bons ». Par exemple, éviter le pain blanc, les pommes de terre au four et les pâtes à cuisson rapide, dont l'index glycémique déplorable fait grimper le taux de sucre sanguin comme si c'était des bonbons. Et, par ailleurs, contrôler aussi la quantité de glucides, laquelle dépend directement de votre style de vie. Plus vous êtes actif, plus vous allez brûler, donc plus vous pouvez consommer. Pour autant, pas question d'engloutir des quantités illimitées de glucides, car ces excès ont le même effet délétère sur le poids et la santé que le sucre. Voilà pourquoi nos recettes sont 100 % sans sucre ajouté (pour les recettes sucrées), mais également équilibrées en glucides (pour les recettes salées) – ni trop, ni trop peu ! Pour se repérer d'un seul coup d'œil : un plat salé doit contenir au moins 50 % de légumes verts, $\frac{1}{4}$ de protéines et $\frac{1}{4}$ de féculents (glucides).



16 RAISONS D'ARRÊTER LE SUCRE, LES SUCRERIES ET LES BOISSONS SUCRÉES

Arrêter le sucre, cela veut dire arrêter totalement les sucreries au sens large – sucre blanc, sucre ajouté (dans les recettes, le yaourt, le café, le thé, la salade de fruits...), boissons sucrées (sodas, jus de fruits, nectars, sirops, cafés XXL customisés...), pâtisseries, gâteaux et « desserts industriels » en général (crèmes glacées, crèmes desserts, riz au lait, semoule au lait...). Parce que...

1. VOUS EN CONSOMMEZ (PRESQUE) FORCÉMENT TROP

En France, nous consommons en moyenne 35 kg de sucre par an, alors qu'il ne faudrait pas dépasser les 8 kg. Certes, c'est 3 fois moins que les Américains, mais ce n'est pas une raison. Dès lors que vous **ajoutez** du sucre à un aliment (café, yaourt) ou à une préparation (tarte, salade de fruits), ou dès lors que vous **consommez un aliment industriel sucré** (bonbon, jus, nectar, soda), vous avalez du sucre en excès. En excès par rapport aux besoins de votre corps, s'entend. Cela n'empêche pas l'organisme d'avoir besoin de glucides naturellement présents dans les fruits, les légumes, les céréales, les légumes secs.

Il est parfaitement possible d'atteindre le « zéro sucre ajouté », c'est ce qu'ont fait nos ancêtres pendant des millions d'années! Heureusement, la vie est plus facile et plus douce aujourd'hui... mais tomber dans l'excès inverse expose à des problèmes très graves. D'une manière générale, tout le monde gagne à avaler moins de sucre / à manger moins sucré.

Et donc? Le bon rythme? Par exemple zéro sucre ajouté durant toute la semaine, et une ou deux douceurs durant le week-end. Ou un ou deux petits carrés de chocolat noir chaque jour pour les choco-addicts, mais pas de soda du tout. L'important : se faire plaisir avec ce que l'on aime, mais sans subir les conséquences d'une consommation excessive. La définition même de l'hédoniste, en somme!

2. VOUS ALLEZ PERDRE DU POIDS (ENFIN !)

Le sucre est un carburant. Il est brûlé notamment via l'activité physique puisque le muscle est une véritable usine à brûler du sucre pour en récupérer l'énergie. Le sucre non brûlé est transformé en graisses et stocké dans les cellules graisseuses. Celles-là même que nous cherchons à vider, avec les plus grandes difficultés. Honnêtement, il est plus simple de ne pas les remplir à ras bord!

Et donc? Pas de secret : si vous êtes trop gros, il y a de fortes chances pour que le sucre ait une grande part de responsabilité. Vous constaterez très vite vos progrès dans le miroir de la salle de bains.

3. VOUS ALLEZ PERDRE DU VENTRE

Gros ventre = gros problèmes en vue. Car le surpoids est plus ou moins dangereux selon l'endroit où il se manifeste le plus. Lorsque c'est autour de l'abdomen, les risques cardiaques et santé en général s'accroissent notablement. En cas de gros ventre + hypertension + cholestérol + problèmes de glycémie, la situation s'aggrave : elle s'appelle « le

syndrome métabolique », et mieux vaut faire marche arrière rapidement pour éviter de devenir diabétique et d'accroître son risque cardiaque. Éliminer la graisse du ventre commence par stopper le sucre. Le résultat est spectaculaire et rapide.

Et donc? Si vous avez une bedaine, quel que soit votre âge, la solution pour vous en débarrasser passe avant tout par une meilleure gestion du sucre et de l'alcool, les premiers coupables. Stoppez totalement les deux pendant ne serait-ce qu'une semaine, et observez.

4. VOUS ALLEZ DÉGONFLER

Chaque gramme de glucide attire à lui 3 grammes d'eau. C'est physiologique et c'est pour tout le monde pareil. Aussi, au lendemain d'une « pasta party », si vous vous pesez, vous aurez peut-être pris 500 grammes, voire davantage! Pas de quoi paniquer, puisque c'est essentiellement de l'eau, que vous aurez éliminée dans deux jours maxi. Mais pendant tout ce temps, vous conservez en vous ce surplus hydrique, un surpoids néfaste pour votre cœur et vos articulations.

Et donc? Fait méconnu, le sucre agit un peu comme le sel en favorisant la « gonflette ». Si vous avez besoin de drainer, il faut réduire les deux. Surtout lorsqu'ils sont ensemble dans un même aliment, ce qui est hyper-courant dans les confiseries et les biscuits, salés et sucrés.

5. VOUS ALLEZ MIEUX MAÎTRISER VOTRE APPÉTIT

Le sucre appelle le sucre. Plus on en avale, plus on a envie d'en avaler. C'est hormonal, physiologique, on ne peut pas lutter contre. Le sucre déclenche toujours des fringales difficiles à réprimer. C'est bien pourquoi il est si compliqué d'arrêter de manger des bonbons gélatineux rose fluo une fois le paquet ouvert.

À l'inverse, moins on en avale, moins on a envie d'en avaler. C'est tout bête mais c'est la clé. Quelle clé? Celle qui fait que l'on peut enclencher tout de suite, là maintenant, sa perte de poids, son contrôle calorique, ses apports en sucre... en arrêtant d'en consommer. On vous voit déjà pouffer et maugréer « c'est plus facile à dire qu'à faire! ». Non, pas du tout, justement : c'est aussi facile à faire qu'à dire, pour une fois. Ce n'est pas comme d'arrêter le tabac ou l'alcool, deux entreprises autrement plus compliquées pour certains. Mais pour le sucre, si.

Et donc? Si vous passez votre vie à avoir faim, à subir de véritables fringales, à « manger comme 4 » – notamment des pâtes, des pommes de terre ou autres féculents –, vous avez forcément un problème avec le sucre. Et ce problème ne peut se régler qu'en arrêtant temporairement tout aliment sucré. La bonne nouvelle : après ce « temporairement », vous n'en aurez tout simplement plus envie du tout.

6. C'EST DÉTOX

Le sucre ajouté est toxique en ce sens qu'il « encrasse » et abîme à peu près tout ce qu'il approche, soit directement (il déclenche des cascades hormonales inflammatoires

nuisibles), soit indirectement (une fois qu'il est transformé en graisse). Arrêter le sucre est détox au sens strict comme au sens large : moins de sucre en bouche, c'est aussi moins de développement bactérien et donc moins de caries et de gingivites. Moins d'acidité gastrique et d'aigreur. Moins de ballonnements, pets et rots, car moins de travail digestif.

Et donc? Qui veut s'alléger et se sentir mieux mise sur les légumes, les protéines maigres, les fibres... et rejette le sucre.

7. VOS DENTS ET VOS GENCIVES VONT APPRÉCIER

Le sucre provoque une forte acidité en bouche, qui abîme aussi bien les fragiles muqueuses des gencives que l'incroyable dureté de l'émail dentaire. Cet acide grignote tout, tel un envahisseur corrosif qui rongerait sur pied en commençant par là où il se trouve : votre bouche.

Et donc? Les aliments sucrés qui restent le plus longtemps en bouche sont les pires : jus, sodas, caramels mous... Et si vous voulez vraiment faire un cadeau à votre enfant, offrez-lui la possibilité de ne pas aller tous les quatre matins chez le dentiste, il appréciera certainement : ne lui donnez pas trop d'aliments sucrés. Cette délicate attention est tout aussi valable pour les adultes. On connaît un service de comptabilité dans une grosse entreprise où la chef laisse à dispo une grande boîte de bonbons en permanence, « pour chouchouter ses collègues ». Bilan du chouchoutage : une carie de plus chaque année par

salarié, et des kilos rebelles. Est-ce vraiment une attention si sympathique, au fond ?

8. VOUS AUREZ UNE HALEINE PLUS FRAÎCHE

Sucre = acidité en bouche (on vient de le voir) liée à un fort développement bactérien. Et qui dit bactérie dit activité bactérienne. Et donc mauvaises odeurs. Plus vous buvez ou grignotez sucré, plus vous alimentez la population bactérienne de votre bouche qui, ravie, prolifère et s'ébat joyeusement entre vos canines, dans les sillons de votre langue, dans les plis et replis de votre bouche. Un vrai parc animalier !

Et donc ? Naturellement, l'haleine est douce et quasi inodore. Le sucre la rend fétide, le tabac, l'ail, le café et le fromage ne sont pas les seuls à la parfumer. Plutôt que de vous asperger de spray buccal à la menthe, évitez de nourrir les colonies bactériennes de votre flore buccale, ce sera plus simple !

9. VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE VA BAISSER

Les personnes dont plus de 25 % de l'apport calorique global se fait sous forme de sucre ajouté ont deux fois plus de risques de développer une maladie cardiaque que celles qui en consomment moins de 10 %. Le sucre abîme tout : les vaisseaux sanguins, la tension, etc. Comme il fait grossir et que le surpoids oblige le cœur à un surcroît de travail, c'est double peine pour la pression artérielle.

Et donc? On l'a dit plus haut : quand ils sont associés, le sucre et le sel sont encore plus néfastes, et c'est aussi le cas si vous êtes hypertendu. Évitez vraiment les pâtisseries (= sel + sucre), les barres chocolatées (= sel + sucre), et tout ce qui réunit les deux comparses.

10. VOTRE CHOLESTÉROL AUSSI

Plus on mange de produits sucrés, plus on mange « mal », plus le taux de cholestérol est susceptible d'augmenter. Et rebelote : plus on risque d'abîmer son cœur et plus on s'expose à un potentiel accident cardiaque. Ce bonbon rose fluo à base de pétrole en vaut-il réellement la peine? Assurément non. Bien sûr, les apports en « bonnes graisses » et en fibres comptent aussi pour contrôler son cholestérol et ses triglycérides.

Et donc? Le meilleur régime anticholestérol, antihypertension et donc protecteur cardiaque en général est le régime DASH*, aux résultats bénéfiques prouvés scientifiquement. Or, dans le régime DASH – qui ressemble au régime méditerranéen – y a-t-il des sucreries? Non. Les Japonais, réputés pour « ne pas manger de dessert » (ce qui est vrai, ils en consomment extrêmement peu) sont-ils en surpoids ou en mauvaise santé? Non plus, c'est tout l'inverse.

~~~~~  
\* Lire *DASH, le meilleur régime du monde*, Leduc.s Éditions, 2016.

## 11. VOUS SEREZ BEAUCOUP MOINS FATIGUÉ

Le sucre stimule la sécrétion de sérotonine, apaisante et calmante, mais diminue celle de dopamine, propice à l'action ! C'est, entre autres, pourquoi pour rester performant en journée, mieux vaut éviter le sucre, le dessert, les sucreries, les glaces ou, pire, les cocktails alcoolisés type Irish-Coffee.

*Et donc ?* Le premier des petits bonheurs que rapportent les testeurs « sans sucre » est presque toujours celui-ci : « Incroyable comme je me sens plus en forme, avec plus d'énergie ! » Et comme une bonne nouvelle ne vient jamais seule, qui dit tonus dit tout de suite plus envie de se bouger, et donc dit, par exemple, sport ou davantage de vie sociale, amicale, culturelle. Plus de vie, quoi !

## 12. VOUS SORTIREZ D'UN CERCLE VICIEUX RÉELLEMENT DANGEREUX

C'est étonnant comme on continue de considérer le sucre comme « une douceur », quelque chose de pas bien méchant finalement. Évidemment que manger un bonbon ne déclenche pas une guerre mondiale ni une maladie de Lyme. Cependant, le sucre agit sournoisement, dans l'ombre, petit à petit, et lorsque l'on se rend compte que l'on est accro, il est souvent bien tard. D'abord, c'est un fait maintes fois établi et démontré scientifiquement : le sucre est réellement addictif, c'est-à-dire que tout comme l'héroïne ou la cocaïne (des drogues « dures »), il emprunte dans le cerveau des chemins comparables. Résultat : petit à petit, nos neurones deviennent tolérants au sucre : le

cerveau s'habitue à sa présence et il lui en faut toujours plus pour une même satisfaction. En neurosciences c'est ce que l'on appelle « les circuits de récompense » : « Je suis stressé → je mange du sucre → ça me procure un sentiment de plénitude et de calme... jusqu'à ce que le taux de sucre soit trop bas (hypoglycémie), alors je dois manger encore plus de sucre pour le faire remonter et retrouver mon état apaisé. » Le sucre est une « récompense » pour le cerveau, c'est pour cela qu'il nous oriente généralement vers les sucreries, moyen le plus simple et le plus rapide d'atteindre son but.

*Et donc ?* À chaque fois que l'on cède, que l'on consomme du sucre sous n'importe quelle forme, on renforce un peu plus ce « chemin de la récompense » et il est un peu plus difficile de rebrousser chemin. Pourtant, il faut résister et « déprogrammer » ce processus qu'il nous impose petit à petit, et remplacer la « récompense barre chocolatée » par une « récompense balade, verre d'eau, lecture... ».

### **13. VOUS ALLEZ MIEUX CONTRÔLER CE QUE VOUS METTEZ DANS VOTRE BOUCHE**

Le problème majeur avec le sucre n'est pas tant le sucre lui-même – si on en avale peu, pas de répercussions néfastes, cela a d'ailleurs été le cas durant des centaines d'années. Jusqu'à la génération précédente, ou encore celle d'avant, on avait le droit à « un petit nougat » ou « un bonbon » après le dîner, et on était très content comme ça ! Les enfants en raffolaient, les grands aussi, et tout allait pour le mieux dans le meilleur des mondes. Ce n'était pas la préhistoire non

plus, nous parlons des années 1970-1980. Puis tout a dérapé, et il est devenu « normal » de consommer des quantités ahurissantes de sucre, dès le matin. Vous n'imaginez pas le nombre d'enfants qui prennent du soda et des biscuits en guise de petit-déjeuner ! Quelque chose d'inimaginable il y a encore 20 ou 30 ans. Le problème, donc, n'est pas le sucre lui-même, mais l'excès de sucre, et la très mauvaise évaluation de notre consommation. Nous avons toujours l'impression d'en consommer moins qu'en réalité.

*Et donc ?* Le sucre ne fait pas « que grossir et donner des caries », il perturbe l'ensemble de la délicate horlogerie hormonale, et c'est pourquoi manger moins de sucre permet d'aller mieux très vite d'une manière globale, générale.

#### **14. VOUS SEREZ PLUS COMBATIF, PLUS ACTIF**

Lorsque les scientifiques privent des rats de laboratoire de sucre, après leur en avoir délivré de grandes quantités, les animaux adoptent un comportement passif, attentiste et se « laissent porter ». Par exemple, plongés dans une bassine d'eau, ils se laissent flotter plutôt que de nager pour s'en sortir. Les chercheurs estiment que nos réactions sont assez similaires à celles des rats, autrement dit il n'y a pas de raison pour que le sucre ne modifie pas également notre comportement. En fait, au contraire, il y a toutes les raisons qu'il le modifie, puisqu'il a ses entrées dans nos neurones.

*Et donc ?* Si vous voulez être digne, dans l'action et meneur, mieux vaut terminer votre repas par un morceau de fromage, un yaourt, un fruit ou des

noix qu'avec un millefeuille à la vanille. Car si l'on peut discuter de la transposition des études du rat sur l'homme, on ne peut en revanche pas discuter sur le fait que trop de glucide fatigue, rend « mou » (on en parle en détail p. 23).

## 15. VOTRE CERVEAU SERA MIEUX PROTÉGÉ

Le sucre abîme le cerveau. En tout cas, il est à l'origine de réactions inflammatoires préjudiciables dans cet organe vital extraordinairement sensible et essentiel. Et ces micro-inflammations pourraient bien être impliquées jusqu'au cou dans de très nombreux maux, de l'anxiété à la migraine en passant par la dépression, la baisse de libido, l'hyperactivité et les troubles de l'attention (y compris chez les enfants et les ados). Certains experts le soupçonnent même de participer à l'épidémie de pathologies dégénératives du cerveau, dont la maladie d'Alzheimer. Cela ne veut pas dire que le sucre est le seul responsable, mais que si « quelque chose ne tourne pas rond », il est crucial de maîtriser son alimentation et de contrôler sa consommation de sucre, indépendamment des traitements prescrits par le médecin.

*Et donc ?* Les neurones n'aiment pas patauger dans un bain de sucre. Ils n'aiment pas être approvisionnés par à-coups en sucre, façon montagnes russes avec des hauts et des bas. Ils n'aiment pas les « bonbons parties », les virées à la fête foraine (pomme d'amour, barbe à papa...), les desserts géants au fast-food, les « pyjamas parties » avec fontaine de chocolat et cupcakes illimités.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques zéro sucre**  
Carole Garnier et Anne Dufour



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S