



**Bel
& Bien**

Stanislas Gusman
préface d'Agathe Lecaron

Le (bon) sucre, c'est la santé !

*La méthode pour manger sucré
sans risque*

Toute l'expertise de l'émission *Bel & Bien*,
avec une préface
d'Agathe Lecaron

LEDUC 



Le (bon) sucre, c'est la santé !

*La méthode pour manger sucré
sans risque*

Savez-vous que le sucre n'est pas le mal incarné? Qu'il ne fait pas (forcément) grossir? Que manger sucré a une influence sur votre santé mentale? Dans ce guide inspirant, les experts de **Bel & Bien** répondent à toutes ces questions et bien plus!

IG bas, détox, alimentation allégée, coupe-faim naturels... mais aussi gourmandise sans culpabilité, cerveau réconforté sans kilos superflus, ce livre fait le tour de la question: pouvons-nous manger sucré sans mettre notre santé en danger?

Dans cet ouvrage :

- **Apprenez à bien manger sucré :** utiliser l'index glycémique pour mincir, cuisiner pour manger sain, choisir des coupe-faim naturels...
- **Faites-vous plaisir sans frustration ni culpabilité :** savourer le sucre régressif, favoriser le chocolat...
- **Découvrez le lien entre sucre et santé mentale :** se débarrasser des kilos émotionnels, équilibrer son microbiote intestinal...

Tout le plaisir du sucre sans risque !

Bel & Bien est l'émission dédiée à votre bien-être, diffusée tous les samedis à 9h30 sur France 2 depuis 2021. Elle est présentée par **Agathe Lecaron**, journaliste, également présentatrice de *La Maison des Maternelles*, et par **Ali Rebeih**, journaliste, également présentateur de l'émission de radio *Grand bien vous fasse*. **Stanislas Gusman**, journaliste, est l'un des rédacteurs en chef et l'un des chroniqueurs de l'émission *Bel & Bien*.

19,90 €
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3317-5



www.editionsleduc.com
LEDUC

**Bel
& Bien**

france.tv



Rayons :
Santé,
diététique

Le (bon) sucre, c'est la santé !

*La méthode pour manger sucré
sans risque*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Marie Piquet

Relecture : Maeva Perrin

Maquette et design de couverture : Emmanuelle Audebrand

Photographie de couverture : Stéphane Grangier

Photographies et illustration de l'intérieur : Adobe Stock

© 2025, Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3317-5



Stanislas Gusman
préface d'Agathe Lecaron

Le (bon) sucre, c'est la santé !

*La méthode pour manger sucré
sans risque*

Sommaire

Confessions d'une gourmande assumée	9
Dédiabolisons le sucre.....	10
Introduction	
Comprendre le sucre pour en faire son allié santé & bien-être	12
Le sucre est indispensable à la vie	12
Le sucre saupoudre toute notre alimentation	13
Pourquoi le sucre nous fait grossir ?	14
Sucre et diabète : quel est le rapport ?	14
Bec salé, bec sucré : sommes-nous tous égaux face au sucre ?	15

1 SUCRE & ALIMENTATION : MANGER SUCRÉ, ÇA S'APPREND !

17

CHAPITRE 1

L'index glycémique, ou comment s'en servir pour mincir, et plus encore	19
L'index glycémique : la révolution nutrition	23
Les 3 règles d'or pour lisser son index glycémique.....	25
À la découverte de la méthode détox du docteur Réginald Allouche.....	27
L'alimentation à IG bas d'après Bérengère Philippon.....	37

CHAPITRE 2

Pour manger sain & sucré, il faut cuisiner maison.....	43
Le péril de l'alimentation transformée	47
Comment démasquer le sucre ajouté dans votre alimentation transformée ?	49
Les desserts allégés et savoureux de Flavie Gusman.....	51

CHAPITRE 3**Manger avec son cerveau :
la clé d'une alimentation sucrée & équilibrée 59**

- La règle des trois « M » : méditer, mâcher, marcher..... 63
- Manger en pleine conscience avec Christophe André..... 65
- Cuisiner « sucré » pour ne plus déprimer..... 66
- Le bonheur est dans la cuisine..... 67

**Lettre d'Elsa Wolinski :
Cuisiner, c'est méditer 70****CHAPITRE 4****Les coupe-faim antisucrées 73**

- Le top 3 des coupe-faim naturels qui font du bien 77
- « Tu peux te broser » :
mais quelle est cette redoutable technique ? 79
- Le *Gymnema sylvestris* : la plante de dissuasion massive..... 80
- La promesse de l'Ozempic® : ce médoc qui vous coupe l'appétit . 81

CHAPITRE 5**Sucré ou édulcoré, il faut choisir ! 85**

- Les édulcorants, qu'est-ce que c'est qu'ce binz ?..... 89
- Connaissez-vous le yacon ?..... 90
- Les édulcorants : la fausse bonne idée 91

CHAPITRE 6**Quand le sucre vous permet de vivre plus longtemps..... 95**

- « Be fruit », vive le sucre qui soigne..... 99

2 LE BONHEUR EST DANS LE SUCRE103

Lettre d'Elsa Wolinski à son sucre chéri 104

CHAPITRE 7

Le sucre, quel pied ! 107

Le sucre, un « aliment doudou »111

Le sucre, une symphonie neuronale112

Sucre et cocaïne : même combat ?112

Le sucre, un plaisir régressif par André Manoukian114

CHAPITRE 8

Soyez gourmand, mangez sucré sans culpabilité 117

Éloge de la gourmandise !121

Honorez votre faim : mangez sans vous frustrer123

CHAPITRE 9

Le chocolat, ce super aliment 127

Un peu d'histoire : le chocolat, la nourriture des dieux.....131

Le chocolat, la tentation ultime133

Les vertus du chocolat sur notre santé physique135

Le chocolat, ça ne se mange pas, ça se déguste137

CHAPITRE 10

Le sucre coquin143

L'érotisation du sucre147

Des chansons sucrées à double sens par André Manoukian 150

Sucre et sexe : même combat.....151

3 L'INFLUENCE « MÉCONNUE » DU SUCRE SUR NOTRE SANTÉ MENTALE153

CHAPITRE 11

Le sucre & les femmes : une histoire d'amour compliquée155

- Les femmes s'affament ! À qui la faute ? 159
- Les régimes sans sucre ne fonctionnent pas !..... 160
- Assumez vos petites rondeurs sucrées 162
- Sucre et ménopause : comment les réconcilier ? 164
- Comment en finir avec les kilos émotionnels ?..... 166

Lettre d'Elsa Wolinski à son gras..... 168

CHAPITRE 12

L'importance d'un microbiote intestinal équilibré pour ne plus déprimer171

- Le ventre : notre deuxième cerveau.....175
- Le microbiote intestinal des femmes178
- Les FODMAP, ces glucides qui veulent du mal
à votre microbiote intestinal178
- Le sucre et l'hiver : méfiez-vous de ce duo infernal !.....181

Conclusion

Le sucre social185

- Un an sans sucre, Danièle Gerkens l'a fait ! 186
- L'épilogue de Christophe André :
le sucre est social, on ne peut définitivement pas s'en passer 188

Confessions d'une gourmande assumée

Je dois vous faire un aveu. Je suis gourmande. Oui, je sais, certains diront que c'est un vilain défaut. Quoi que... Ce bon vieux Maupassant affirmait que de toutes les passions humaines, la plus respectable lui paraissait être la gourmandise. Et des sept péchés capitaux, celle-ci est sans doute le vice que l'on révèle le plus facilement. Mais dans le même temps, l'époque nous ordonne de manger sainement, de ne pas trop grossir, d'éviter le gras, le sucre, le gluten, le lactose... Bref, tous les bons ingrédients d'un tiramisu bien crémeux...

Alors, peut-on profiter des plaisirs sucrés, surtout quand on est une femme, comme moi, sous la menace de la ménopause et de la prise de poids ? Trop beau pour être vrai ? C'est ce que je pensais avant de recueillir la parole savante des experts que nous avons reçus, Ali Rebeih et moi-même, dans l'émission *Bel & Bien*. Lors de cette grande messe du bien-être diffusée le samedi matin sur France 2, les nutritionnistes, les gastro-entérologues, les psychologues et tous les spécialistes du « sucré décomplexé » sont formels : « OUI, on peut jouir sans entrave. » Amen. C'est cette parole libératrice que nous allons prêcher au fil des pages de ce livre qui vous permettra de savourer vos délicieux plaisirs sucrés sans trop culpabiliser. Alors, comment faire pour se lâcher sur la tarte aux fraises en préservant sa ligne et sa santé ? Ne faisons pas traîner le suspens plus longtemps.

Suivez le guide en la personne de Stan Gusman, rédacteur en chef et chroniqueur de *Bel & Bien* qui va mettre son gai savoir à votre service.

Agathe Lecaron

Dédiabolisons le sucre

En tant que rédacteur en chef de *Bel & Bien*, cela fait cinq ans que je tutoie les problématiques nutritionnelles que rencontrent les Français au quotidien. Et vous êtes nombreux à être rongés par la culpabilité face à votre assiette. La faute à cette nouvelle croyance : le sucre est devenu l'ennemi public numéro 1. Entre nous, cela s'entend. Comme toute chose consommée en excès, le sucre peut devenir dangereux pour notre organisme. Cependant, il ne faut pas le diaboliser. Il serait regrettable de négliger un de ses aspects essentiels : le sucre est indispensable à notre santé et à notre bien-être. Qui ne s'est jamais consolé avec un pot de glace lors d'une séparation amoureuse ? Qui n'est jamais allé puiser l'énergie qu'il lui manquait dans une barre chocolatée ? Si le sucre existe, ce n'est pas un hasard, c'est même une chance. Je demande donc un moratoire sur cette chasse au sucre car, disons-le, le sucre est un ami, et, comme tout ami, il faut juste le tenir à bonne distance.

Je me suis donc lancé un défi : vous livrer la recette du bonheur. Vous expliquer comment manger sucré sans mettre sa santé en danger, en adoptant les bons réflexes au quotidien. Objectif : zéro contrainte, zéro diabète, zéro culpabilité, mais beaucoup de plaisir.

Je vous promets une méthode gourmande sans prise de tête ni prise de poids. Une révolution bien-être, car le sucre - quand il est bien assimilé - peut être votre meilleur allié.

Pour réussir ce challenge, j'ai convoqué la science d'Ali Rebeih, la curiosité d'Agathe Lecaron, l'expertise de nos chroniqueurs ainsi que la parole des plus grands experts d'Europe de l'ouest sur le sujet. Je suis très heureux de vous présenter leurs méthodes et leur savants conseils. Parmi ces sommités que nous avons eu la chance de recevoir sur le plateau de *Bel & Bien* :

- le psychiatre et psychothérapeute Christophe André ;
- la neuropsychologue et directrice de recherche Sylvie Chokron ;
- le docteur star de la lutte antidiabète Réginald Allouche ;
- l'endocrinologue Boris Hansel ;
- les diététiciens-nutritionnistes Raphaël Gruman et Flavie Gusman ;
- le docteur en neurosciences Guillaume Fond ;
- le médecin urgentiste Gérard Kierzek ;
- la phyto-aromathérapeute Caroline Gayet ;
- l'endocrino-diabétologue Emmanuelle Lecornet-Sokol ;
- la créatrice de l'alimentation à index glycémique bas Bérengère Philippon.

Un savoir hors normes que je vais utiliser et synthétiser pour réaliser le défi de manger sucré sans frustration et sans danger. Comme on dit dans les grands restaurants : bonne dégustation !



INTRODUCTION

Comprendre le sucre pour en faire son allié santé & bien-être

Le sucre est indispensable à la vie !

Rien ne sert de lutter, vous ne pourrez pas lui résister, car le sucre est aussi vital que l'eau que nous buvons et l'air que nous respirons. Pourquoi ? Parce que notre corps contient des cellules gluco-dépendantes, qui ne peuvent exister que si elles sont alimentées en sucre. Et c'est notamment le cas des cellules du cerveau. Si vous privez votre cerveau de sucre, c'est comme si vous coupiez l'électricité dans une maison. Sans lui, tout s'arrête.

Voici une preuve chiffrée de notre besoin de sucre pour faire fonctionner nos neurones : notre cerveau ne représente que 2% de notre masse corporelle, mais, à lui tout seul, il consomme la moitié du sucre de nos aliments.

Mais ce n'est pas tout. Apprenez que si notre espèce ne s'est pas éteinte, c'est grâce au sucre ! Je m'explique. Faites goûter un gâteau sucré à votre enfant pour la première fois et son visage s'illuminera. Cette prédisposition pour le sucre est un réflexe archaïque hérité de nos lointains ancêtres chasseurs-cueilleurs, qui nous a permis de nous diriger instinctivement vers les aliments les plus caloriques, ceux qui stockent le plus de graisse pour notre survie. Historiquement, il s'agissait de constituer des réserves si la nourriture venait à manquer ; un mécanisme de défense et un goût inné pour le sucre qui est codé dans notre organisme dès le stade fœtal. C'est la première saveur que nous expérimentons dans le ventre de notre mère.

Pour ne rien arranger, cette appétence pour le sucré est inaltérable. Les papilles gustatives du sucre sont les seules à rester constantes du tout début à la fin de notre vie. Quand le goût du salé s'estompe avec l'âge, le plaisir sucré reste intact. Voilà pourquoi votre grand-mère continue à tremper son biscuit préféré dans son café. Pour toutes ces bonnes raisons, nous ne pouvons sortir le sucre totalement de notre assiette. Nous devons vivre avec, pour notre plus grand plaisir gustatif.

Le sucre saupoudre toute notre alimentation

D'où vient ce plaisant envahisseur ?

Revenons au commencement. Pendant des siècles, le miel fut l'édulcorant de l'humanité. Puis vers le XI^e siècle avant notre ère, les Perses firent la découverte d'un drôle de roseau qui produisait du miel sans le concours des abeilles. La culture de la canne à sucre est alors lancée. Elle s'exporte partout dans le monde. Chez les Grecs et les Romains, le sucre est d'abord utilisé à des fins médicinales. Plus tard, cette denrée à l'origine du funeste commerce triangulaire est alors cultivée dans nos « joyeuses colonies » par une main-d'œuvre défiant toute concurrence, afin de satisfaire les plaisirs gustatifs de la haute aristocratie, qui en paiera d'ailleurs un lourd tribut. Les dents gâtées de l'aristocratie européenne ne sont un secret pour personne. Surtout pas pour les peintres qui tirent le portrait des puissants, la bouche fermée et l'air grave afin de dissimuler leurs dents cariées. Pour l'heure, le sucre est un mets d'exception.

Tout change au XIX^e siècle. En réponse au blocus anglais sur le sucre antillais, Napoléon Bonaparte ordonne la culture des betteraves sucrières sur le sol français. La révolution industrielle va démocratiser le sucre en poudre raffiné, qui devient un produit de consommation courante, saupoudrant toute notre alimentation. En troquant la coûteuse canne à sucre contre la betterave sucrière bon marché, notre consommation de sucre ajouté passe de 1 kg par an et

par personne, à 26 kg lors de la révolution agricole de la betterave à sucre, pour atteindre aujourd'hui les 35 kg annuels par tête de pipe. Une évolution qui, étrangement, suit la courbe de l'obésité mondiale. Coïncidence ? Je ne pense pas. En voici les raisons.

Pourquoi le sucre nous fait grossir ?

Notre corps, c'est comme une voiture. Il a besoin de carburant pour fonctionner. Et notre carburant, c'est le sucre. Nous avons besoin de 25 g par jour pour faire le plein. Au maximum, 50 g au quotidien selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Hélas, on s'en sert 100 g chaque jour à la pompe. L'équivalent de 20 morceaux de sucre. Ce surplus de sucre va être stocké et synthétisé par notre organisme sous forme de graisse en vue d'une éventuelle disette, sorte de réserve en énergie en cas de coup dur. Or, des famines, Dieu soit loué, nous n'en connaissons plus dans nos sociétés occidentales. Nous n'allons plus jamais puiser dans nos réserves de graisse. Nous prenons du poids. Un phénomène amplifié par la sédentarité de nos modes de vie modernes. On consomme de plus en plus de sucre et on bouge de moins en moins. L'équation est sans appel : on grossit.

Sucre et diabète : quel est le rapport ?

Sucre et diabète, ça vous dit quelque chose ? C'est normal. L'excès de sucre, que l'on trouve essentiellement dans notre alimentation transformée, est responsable de la hausse sans précédent du diabète de type 2. Essayons d'y voir plus clair.

Quand nous mangeons du sucre, le foie le transforme en glucose et l'injecte dans le sang. Face à cette arrivée massive de glucose, on se retrouve face à une « action-réaction » du pancréas, qui sécrète de l'insuline, une hormone qui va faire pénétrer le sucre dans nos cellules afin qu'il soit utilisé comme source d'énergie. En cas de surconsommation de sucre, nos cellules deviennent progressivement résistantes à l'action de l'insuline et notre pancréas fatigue

plus vite que prévu. Il perd en efficacité. Conséquence : le nettoyage n'est plus fait. Notre taux de sucre dans le sang augmente et le diabète apparaît. Selon l'OMS, jusqu'à 80% des cas de diabète de type 2 pourraient être évités en adoptant un mode de vie sain et en changeant les mauvaises habitudes alimentaires.

Bec salé, bec sucré : sommes-nous tous égaux face au sucre ?

Plutôt salé ou sucré ? Nous avons tous nos préférences. Mais à qui la faute ? On a coutume de dire en psychologie que tout vient de la mère. En matière de sucre, c'est le cas. Il existe un lien avéré entre le liquide amniotique et les préférences gustatives des bébés à naître. Par exemple, si une mère consomme régulièrement des aliments sucrés pendant la grossesse, son bébé montrera une préférence accrue pour les saveurs sucrées. Mais ce n'est pas le seul facteur déterminant. Si une personne a été exposée à des aliments sucrés dès son plus jeune âge, elle peut développer une préférence pour le sucre. D'autres études suggèrent aussi que les personnes qui souffrent de stress chronique ou qui ont vécu des expériences traumatiques peuvent être plus enclines à rechercher des aliments sucrés pour soulager leurs émotions.

Les présentations faites avec le principal intéressé, ouvrons ensemble les délicieux chapitres des plaisirs sucrés. Je vais vous donner le mode d'emploi pour mieux consommer « sucré » afin de rester gourmand, mince, heureux et en bonne santé. Pas mal, non ?



SUCRE & ALIMENTATION

Manger sucré, ça s'apprend !

CHAPITRE

L'index glycémique, ou comment s'en servir pour mincir, et plus encore



Je lâche une bombe en affirmant ceci : le sucre ne fait pas forcément grossir. Il est possible de manger sucré et de façon gourmande sans prendre de poids. Ceci n'est pas une fausse promesse marketing pour un nouveau régime miracle qui vous ferait perdre 30 kg en deux jours. Tout ce qui va suivre a été validé, démontré et recoupé par la science. En adoptant les bons réflexes, on peut manger sucré sans faire exploser les compteurs sur la balance. C'est alimentaire, mon cher Watson.



L'index glycémique : la révolution nutrition

Voici une méthode qui va vous réconcilier avec le sucre. En lissant votre index glycémique, c'est-à-dire votre taux de sucre dans le sang, vous pouvez manger « gourmand » en terrassant les redoutables pics de glycémie responsables de vos kilos superflus. Avant de vous expliquer comment manier cet outil formidable pour avoir un apport en glucose vous procurant énergie et satiété tout au long de la journée, une précision s'impose.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE SUCRES

Saccharose, fructose, amidon, lactose, tous ces sucres naturels sont assimilés par notre foie qui les transforme en glucose. Ce dernier circule ensuite dans le sang et va fournir de l'énergie à nos cellules grâce aux effets régulateurs de l'insuline sécrétée par le pancréas. Mais tous les sucres ne produisent pas les mêmes effets. Si on vulgarise, il existe deux types de sucres.



• **Dans le panier de gauche : les sucres lents,**
• **également appelés sucres complexes.** On les trouve
• dans les céréales, les légumineuses, le pain complet,
• les pâtes, le riz ou les pommes de terre. Ces sucres,
• qui sont associés à des lipides, des protéines ou des
• fibres, sont assimilés lentement par notre organisme
• puisqu'ils doivent se décomposer avant d'alimenter
• nos cellules. Il en résulte un apport constant d'énergie
• dans la journée et un sentiment de satiété sans prise
• de poids. Voilà pourquoi les sportifs les consomment
• avant une compétition.

• **Dans le panier de droite : les sucres rapides,**
• **également appelés sucres simples.** On les trouve
• dans les jus, les confitures, les gâteaux, le chocolat,
• les sodas ou les fruits. Ces sucres rapides sont
• directement assimilés par notre corps pour donner
• de l'énergie à nos cellules avec un pic de glycémie
• qui entraîne, sur le moment, un coup de *boost*. Mais si
• ce sucre n'est pas brûlé rapidement par une activité
• physique, c'est le retour de bâton avec un choc
• hypoglycémique... C'est une sorte de manque
• ressenti par notre corps deux heures après la prise
• de cette dose intense de sucre et qui peut provoquer
• des coups de barre, des problèmes de peau, des
• sautes d'humeur, des fringales et une prise de poids.

L'idée qui commence à faire son chemin actuellement dans la communauté scientifique n'est pas de se priver du délicieux sucre rapide, mais de repenser son alimentation afin d'éviter les pics de glycémie à l'origine de tous nos problèmes. Et pour y arriver, trois règles d'or bien connues des nutritionnistes s'imposent. En les appliquant, plus besoin de se priver.

Les 3 règles d'or pour lisser son index glycémique

La biochimiste Jessie Inchauspé*, la coach en nutrition Bérangère Philippon**, le docteur spécialiste de la lutte antidiabète Réginald Allouche***, tous les spécialistes du bon sucre que nous avons eu l'honneur de recevoir dans *Bel & Bien* sont unanimes. Ils identifient 3 règles qui font consensus pour éviter les pics de glycémie.

RÈGLE D'OR N° 1 : PASSEZ À LA FIBRE

Pour lisser son index glycémique, il faut commencer chaque repas par une entrée à base de légumes, qu'ils soient cuits ou crus. Les fibres qu'ils contiennent forment un gel dans l'estomac qui ralentit l'arrivée des glucides dans le sang. On recommande donc de manger les aliments dans le bon ordre : les légumes en premier, les protéines et les graisses ensuite, les féculents et le sucre pour finir. Ainsi, vous évitez les shoots de glucose et vous êtes rassasié pendant au moins quatre heures.

Vous l'avez compris, il faut donc revoir notre petit déjeuner français composé de croissant, de confiture et de chocolat au lait. D'autant

* Si vous ne connaissez pas encore les travaux de Jessie Inchauspé, plongez-vous dans ses best-sellers *Faites votre glucose révolution* et *La méthode Glucose Goddess* aux éditions Robert Laffont.

** Si vous voulez en savoir plus sur les bienfaits de l'alimentation à IG bas de Bérangère Philippon, je vous conseille *Zéro sucre et IG bas*, *le déclin santé* et *Je réussis ma détox sucre* aux éditions Larousse.

*** Pour découvrir les travaux passionnants du docteur Réginald Allouche, je vous invite à vous plonger dans son livre *Sucre : l'ennemi publique n° 1*, aux éditions Albin Michel.