

D<sup>r</sup> PIERRE NYS  
Endocrinologue-nutritionniste

# MA BIBLE ZÉRO SUCRE



**INCLUS :**  
LA TABLE  
COMPLÈTE DES  
ALIMENTS ET LEUR  
ÉQUIVALENT  
EN CARRÉS  
DE SUCRE

- Minceur, anti-âge, confort digestif...  
les secrets de l'alimentation sans sucre
- 100 recettes pour se faire du bien
- 1 programme pour changer ses habitudes  
en 4 semaines

# Le guide complet pour dire adieu au sucre et retrouver ligne et santé

**Problème** : nous buvons et mangeons trop de sucre.

**Conséquences** : longue liste de maux plus ou moins inquiétants.

**Solution** : se déshabituer du sucre et manger enfin naturellement et sainement.

- **Le sucre et votre santé en 80 questions-réponses** : que se passe-t-il dans l'organisme quand on mange du sucre ? Le sucre est-il la cause de tous les maux ? Pourquoi est-ce difficile d'arrêter le sucre ? Faut-il interdire le sucre aux enfants ? Qu'est-ce que l'index glycémique ?
- **Sucre et santé, une relation toxique** : acné, ballonnements, caries, dépression, diabète, hyperactivité chez l'enfant, mauvaise haleine, ralentissement mental chez la personne âgée, surpoids...
- **Les aliments à privilégier et ceux à éviter.**
- **Votre programme zéro sucre en 4 semaines** : listes de courses, menus, recettes, exercices physiques...
- **100 recettes** pour se faire plaisir sans sucre.
- **La table complète** de tous les aliments courants et leur équivalent en carrés de sucre



Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est notamment l'auteur de *L'alimentation anti-diabète guide visuel*, *Le nouveau régime antidiabète*, *J'arrête le sucre en 7 jours, c'est malin*.

**24 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2092-2



9 791028 520922

editionsleduc.com

**LEDUC**

Rayon : Santé, Diététique

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

*L'alimentation low Fodmaps, Les basiques santé*, 2021.

*L'alimentation antidiabète, guide visuel*, 2020.

*Le nouveau régime IG antidiabète*, 2019.

*Ma bible de l'alimentation antidiabète*, 2017.

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève  
Design couverture : Antartik  
Photos couverture : AdobeStock

© 2021 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2092-2

D<sup>R</sup> PIERRE NYS

MA BIBLE  
ZÉRO  
SUCRE


LEDUC 



# SOMMAIRE

Introduction	9
Le sucre et votre santé en 80 questions-réponses	13
Vos aliments Zéro sucre	95
Sucre et santé : tout ce qui ne va pas	141
Mon programme Zéro sucre en 4 semaines	191
100 recettes Zéro sucre	277
Petits-déjeuners, goûters et en-cas	279
Apéritifs et crudités	285
Soupes, potages et veloutés	301
Côté mer	311
Côté viandes	331
Petits plats végétariens	351
Salades complètes	361
Desserts zéro sucre ajouté	369
Table des aliments les plus courants et leur équivalent en carrés de sucre	395
Études récentes à propos du sucre, de l'index glycémique et de la santé	445
Index	449
Table des matières	455


# CANDY CRUSH : LA NOTE SALÉE DES CHIFFRES SUCRÉS



**35 kg** : quantité de sucre par an consommée (en moyenne) par chaque Français (en 1850 c'était 1 kg !). Les Américains en avalent 75 kg !

**25 g** : quantité de sucre maximum qu'un adulte devrait consommer par jour (recommandation OMS, Organisation mondiale de la santé).

**25 g** de sucre ajouté : 5 % max de nos calories totales sur la journée.



**20 kg** : moyenne mondiale de consommation actuelle par personne (nous en avalons donc bien plus en France, et incroyablement plus aux États-Unis).



**25 g** = 5 cuillères à café = 1 cuillère à soupe bombée de sucre en poudre.

**442 millions :**

nombre de personnes diabétiques dans le monde.

**45 % :** l'augmentation moyenne de consommation de sucre ces 30 dernières années.

**8,2 :** pourcentage de la mortalité mondiale liée au diabète pour les personnes de 20 à 79 ans.

**40 % :** quantité de sucre en plus dans la majorité des céréales de petit-déjeuner pour enfants (par rapport aux céréales adultes).

**700 milliards :** coût annuel mondial du diabète (= frais de santé, conséquences économiques, arrêts de travail, etc.).

**75 :** pourcentage des 4-7 ans qui avalent trop de sucre (et aussi 60 % des 8-12 ans, 25 % des 13-17 ans).

**4,5 kg :** quantité de sucre avalée en trop sur une année rien qu'en consommant chaque matin 1 portion de céréales du petit-déjeuner pour enfants.







# INTRODUCTION

« L'année de la pandémie a été horrible dans beaucoup de domaines. Mais elle a été douce pour les actions et plusieurs matières premières, en particulier le sucre, qui a connu sa meilleure année en cinq ans. Avec l'année 2021 en jeu, la matière première récompense à nouveau ses investisseurs les plus optimistes\* . » Ouf ! Au niveau économique mondial, le sucre se porte bien ! En revanche, c'est plus nuancé pour la santé : pas de quoi sabrer le champagne avec cette « bonne » nouvelle. On le sait : le sucre est mauvais pour la santé, l'humeur et le comportement, fait grossir et, en plus, est hyper-addictif.

## Haleine de gnou

Seulement voilà. On a beau le savoir, c'est un peu comme le tabac : tant qu'un gros pépin ne nous tombe pas dessus pour remettre brusquement les pendules à l'heure, on ne se sent pas forcément concerné. En d'autres termes, les multiples mises en garde des médecins, scientifiques, thérapeutes, depuis maintenant des années, ressemblent furieusement à un prêche dans le désert, au mieux à une écoute polie mais distante. Car les problèmes, c'est bien connu, sont toujours pour les autres. « Ce n'est pas avec la quantité de sucre que j'avale qu'il peut m'arriver quoi que ce soit... », « J'ai toujours mangé du sucre, je ne suis jamais tombé malade », « On a déjà bien des soucis à gérer au quotidien, si en plus on doit se priver de crème dessert vanille... », « La nature nous a donné le goût inné pour le sucre, il y a une raison », « Hier on nous disait d'éviter le gras, aujourd'hui le sucre, j'y crois pas à tout ça... », « Je ne suis pas gros donc mon corps gère bien le sucre, je mange ce que je veux quand je veux », « Je ne consomme jamais de sucre : je n'en mets ni dans mon café ni dans mes yaourts ! », etc.

---

\* Investing.com

Tous ces pseudo-arguments qui ne tiennent pas la route, je les entends. Et je les comprends. Moi-même, j'aime les Paris-Brest et les nougats, je connais leur attractivité, leur douceur. Seulement voilà, trop c'est trop. Trop de sucre – et cela vient vite –, c'est l'assurance garantie de le payer cher voire très cher, à terme. Court, moyen ou long selon vos habitudes de vie, votre génétique, le numéro que vous avez tiré à la loterie de l'existence, la quantité de sucre que vous avalez « en trop », les autres aliments qui vous nourrissent au quotidien, si vous faites du sport ou pas... Grosso modo, trop de sucre, c'est évidemment des caries, mais aussi des kilos superflus, un sommeil perturbé, une fatigue chronique, des capacités de concentration amoindries, une inflammation chronique, une peau terne et grasse (ou sèche), une immunité affaiblie, une haleine de gnou.

L'idée de ce livre n'est certainement pas de vous punir. Au contraire ! C'est de vous aider à mieux contrôler vos apports en sucre de manière à pouvoir en profiter sans en payer le prix fort. Et faire reculer un à un chacun des symptômes listés ci-dessus, ainsi que bien d'autres encore détaillés dans cet ouvrage à partir de la p. 141 (Sucre et santé).

C'est un livre de gourmand et pour les gourmands, finalement ! S'il passe par le sevrage du sucre (d'où le Zéro sucre) c'est pour repartir sur des bases plus saines avec cet aliment. Il s'agit de sortir d'une addiction, ne procurant finalement que souffrance, ou en tout cas subie comme toutes les addictions (« Je ne peux pas me passer de dessert »), pour entrer dans une nouvelle vie ponctuée de plaisirs sucrés sporadiques, choisis et appréciés à leur juste valeur plutôt que consommés machinalement et, au final, culpabilisants.

## **Délit d'abus de confiance**

Fin 2020, Daddy, le géant sucrier français, se payait une campagne de publicité fondée sur un pur délit d'abus de confiance. Sous couvert d'humour, il affirmait sans broncher que « le sucre est une plante ». Ben voyons... Personnellement, je n'ai jamais pu trouver des graines de sucre à planter ni des plants en jardinerie : le sucre *n'est* pas une plante et ce n'est certainement pas parce qu'il est *tiré* d'une plante qu'il est naturel d'une part et sain d'autre part. N'oublions pas que si l'on va par là, la cocaïne « est » aussi une plante. Comme le tabac. En fait, cette campagne résume à elle seule tout le problème autour du sucre : il est sympathique, tout le monde l'aime sous une forme ou une autre, et sympa comme il est donc, on peut bien rigoler un peu, non ? On pourrait. Sauf que, hélas, il n'y a pas vraiment de quoi, comme le laissent supposer les 442 millions de diabétiques et les 2 milliards de personnes en surpoids dans le

monde, et toutes les maladies qui en découlent. Un décès sur cinq, soit 11 millions chaque année, est dû à une mauvaise alimentation et notamment un excès de sucre. **UN DÉCÈS SUR CINQ !** On est loin des chiffres du Covid, et pourtant personne ne songerait à « rigoler un peu » avec le Sars-CoV-2.

### **3 choses essentielles que vous ne savez (probablement) pas sur le sucre**

D'accord, vous êtes au courant, merci : le sucre ça donne mauvaise haleine, ça bousille les dents et ça fait grossir. Mais à part ça, pas grand mal non plus... Vous êtes sûr ?

Contrairement à ce que l'on imagine...

#### **1. Réduire le sucre n'est pas équivalent à perdre du poids**

Les préjudices santé du sucre sont très clairs, et ce, indépendamment de votre tour de taille. Même si vous êtes (très) mince, manger du sucre est mauvais pour vous.

#### **2. Le sucre mène à la dépression**

Il ne calme pas l'anxiété ni « le stress », alors inutile de se jeter sur des barres chocolatées en cas de réunion houleuse au bureau. Au contraire, il pave la voie à la déprime. Et même à la dépression, ainsi qu'à d'autres troubles de l'humeur. Surtout chez les hommes, selon l'étude Whitehall\*, menée durant 13 ans (divisée en 2 périodes) sur plus de 27 000 personnes au Royaume-Uni.

#### **3. Il n'existe pas de sucre sain**

Il existe des aliments sains renfermant du sucre, comme les fruits (à consommer avec modération malgré tout). Mais toutes ces soi-disant alternatives « saines » au « grand méchant sucre blanc » sont un mirage. Sirop d'agave, miel, sucres de pomme et de coco... pour le corps, cela reste du sucre, il le traitera comme du sucre. Et bien que certains apportent effectivement davantage de minéraux ou affichent un IG (index glycémique) moindre, au final, cela ne change pas grand-chose : c'est avant tout du sucre. Alors, les micronutriments mis en avant et autres subtilités nutritionnelles

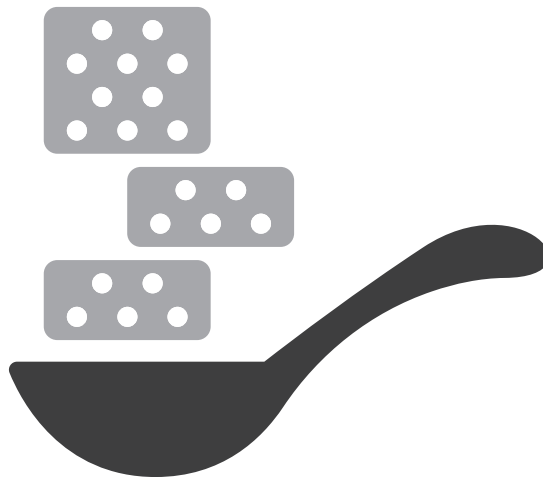
---

\* [www.ucl.ac.uk/epidemiology-health-care/research/epidemiology-and-public-health/research/whitehall-ii](http://www.ucl.ac.uk/epidemiology-health-care/research/epidemiology-and-public-health/research/whitehall-ii)

dénichées par l'industrie pour essayer de nous vendre des vessies pour des lanternes ne contrebalancent pas l'impact hormonal et calorique de ce qu'il faut bien appeler... du sucre.

Je vous propose maintenant de mieux maîtriser quelques notions en diététique et en physiologie pour comprendre enfin ce qui se passe dans votre corps lorsque vous lui infligez un abus chronique de sucre. Effet boomerang garanti sur facture, les conséquences finiront forcément par vous revenir un jour ou l'autre, et souvent plus vite qu'on ne le croit. Comme la vie n'est pas toujours simple ni douce, et qu'il est parfois difficile de passer de la théorie à la pratique, vous disposez aussi d'un programme Zéro sucre sur mesure, agréable et accessible à tous. Ainsi, bien sûr, que des dizaines de recettes simplissimes et délicieuses... évidemment sans sucre.

Mais rappelez-vous que personne ne doit vous imposer quoi que ce soit, ce livre y compris. Il est absolument essentiel d'adapter les conseils de ces pages à votre vie familiale, amicale, à vos goûts aussi, à votre culture culinaire. Les règles rigides sont faites pour être contournées : il faut les adopter, et donc les adapter, pour qu'elles ne soient plus des contraintes pesantes mais, au contraire, des repères pour vous sentir mieux, et aller objectivement mieux. Ce n'est qu'à ce prix que vous les suivrez sur le long terme. Et qui dit adapter dit assouplir. Nous vous fournissons ici des jalons à planter dans vos placards et frigos, plannings de menus et autres recettes de desserts, à vous de les appliquer avec plaisir et gourmandise. Commencez par ce qui vous paraît le plus simple. Petit à petit, ce sera plus facile, et vous voudrez faire « mieux ».



# LE SUCRE ET VOTRE SANTÉ EN 80 QUESTIONS-RÉPONSES

Le sucre n'est pas seulement cet innocent bonbon qui asséchait vos sanglots, petit, ou que vous convoitez toujours, adulte, derrière la vitrine du pâtissier. C'est aussi un influenceur hyper-puissant capable de modifier votre appétit, votre silhouette, votre bien-être, votre santé, et jusqu'à l'expression de vos gènes ! Faites mieux connaissance avec lui et décryptez ses relations passionnées (amour-haine) avec votre corps, pour comprendre tout l'enjeu d'une alimentation Zéro sucre.

## **1. Quels sont les 6 signes qui montrent que vous mangez trop de sucre et/ou de glucides ?**

Parlons d'abord de vous. Vous vous demandez si vous mangez trop de sucre, sans avoir besoin d'une calculatrice ou d'un master en maths et en diététique ? Vous avez raison. Nous ne vous proposons pas de calculer la quantité de glucides que vous ingérez, parce que, en plus d'être fastidieux, ce n'est pas très parlant – si votre métabolisme est élevé, vous en brûlez beaucoup, donc des chiffres moyens ne signifient pas grand-chose. En revanche, voyons ensemble votre état général, et si vous cochez une ou plusieurs des propositions suivantes, oui, vous consommez probablement trop de glucides, ou pas les bons.



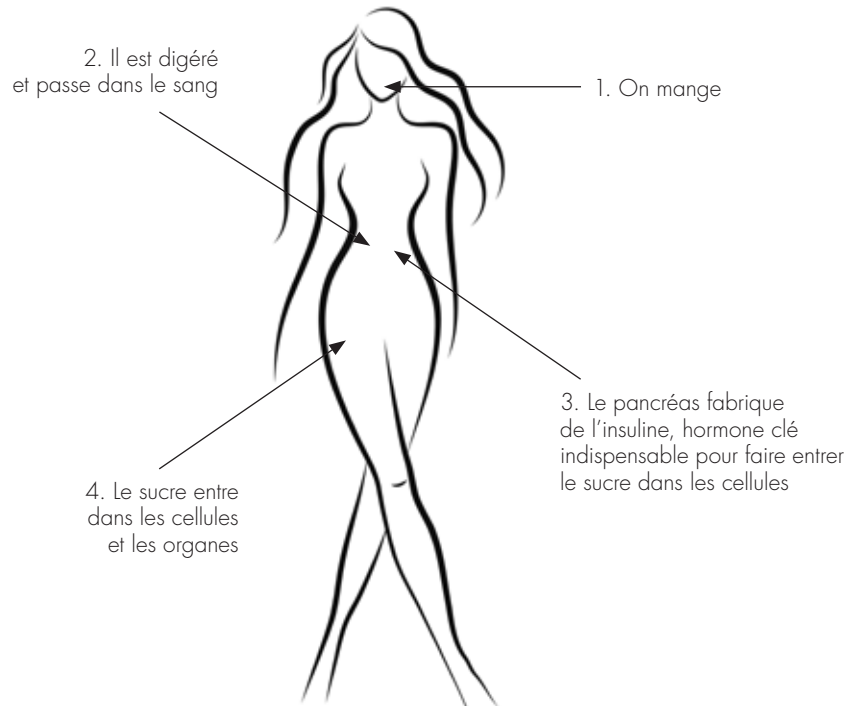
1. Vous êtes en surpoids et vous n'arrivez pas à perdre, malgré vos efforts (divers régimes, sport, etc.) .....
2. Vous vous sentez aussi énergique qu'un escargot paraplégique. Malgré de bonnes nuits de sommeil, un rythme de vie cool, un niveau de stress peu élevé. À 15 heures, vous rêvez d'une seule chose : aller vous coucher. ....
3. Vous subissez vos émotions, vos sautes d'humeur (et les autres aussi). Plus vous avalez de sucre, plus vous pétez les plombs : crises de larmes inexplicables, tempêtes visant injustement tel ou tel, boules d'angoisse, réactions émotionnelles inappropriées et/ou surdimensionnées, mauvaise tête.....
4. La perspective d'un saladier de mousse au chocolat ou d'un buffet de desserts à volonté vous rend déraisonnablement heureux. Oui, une part de tarte tatin, c'est sympa, mais pas de quoi non plus tuer père et mère pour ça. Si rien ne vous procure davantage de bonheur qu'un fraisier ou une gaufre au Nutella, c'est bizarre. Et si la perspective de vous passer, ne serait-ce qu'une seule journée, de votre soda chéri ou de dessert vous rend hargneux et obnubilé par la frustration, le bizarre se confirme. ....
5. Vous avez tout le temps faim, vous rôdez à la cuisine, vers la supérette, le distributeur de « cochonneries », le bureau d'Odette (on les connaît, les tiroirs d'Odette ! bourrés à craquer !), la boulange... C'est le fil conducteur de votre vie. ....
6. Vous avez trop de mauvais cholestérol-LDL et de triglycérides, pas assez de bon cholestérol-HDL. Ce qui traduit de mauvaises habitudes alimentaires et de vie.....

Une case cochée ? C'est déjà une case de trop, mais cela peut s'arranger assez facilement. 6 cases cochées ? Il va falloir sérieusement se retrousser les manches et suivre notre programme Zéro sucre probablement plusieurs fois de suite pour retrouver les bons réflexes. Mais rien n'est perdu, nous espérons vous aider à atteindre votre objectif.

Ce mini-diagnostic posé, la question est : comment manger moins de glucides ? Par quoi commencer, comment planifier ses menus, faire ses courses, réduire ces chers glucides sans pour autant devenir psychorigide sur la question, et pénible à la maison ou avec ses amis ? Toutes les réponses dans les pages suivantes.

## 2. Que se passe-t-il dans l'organisme quand on mange du sucre ?

Que nous consommions des pommes de terre, du pain, du sucre en poudre ou de la confiture revient au même pour l'organisme : il doit gérer un apport de glucides.



**1. On mange.** Dans notre salive, des enzymes telles que l'amylase commencent à couper les sucres complexes en « petits sucres » simples, que le corps pourra assimiler.

**2. Dans le sang.**  $\frac{1}{2}$  heure à  $\frac{3}{4}$  d'heure après l'absorption, notre taux de sucre sanguin (glycémie) augmente à son maximum. On appelle ce moment le « pic glycémique ». Il correspond à la transformation des glucides (sucres) alimentaires en glucose, seul sucre accepté par le sang. Lorsque la totalité des glucides est devenue glucose, nous sommes en haut du pic.

**3. Dans le pancréas.** Vite vite vite, notre pancréas fabrique une hormone (il a commencé dès que vos yeux se sont posés sur l'aliment), l'insuline, afin de faire pénétrer le glucose dans nos cellules. Objectif double : nourrir lesdites cellules et faire baisser la teneur de



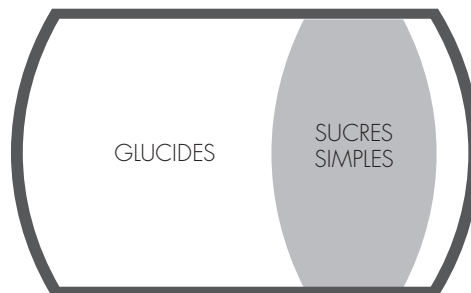
sucré dans le sang qui, sinon, baigne l'ensemble de notre corps dans un milieu trop « sucré » très mauvais pour la santé.

**4. Partout dans les cellules et les organes.** L'insuline, donc, se rend sur place pour prendre en charge toutes ces molécules de glucose. Elle les oriente vers les muscles (les fibres musculaires brûlent le glucose), le foie (pour faire une petite réserve de glycogène), ou sous forme de gras, vers les cellules graisseuses (horreur, malheur).

Normalement, nous fabriquons autant d'insuline que nécessaire, la production de cette hormone suivant le pic glycémique de façon parallèle. Mais à force de consommer des aliments sucrés, ou en cas de surpoids, la fabrication de l'insuline est plus élevée que celle du pic glycémique. C'est là que les ennuis commencent. Car une fois que toutes les petites « billes » de glucose ont pénétré qui le foie, qui les muscles, reste l'excédent d'insuline. Désœuvré, ce dernier active les processus de stockage du corps. Bienvenue aux kilos !

### 3. Quelle différence y a-t-il entre les glucides et le sucre ?

Les sucres ne constituent qu'une petite partie des glucides. Mais tous les glucides sont transformés par le corps pour devenir du glucose, sa source principale de carburant. Aussi, que vous mangiez du pain, des lentilles ou des bonbons, au final, toutes ces sources de glucides deviendront du glucose. Ce n'est pas une raison pour imaginer que les bonbons et les lentilles, c'est pareil. Pas du tout ! Dans les lentilles, il y a aussi des protéines, des fibres, des phytonutriments, des antioxydants, des vitamines, des minéraux... tout ce dont manquent cruellement les bonbons et autres sucreries.





Voici un petit tableau pour comprendre d'un coup d'œil l'empire des glucides.



GLUCIDES						
Glucides complexes			Glucides simples (= « ose »)			
Amidons	Fibres (solubles et insolubles)		Sucres			
Amidons de blé, de maïs, de riz... plus ou moins riches en amylose et amylopectine	Pectine, cellulose, lignine...		Monosaccharides (= 1 sucre) Ex. : glucose, fructose, galactose	Disaccharides (= 2 sucres) Ex. : saccharose = glucose + fructose, maltose (= 2 glucoses), lactose (= glucose + galactose)	Oligosaccharides (= 2 à 10 sucres simples, ou « oses »). Ex. : raffinose (galactose + glucose + fructose), maltotriose (glucose + glucose + glucose), stachyose, verbascose...	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots secs</li> <li>• Pommes de terre</li> <li>• Pain...</li> <li>• Riz</li> <li>• Quinoa...</li> <li>• Graines (chia, lin...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentilles</li> <li>• Haricots secs</li> <li>• Avoine</li> <li>• Fruits et légumes</li> <li>• Psyllium</li> <li>• Agar-agar</li> <li>• Konjac</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes complètes</li> <li>• Riz complet</li> <li>• All bran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits</li> <li>• Miel</li> <li>• Lait (de tous les mammifères : vache, chèvre, brebis, ânesse, jument)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucre de table</li> <li>• Sucre dans les aliments industriels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souvent ajoutés aux aliments industriels comme fibres ou édulcorants</li> <li>• Soja et dérivés</li> <li>• Cacao</li> <li>• Certains fruits et légumes</li> </ul>	

Tout cela devient dans notre corps : du **glucose**

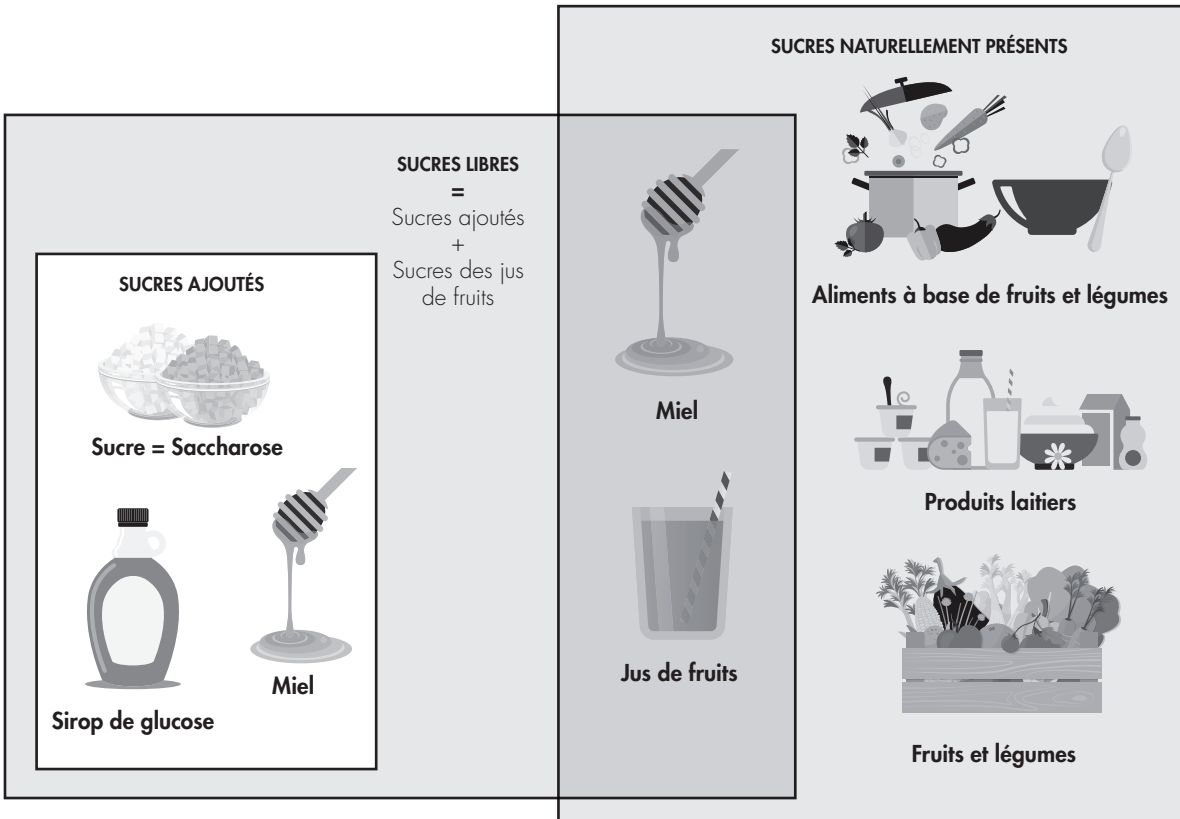
#### 4. Glucides, sucre, sucre ajouté... c'est quoi ce charabia ?

Pour s'y retrouver sur un plan réglementaire, l'Homme a donné un nom aux différentes formes de sucres de notre alimentation. Et il affine et précise régulièrement cette nomenclature. Jusqu'à peu, nous parlions par exemple seulement de « sucres ajoutés », puis plus récemment, nous sommes passés aux « sucres libres », bref. Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué. Plutôt que de vous infliger un cours magistral ennuyeux, voici des repères simples.

C'EST QUOI CE SUCRE ?	ON LE TROUVE OÙ ?
Les sucres naturellement présents 	Ce sont les sucres naturellement présents dans un aliment. Par exemple le sucre naturel du lait, des fruits, des légumes, etc.
Les sucres ajoutés 	Ce sont toutes les formes de sucres ajoutés à un aliment ou à une préparation/boisson. Par exemple du sucre sur une gaufre. Sucre en poudre, miel, sirop d'érable, sirop de fruits, sirop de maïs, morceaux de sucre, sucre candy, cassonade...

C'EST QUOI CE SUCRE ?	ON LE TROUVE OÙ ?
<p>Les sucres totaux</p> 	<p>C'est l'ensemble des sucres naturellement présents dans un aliment + des sucres ajoutés. Par exemple une salade de fraises avec du sucre dessus.</p>
<p>Les sucres libres</p>  <p>= les sucres dans le collimateur des nutritionnistes</p>	<p>Ce sont les sucres naturellement présents ET ajoutés (sucre de table, glucose, fructose) dans les aliments et boissons, par les fabricants, les cuisiniers ou les consommateurs, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et jus de fruits à base de concentré. Les sucres ajoutés SONT des sucres libres.</p>

Vous noterez que, comme d'habitude, tout est fait pour nous embrouiller avec les définitions. Ainsi, quelle différence réelle entre les sucres ajoutés et les sucres libres ? Voici la réponse : grosso modo il faut réduire l'ensemble de nos apports en sucre, surtout ceux dans le grand cadre de gauche.



Les sucres apportés par l'alimentation

## 5. Quelle quantité de sucre/glucides devrions-nous consommer normalement ?

**Si l'on parle de glucides, ces sucres naturellement présents dans les aliments comme les fruits, légumes, lentilles, pommes de terre...**

En France, les recommandations officielles sont de 50 %. La moitié de nos apports caloriques doivent donc être des glucides. Soit, pour une personne consommant environ 2 000 calories, la part des glucides devrait se situer entre 225 et 325 grammes\*. En effet, de nombreux facteurs influencent nos besoins en glucides, et en nutriments d'une manière plus large. Par exemple, les sportifs et personnes avec beaucoup de muscles ont besoin de davantage de glucides : plus la masse musculaire est élevée, plus l'activité physique est importante, plus la quantité de glucides doit grimper. L'inverse est donc tout aussi vrai : une femme de petite taille, peu musclée et peu active devrait manger le minimum de glucides. De même, plus l'activité sportive dure (endurance), plus le corps a besoin de glucides, d'où les ravitaillements réguliers lors des parcours de marathon, par exemple. L'état de santé, notamment digestive, joue aussi un rôle : si vous êtes intolérant au fructose, ou aux Fodmaps, ou au gluten, ou que vous êtes « simplement » colitique (côlon irritable), vous triez forcément vos apports en végétaux, donc réduisez probablement votre consommation de glucides.

VOS CALORIES/JOUR	APPORTS MINIMUMS EN GLUCIDES (EN GRAMMES)	APPORTS MAXIMUMS EN GLUCIDES (EN GRAMMES)
3 000	338	488
2 500	281	406
2 000	225	325
1 800	203	293
1 500	169	244
1 200	135	195

Points de repère pour calculer grosso modo la quantité de glucides que l'on avale. En moyenne :

- 1 portion de fruits : 15 grammes de glucides
- 1 portion de céréales/produits céréaliers : 15 grammes de glucides
- 1 portion de légumineuses : 15 grammes de glucides
- 1 portion de sucre ajouté : 15 grammes de glucides

\* Chiffres pour les adultes, large amplitude en fonction du sexe, de l'âge, de l'activité physique...

- 1 portion de produits laitiers : 12 à 15 grammes de glucides
- 1 portion de légumes : 5 grammes de glucides
- Les collations (snackings) peuvent apporter 15 à 30 grammes de glucides.

*Côté fibres*, puisque rappelez-vous qu'elles font aussi partie des glucides, nous devrions en consommer 25 à 35 grammes chaque jour. Amidons résistants, oligosaccharides résistants, polysaccharides non amylacés : les fibres sont des glucides bien particuliers puisqu'elles ne sont pas digérées au sens habituel du terme. Ces superglucides résistent aux enzymes digestives, ne sont pas digérés dans l'intestin grêle et cheminent donc jusqu'au côlon sans encombre. Là, elles sont prises en charge par les bactéries de la flore intestinale (= du microbiote), qui les mangent : cette étape provoque la production de gaz (flatulences), mais aussi d'acides gras volatils. Comme elles ne sont pas digérées, les fibres ne donnent pas de glucose, donc ne provoquent pas de montée glycémique et ne nécessitent pas d'insuline : elles ne « comptent » pas comme glucides dans le Zéro sucre. En revanche, elles sont hyper-utiles pour la santé. Des anges gardiens pour 0 calorie et une charge glycémique de 0, c'est imbattable !

Il faut aussi aborder cette notion cruciale de glucides assimilables. En effet, parmi tous les glucides que l'on peut avaler, il y a les fibres. Eh oui ! les fibres sont des glucides. Mais des glucides peu voire pas assimilables (ça dépend des fibres, ne rentrons pas dans les détails). Donc, nous parlons dans ce livre de glucides assimilables, et non des fibres qui ne posent évidemment pas les mêmes problèmes, même si elles aussi sont considérées comme des glucides. Sur un plan réglementaire, les glucides assimilables ce sont les sucres totaux, les glucides complexes et les polyols. Vous croiserez de temps à autre dans ce livre cette précision « assimilables » histoire de bien se la remettre en tête, et ce sont également les glucides de la grande table « Équivalents morceaux de sucre » (voir p. 395).

### **Si l'on parle de sucres (ou « sucres ajoutés »)**




Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), 25 grammes, grand maximum. Concrètement, cela signifie 5 cuillères à café de sucre par jour, ou son équivalent en boissons sucrées, desserts, bonbons, chocolat, caramels... Un chiffre maximal, étant bien clair que le mieux est de se rapprocher en réalité du 0 % car le corps n'a nul besoin de ces sucres ajoutés : les glucides présents naturellement dans les aliments suffisent amplement à ses exigences. Et ce chiffre concerne les adultes minces et en bonne santé ! Pour les personnes en surpoids ou diabétiques, ou atteintes d'un problème cardiaque, il faut encore réduire la dose.

## 6. Combien de sucre avons-nous dans le sang ? 100 grammes ? 1 kg ?

5 grammes par litre de sang, dissous et répartis dans l'ensemble du corps. Cela ne paraît pas beaucoup, mais c'est la quantité suffisante et nécessaire pour que les organes fonctionnent correctement. Cela correspond à environ 20 calories, ou un morceau de sucre.

## 7. Le sucre c'est vraiment mauvais ?

Le sucre est le sucre. En lui-même, il est neutre. C'est ce que nous en faisons qui est bon ou mauvais. Ni ange ni démon, tout est question de quantité !

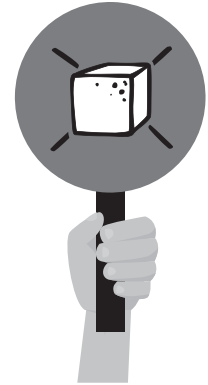
	<p>Consommé en trop grande quantité, il fait grossir, est mauvais pour la santé, le métabolisme, le cerveau, la beauté... En plus il prend la place d'aliments de bonne qualité qui apporteraient des nutriments utiles et protecteurs à l'organisme.</p>
	<p>Consommé avec modération il a sa place dans une alimentation saine, variée et plaisir. On peut très bien faire sans, mais on peut aussi très bien faire avec ! À condition d'être raisonnable d'une part, de ne pas se laisser piéger par les sucres cachés d'autre part.</p>
	<p>En petite quantité, c'est un compagnon qui permet de découvrir de belles pâtisseries, confiseries de nos régions et autres savoir-faire gourmands. Comme jadis ! Il donne le sourire, permet de mieux accepter certaines restrictions alimentaires (régimes, interdictions...) et, au final, aide à mieux contrôler son appétit, son poids. On répète : par petites touches !</p>

## 8. Quels sont les premiers sucres à éliminer de son alimentation ?

Les sucres ajoutés dans les produits industriels, au goût sucré (gâteaux, desserts laitiers, desserts fruitiers, glaces, sodas, boissons énergisantes/pour sportifs...) ou salé (biscuits apéritifs, boîtes de conserve, sauce tomate, plats préparés...). Ces sucres cachés constituent 90 % des sucres ajoutés que l'on avale. Il suffit donc d'éviter les produits fortement transformés, industriels, pour déjà faire un énorme pas dans l'univers du « Zéro sucre ».

- Sirop de glucose-fructose
- Fructose
- Glucose
- Dextrose

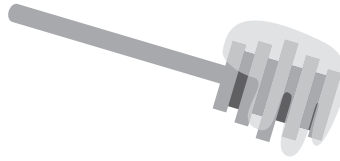
- Galactose
- Saccharose
- Maltose
- Sucrose
- ... ou tout autre mot qui se termine en « ose » (= sucre).



Mais n'oubliez pas que tous ces ingrédients sont également des sucres :

- sucre glace, sucre en poudre, sucre roux, sucre brun, sucre inverti, sucre liquide
  - miel
  - mélasse
  - caramel
  - sirops (tous, y compris sirops d'agave, de caroube, de canne, de malt, de maïs, d'érable, de sucre inverti = sirop d'or, de canne roux = turbinado, de raffineur...)
  - sucre liquide
  - cristaux de jus (de canne, de fruits...)
  - jus de fruits
  - jus de canne
  - extraits solides de sirop de maïs
  - jus de fruits concentré ou déshydraté
  - dextran
  - dextrine
  - maltodextrine
  - et, bien évidemment, encore tout ce qui dérive de ces ingrédients « de base » : nougat, bonbon, etc.
- Si, sur la liste des ingrédients, le premier ou le deuxième mot est « sucre » ou n'importe lequel des mots listés ci-dessus, c'est une mine de sucre : n'en mangez pas.
  - Si le produit contient plusieurs de ces mots, cela signifie qu'il contient plusieurs sucres : n'en mangez pas.
  - Si dans une recette salée il y a du sucre, comme dans une sauce tomate par exemple : n'en mangez pas. Votre grand-mère aurait préparé cette sauce avec des tomates et des herbes fraîches, c'est tout, elle n'y aurait pas mis de sucre.
  - Si vous ne comprenez pas ce qu'il y a sur la liste d'ingrédients : n'en mangez pas.
  - Si cet exercice vous semble fastidieux, que vous n'avez pas envie de passer 6 heures à faire vos courses en grande surface : n'y allez pas. 10 minutes top chrono au marché, ou chez le primeur, le boucher, le poissonnier, et c'est plié, sans ne plus jamais se prendre la tête avec tout ça. Un rêve ? Non, une réalité pour de plus en plus de gens, qui délaissent les supermarchés, pour cette raison entre autres.

## 9. Le miel est-il un sucre sain ?



Oui et non (et re-non) !

*Oui*, parce que, à la base, le miel est un sucre naturel, c'est-à-dire pas une molécule isolée extraite de matière première brute. Il est également accompagné de nombreuses molécules santé (antivirales, antibiotiques, prébiotiques...). Il est donc parfaitement compatible avec une alimentation santé « normale », équilibrée et sans trop de glucides.

Mais... *non*, parce que, avant tout, le miel reste du sucre, donc rapidement susceptible de malmener la glycémie et perturber la santé, de provoquer des hypoglycémies et des caries.

Et *re-non* parce que, hélas, l'image fantasmée du miel, paradisiaque aliment magique fabriqué par les infatigables petites butineuses qui forcent le respect... est devenu trop souvent un produit industriel, falsifié, corrompu, y compris ceux parfois estampillés « miel français » ou assimilés. Il faut bien comprendre que le problème du miel est, comme pour tant d'autres produits, une histoire de « gros sous » : de plus en plus rare – puisque les abeilles meurent en masse, malheureusement – donc de plus en plus cher, il attire les fraudeurs comme le sucre attire les mouches.

Aussi, sachant que nous consommons en France environ 40 000 tonnes de miel chaque année et que nous n'en produisons que 9 000 tonnes, il est facile de comprendre que le reste est importé. Ouvrir l'œil ne suffit pas : l'étiquette est trompeuse. Il suffit de mettre le précieux or jaune en pot sur nos terres pour faire croire qu'il a été récolté dans des ruches telles qu'on les idéalise. Dans ce marché colossal, la triche est exponentielle. Plusieurs travaux concluent que près d'un pot sur deux « triche », surtout les « premiers prix » proposés en grande surface. Mais on trouve aussi du miel falsifié, à prix d'or, sur les marchés. Sans parler carrément du faux miel, qui n'est qu'un mélange de sirop de fructose et de glucose avec un arôme de synthèse (arôme miel, si si !) et là, vous comprenez qu'on est loin du produit naturel, et plus près du sucre tel que nous essayons absolument de nous en débarrasser dans ce présent livre !

Conclusion : un pot de « bon » miel à la maison, oui, 3 fois oui, pour se faire plaisir tout en avalant un produit noble et sain. Mais non si l'on remplace « tout le sucre » par son équivalent en miel, et encore plus non si le pot est bon marché, d'origine douteuse, qui ressemble à du sucre liquide plus qu'à autre chose.



## 10. Le sirop d'agave est-il un sucre sain ?

C'est ce que l'on imagine car il est issu d'une plante mexicaine, l'*Agava tequilana*, donc on fait vite le raccourci plante = naturel = sain. La réalité c'est que ce n'est pas « la plante » que l'on consomme, mais sa sève bouillie durant de longues heures qui donne, au final, un simple sirop (comme du sirop, quoi) presque uniquement constitué de fructose. Une configuration nutritionnelle que l'on cherche précisément à éviter puisqu'elle se rapproche fortement du sirop de fructose-glucose industriel qui fait partie des pires sucres pour la glycémie et la santé.

Donc, au final, non, pas vraiment. On peut bien sûr utiliser de temps à autre un filet de sirop d'agave en cuisine, mais sans imaginer une seconde que c'est « mieux que du sirop classique » (comparable au sirop de grenadine ou autre).

## 11. Et le sirop d'érable ?

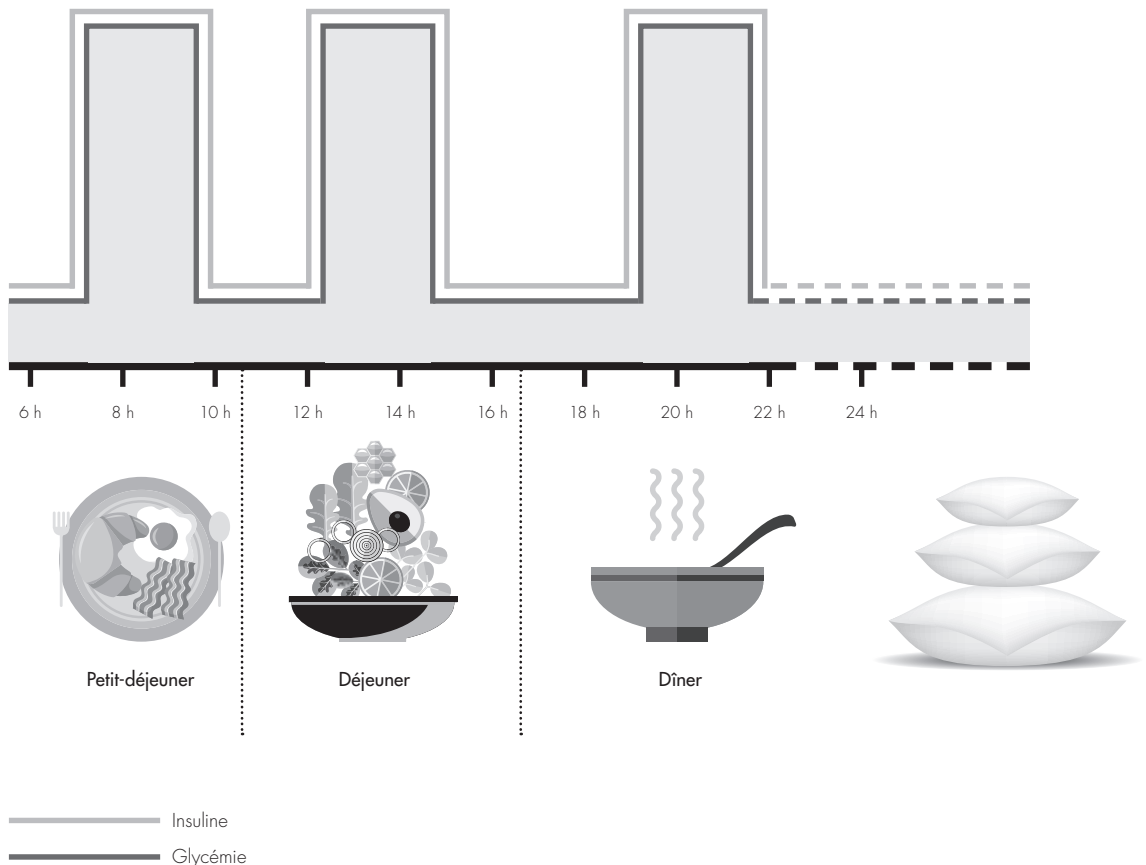
La situation du sirop d'érable est un peu meilleure que celle du sirop d'agave. Il est tiré du célèbre arbre canadien : c'est sa sève, dont on laisse l'eau s'évaporer pour obtenir un sirop plutôt naturel pour le coup, tout simplement en concentrant le sucre, qui se rapproche plus du saccharose (notre sucre blanc) que du fructose (le sirop d'agave). Sa couleur foncée trahit une forte densité en pigments antioxydants, et il apporte quelques minéraux. Même s'il n'est pas question de vanter cette source de micronutriments et de phytonutriments, puisque justement il faudrait en consommer de grandes quantités pour profiter vraiment de ces « bonnes molécules », alors qu'il est au contraire vivement recommandé de faire preuve de parcimonie puisque, encore une fois, le sirop d'érable est un sucre avant tout !



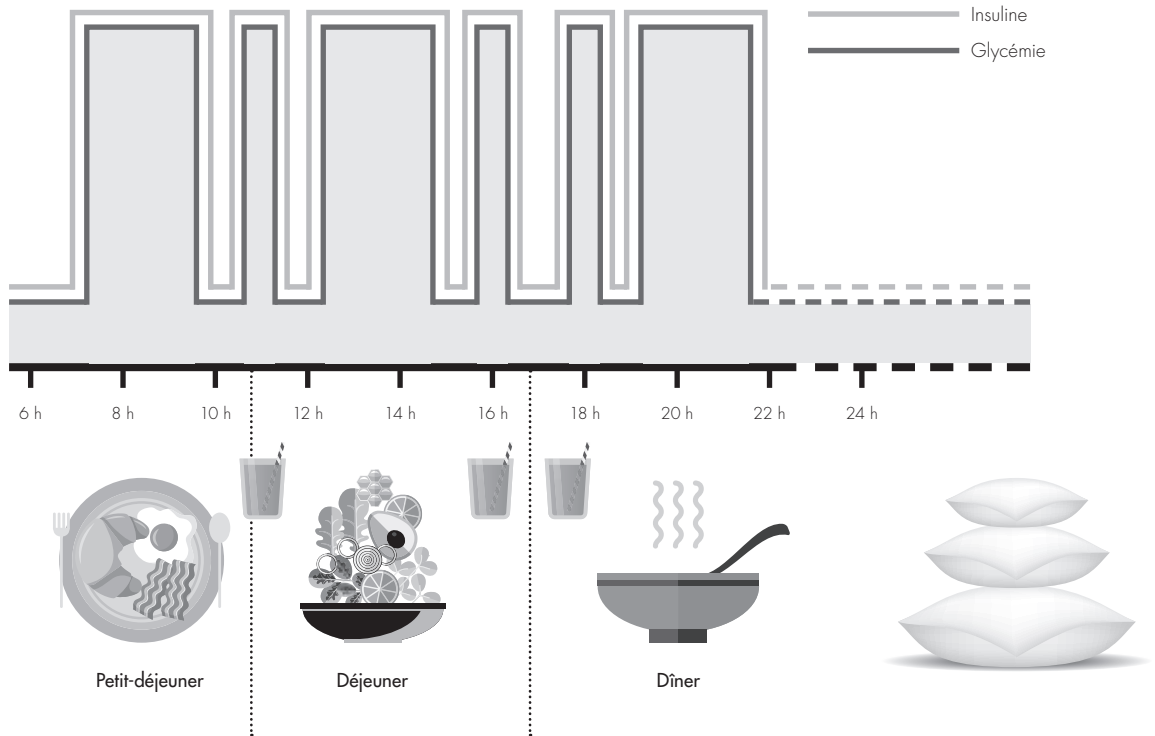
## 12. Avons-nous une « horloge biologique » du sucre ?

Oui. Notre corps dispose de plusieurs outils pour réguler le sucre, et ajuste finement ses productions hormonales en fonction des apports en sucre mais aussi en fonction d'une horloge interne naturelle, réglée quasiment comme un métronome.

- **24/24.** Votre taux de sucre dans le sang varie en fonction de ce que vous avalez. Après toute consommation, il s'élève pour atteindre son maximum au bout de 30 minutes et redescendre peu à peu pour atteindre son niveau de départ au bout de 2 heures. Si vous grignotez ou buvez un peu toute la journée, il reste donc un peu élevé (puis de plus en plus élevé) toute la journée. Rien de pire ! Normalement votre glycémie doit suivre ce genre de courbe.



À cause du grignotage, c'est plutôt les montagnes russes dans ce genre-là.



- **Au réveil (autour de 8 heures).** Votre corps a besoin de ravitaillement et d'énergie. Votre taux de cortisol est à son maximum pour vous tirer du lit et mobiliser toute votre énergie (donc de réserve de sucre) pour vous jeter dans le métro/ sur les routes/au bureau/dans la cuisine avec le petit-déjeuner à préparer vite fait pour toute la tribu. Pour parvenir à ce réveil général en fanfare, il a fallu que l'organisme produise, durant votre sommeil, une grande quantité d'hormones vers 4-5 heures du matin, ce qui fait grimper le taux de sucre sanguin à jeun (donc avant le petit-déj). Raison pour laquelle lorsque l'on manque d'insuline, on régule mal cette augmentation et la glycémie du matin est trop élevée. C'est ce que l'on appelle le *phénomène de l'aube* chez la personne diabétique.
- **De midi à 16 heures.** Votre taux de cortisol est normalement au plus bas. Et si vous somnolez durant ce laps de temps, il est fort possible que : 1. vous ayez trop mangé au déjeuner ; 2. que vous ayez mal mangé (presque rien, ou alors trop de glucides, pas assez de protéines et de gras) et donc que votre taux de sucre sanguin soit relativement bas. Une hypoglycémie en lien direct avec la sieste ou cette tendance horripilante à piquer du nez sur votre clavier d'ordinateur.