

Quantité de victimes de maladie chronique sont aussi victimes de glycémie instable ou hypoglycémie. Pas étonnant au regard de l'**alimentation occidentale moderne** : des tombereaux de fouets à insuline, comme le sucre ajouté ou les farineux en excès, depuis le biscuit jusqu'au « bon » pain complet.

Comment procéder si, victime de glycémie instable, vous souhaitez vous guérir plutôt que simplement tamponner ce désordre qu'il ne faudrait pas prendre à la légère ? Comment se guérir des **envies de grignotage** incontrôlables, ces compulsions alimentaires que les bien-portants ne peuvent comprendre ? Comment adapter les régimes proposés classiquement ?

Comme dans tous ses *Topos*, Taty s'adresse ici à la fois aux mangeurs curieux d'une **vision latérale** des conseils nutritionnellement corrects du jour sur le sucre – et LES sucres – et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.

**Comment adapter l'Assiette Ressourçante
pour les hypoglycémiques
Avec des menus et des recettes
pratiques pour une cure
Décrochez-des-Sucres.**



22 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2009-10532-03



Un Topo de Taty

Cinglés de Sucres



**Topo sur la glycémie instable.
Avec des menus et des recettes
pratiques pour une cure
Décrochez-des-Sucres**

Tome
VII



www.cuisinenature.com

DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
aladdin@island.be

Aquarelle de couverture: Jacques Faton

© Taty Lauwers 2007-2011, version 11/03.24

EAN 9782875320001 - D2009-10532-03

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com)

parus à ce jour chez ALADDIN: *Nourritures Vraies - Mon Assiette en Équilibre - Qui a Peur du Grand Méchant Lait? - Du Gaz dans les Neurones - Gloutons de Gluten - Pour qui Sonne le Gras? - Quand j'étais Vieille - Canaris de la Modernité.*

A paraître courant 2012 : *Guérissez-vous des Régimes - Enfin d'Accord !*

Les livres de recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par

Taty parus à ce jour chez ALADDIN (www.cuisinenature.com): *Cuisine Nature à Toute Vapeur - Petits Déjeuners et Collations Nature - Tartes Végétariennes et Légumineuses - Une Cure Antifatigue - Mes Recettes Antifatigue - Germes de Gourmands - Mes Racines en Cuisine - Fruits de la Vie - Mes Nerfs en Paix: les recettes - Desserts Ressourçants en Famille - Un Jules en Cuisine Nature*

A paraître courant 2012: *Petits Plats d'Hiver.*

Table des matières

I. GLYCÉMIE INSTABLE OU HYPOGLYCÉMIE	13
REPÉRER L'HYPOGLYCÉMIE	17
L'HYPOGLYCÉMIE EN IMAGES	18
Ma copine insuline: vieillissement accéléré	20
L'HYPOGLYCÉMIE DANS LES FAITS : LE CAS D'UN ENFANT	20
Origines possible de l'hypoglycémie	22
SUCRES ET SUCRES...	22
Où sont les sucres?	23
Plus de glucides du tout, alors?	26
Nous ne sommes pas tous pareils	27
LA JOURNÉE D'UN ENFANT VUE PAR SON PANCRÉAS	28
Glycémie ou dysbiose d'abord?	30
De l'huile sur le feu	30
LE POIDS DES FAITS	31
J'ai faim en permanence	33
C'EST DUR D'ARRÊTER LES SUCRES, LE PAIN ET LES PÂTES	35
II. LES CARENCES EN NEUROMÉDIATEURS	37
THE DIET CURE ET THE MOOD CURE, DE JULIA ROSS	38
Les compulsions alimentaires	39
Êtes-vous carencé en neuromédiateurs ?	40
Le cerveau dénutri	40
Comment en êtes-vous arrivé là ?	41
Savoir quels neuromédiateurs peuvent manquer	42
Des compléments alimentaires en Cuisine Nature ?	44
Mettre fin aux compulsions alimentaires émotionnelles	44
INHIBER LES COMPULSIONS SUCRÉES	46
Retrouver énergie et concentration	47
Retrouver la capacité de se relaxer	48
Diminuer le besoin d'aliments de consolation ?	49
Augmenter la sérotonine, notre prozac au naturel	49
Quand arrêter la supplémentation ?	52
UNE AUTRE DETECTIVE STORY	52
Quelle alimentation pour soutenir le travail psychique	53
DU BLUES DANS MON ASSIETTE	55
III. COMMENT CONTRER LA GLYCÉMIE INSTABLE?	57
Les conseils naturo	58
Le dernier régime Montignac - Index glycémique	61
Les régimes low-carb	64

Les régimes low-carb	64
J'AI BESOIN DE SUCRES LENTS POUR MON ÉNERGIE	64
Illustration	66
PRINCIPES DE PRESQUE TOUS LES PROGRAMMES LOW-CARB	68
Les régimes low-carb en perspective	70
LES RÉGIMES ZÉRO-CARB OU LE FAT FAST D' ATKINS	72
La méthode du docteur Lutz : Vivre Sans Pain	73
Les sucres ajoutés et les édulcorants en low-carb	75
La paléonutrition	76
Qui écouter alors?	77
TRIER LES BONS GRAINS DES GIVRÉS	77
LA PLATEFORME ANTI-GLYCÉMIE INSTABLE EN HUIT POINTS	79
Liste des unités sucre pour les victimes de glycémie instable	82
PRINCIPE DE LA LISTE DES UNITÉS SUCRE	82
Les unités sucre pour le végétarien	87
Des idées de journées classiques à 6 U.S.	89
Des idées de journées-type à moins de 6 Unités sucre	91
LISTE POSITIVE D'ALIMENTS AUTORISÉS	92
Principes théoriques	95
IV. LA CURE DÉCROCHEZ-DES-SUCRES	95
RAPPEL - ALIMENTS DE DÉPANNAGE, DE SOUTIEN OU RESSOURÇANTS	102
GRILLE DE BASE DÉCROCHEZ DES SUCRES	108
Petit déjeuner	110
Collations	111
Rotation des menus	113
Souplesse de la rotation	113
Ouverture de la grille Décrochez des Sucres	115
MENUS POUR UNE SEMAINE	116
V. LE SUCRE AJOUTÉ: DOSSIER	125
Les jus de fruits en boîte ou les sodas ?	128
LE SUCRE ET L'IMMUNITÉ	130
Sodas, boissons gazeuses et boissons à base de cola	131
Sucre, Sucres — Tant de confusion ?	135
La jungle des nouveaux sucres	142
VI. ANNEXES	163
QUIZZ TEST D'HYPOGLYCÉMIE	164
CUISINE NATURE : LES BASES EN 7 POINTS	167
ASSIETTE RESSOURÇANTE POUR LES MALADES CHRONIQUES	169
DÉFINITION DES GRAISSES ORIGINELLES	171
INDEX	172

Itinéraire pour Antoinette la distraite

Zoé est victime d'hypoglycémie fonctionnelle depuis longtemps. Elle a déjà beaucoup lu en diététique classique et en alternutrition. Elle connaît le sujet et veut passer tout de suite aux détails pratiques. Direction la cure *Décrochez-des-Sucres* et sa grille de base (page 95).

Jules, diagnostiqué victime de « syndrome métabolique » par son allopathe, veut comprendre les principes de cette approche alimentaire. Ceux-ci sont exposés à partir de la page 13. En tant que multirécidiviste de régime hypocalorique, il s'intéressera tout particulièrement au chapitre II sur les carences en neuromédiateurs

Table des matières : page 4
Index de recherche : page 172

Jeanne, maman d'un enfant *borderline*, voudrait soutenir la psychothérapie par une approche naturelle alimentaire. Elle a déjà amorcé la réforme alimentaire par Nouvelle Flore (dans *Du Gaz dans les Neurones*). Sa fille étant très sensible à l'insuline, elle découvrira ici comment surveiller les doses de sucres sans devoir les éliminer totalement (page 79).

Jean est coach en nutrition. Le livre est conçu pour qu'il puisse en photocopier des extraits pour ses clients les moins adeptes de lecture suivie : par exemple la Liste Positive des Aliments Autorisés (page 92) ou les menus-type pour *Décrochez-des-Sucres* (page 116).

Les textes pour une lecture transversale rapide sont indiqués en type manuscrit ou en italiques. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

INTRODUCTION

Vous êtes souvent nerveux lorsque vous n'avez pas mangé. Ça se calme après un repas, mais après, vous avez souvent envie de siester. La dent sucrée, ça vous connaît : pas de repas sans « petit goût doux ». On peut vous proposer de vous priver de légumes, mais pas de dessert. Ou encore vous êtes victime du syndrome métabolique (combinaison de triglycérides élevés, HDL cholestérol douteux, insulino-résistance, hypertension artérielle, surpoids). Le poids est mal réparti chez vous : vous offrez de jolies poignées d'amour alors que le reste du corps est proportionnellement moins touché. Ou encore, vous êtes catalogué cas psychique à cause de vos sautes d'humeur sans raisons.

Si vous correspondez à l'un ou l'autre, parfois à tous ces paramètres, il est probable que vous soyez victime d'une forme de déséquilibre hormonal qu'on qualifie d'hypoglycémie ou glycémie instable. En français de cuisine, cela se traduit par une forme d'intolérance aux sucres. Vous surréagissez donc plus à l'ingestion de sucres rapides (bonbons, pâtisseries, etc.) que d'autres mangeurs, qui ne comprennent pas bien vos réactions. Chez certains hypoglycémiques, les sucres mêmes complexes ou lents (pain, riz & Cie, même complets, parfois même fruits) sont traités comme du sucre simple. Votre mode alimentaire ne peut donc être le même que celui du mangeur lambda, ou même que celui de nos arrière-grands parents, que j'utilise comme modèles dans *Nourritures Vraies*.

La glycémie instable est une forme de délire insulinaire, la marque d'un pancréas et de surrénales malades. Outre le stress mal géré, la source en est une alimentation déviante par rapport à ce que l'humain fragile est fabriqué pour assimiler. Pas étonnant que nous soyons si nombreux à en être atteints, au regard de l'alimentation occidentale moderne : des tombereaux de fouets à insuline, comme le sucre bien sûr, mais aussi les farineux de tout genre depuis le « bête » biscuit jusqu'au « bon » pain complet. Les plus jeunes sont particulièrement touchés. L'on observera que les enfants hyperactifs, hyperkinétiques et *borderline* sont souvent

hypoglycémiques. Les multirécidivistes de régimes aussi, qui le sont devenus au fil des régimes hypocaloriques qui ont généré une lipodrophobie aberrante, conjointe à un plan alimentaire hypersucré.

On verra pourquoi les sucreries et les sucres en général, sans être nécessairement un poison, entretiennent les états inflammatoires et les troubles nerveux, comment ils mettent de l'huile sur le feu des déséquilibres organiques qui sont déjà présents. On étudiera aussi comment faire pour atténuer ce phénomène, sachant que beaucoup de mangeurs sont déjà « accros » aux sucreries, en particulier parmi les enfants. Le parent qui se préoccupe du pilier de santé de la famille voudrait agir sans le masque de Gargamel qui terroriserait les petits schtroumpfs par des injonctions trop dures, éteignant toute velléité de convivialité en famille. À l'inverse de mes petits camarades bien-pensants de l'alternutrition — peu pragmatiques, à mon avis — qui appliqueraient à la lettre la meilleure nutrition qui soit sur le papier, c'est-à-dire : zéro sucre ; je ne pense pas qu'il soit judicieux, ni même efficace, de se focaliser sur un arrêt total des sucres sans autre compensation. Nous vivons dans une société où tant de tentations sucrées flattent le goût, les yeux, l'esprit des enfants autant que des adultes qu'il est virtuellement impossible de suivre les excellents conseils des naturo puristes. Par ailleurs, dans certains cas la volonté n'est pas suffisante. Les ressorts sont bien plus profonds. Il n'est pas non plus possible d'arrêter les sucres sans éliminer simultanément la plupart des additifs, arômes et inventions récentes de l'industrie alimentaire ni sans augmenter de manière significative les doses de graisses originelles. C'est à ce prix que l'on rétablit un équilibre naturel et que la désaccoutumance des sucres se fait presque seule.

En vieille routarde des psychothérapies plus diverses et variées les unes que les autres, je n'oublie pas la part psychique des compulsions alimentaires sucrées. Pourquoi ne pas aussi se préoccuper de la matière pure : la physiologie du cerveau ? J'expose au chapitre II «Les carences en Neuromédiateurs» ce que j'ai pu apprendre dans les livres de Julia Ross, thérapeute spécialisée dans ce domaine.

Sur le thème de *Mon Dico des Idées Reçues*, j'exposerai au chapitre V le dossier du sucre et des sucres réputés sains, qu'ils soient simples ou complexes, rapides ou lents.

Je ne suis ni nutritionniste ni diététicienne ni même reliée de quelconque manière aux praticiens de santé, à part comme cliente intensive par la force, ou par la grâce, des multiples épreuves de santé depuis mon plus jeune âge. C'est du haut de mon état de prédiabétique que j'échangerai ici quelques réflexions sur la gestion des sucres et les excès de sucreries. «Prédiabétique» était le diagnostic établi à l'époque, tout au moins, dès mes onze ans, à notre retour d'Afrique. Je serais un enfant de onze ans aujourd'hui, l'on m'aurait plutôt cataloguée hyperkinétique. J'ai pu définir, par tâtonnements, qu'en fait je devais être un «canari de la modernité» en avance sur mon temps, de même qu'un sujet pyrolurique selon la définition du professeur Pfeiffer. Cette curieuse biochimie sera explicitée dans l'ouvrage du même nom, mais elle est souvent accompagnée de signes qui peuvent être confondus avec l'hypoglycémie fonctionnelle, devenue avec le temps un diagnostic fourre-tout en Naturoland. Ce livre-ci s'adresse aux «vrais» hypoglycémiques fonctionnels.

On verra au chapitre III comment procéder pour guérir les victimes de glycémie instable plutôt que simplement tamponner ce désordre qu'il ne faudrait pas prendre à la légère. On envisagera pourquoi les propositions habituelles anti-glycémie n'empêchent pas les envies de grignotage incontrôlables, ces compulsions alimentaires que les bien portants ne peuvent comprendre. Je proposerai un autre régime que ceux qui sont communément pratiqués en Naturoland. Aucun argument n'a jamais convaincu personne; les faits : oui! Je vous convie donc les amateurs à tester pendant quinze jours la cure *Décrochez-des-Sucres* détaillée au chapitre IV: un plan alimentaire pauvre en glucides, tout naturels qu'ils soient, mais riche en protéines et graisses, ce que l'on appelle succinctement en anglais *low-carb-high-fat*¹. Si ce programme a l'heur de leur réussir, ils repasseront sagement ensuite à l'*Assiette Ressourçante* décrite dans *Nourritures Vraies*, mais ils auront pris conscience de l'intérieur de la nécessité de doser les sucres. Après quelques mois, le déséquilibre devrait s'être stabilisé.

¹ Pardon pour cette barbarie de langage, mais ça fait vraiment plus court que d'écrire à chaque fois « pauvre en glucides et riches en graisses ».

Tout le chapitre IV propose des stratégies nutritionnelles pour sortir de la glycémie instable. Ce programme n'a de sens que si le mangeur est suivi par un praticien de santé. Nous ne sommes pas dans le même contexte que celui de ma *Cure Antifatigue*, que tout un chacun peut entamer au changement de saison pour un effet de cure de drainage régulière.

Ce livre s'adresse aux thérapeutes ainsi qu'à tout curieux de nutrition qui seraient intéressés d'ajouter à leur arsenal de prise en charge autonome une vision latérale des conseils « nutritionnellement corrects » du jour sur le sucre et les sucres. L'ouvrage est conçu de façon à ce que le lecteur lambda puisse comprendre la stratégie que le thérapeute ou coach lui propose de suivre. Quelques répétitions vous étonneront peut-être au cours d'une lecture suivie du livre. Elles sont délibérées, car certaines zones sont conçues pour être photocopiées par le thérapeute pour ses patients.

Pour être bien mis en perspective, ce livre demande que vous ayez déjà lu *Nourritures Vraies* et *Mon Assiette en Équilibre*, les deux premiers tomes de la collection. L'approche qui y est détaillée suffit souvent à rétablir la balance, sans devoir en passer par des extrémités comme la cure *Décrochez-des-Sucres* proposée dans ce tome. Si vous avez potassé *Du Gaz dans les Neurones* et *Gloutons de Gluten*, l'image commence à devenir de plus en plus claire.

Je voudrais au passage rappeler ceci aux lecteurs.

Mes livres exposent à peu près toutes les informations que j'ai pu réunir sur le sujets spécifiques traités dans chaque tome. Il me faut être très claire ici. Primo, les informations transmises ne remplacent pas un diagnostic médical précis et ne devraient pas être utilisées en automédication. Secundo, je ne peux répondre à vos lettres, qu'elles soient envoyées par courriel ou courrier postal, car je n'en sais pas plus que ce que j'ai exposé ici et sur le site internet. La totalité de mes connaissances en alternutrition aura été transmise d'ici à la fin du dernier tome de la collection.

Slow books

J'annonce fabriquer des « slow books ». Sur le mode « fastfood », je revendique me démarquer des « fast books » qui flattent l'esprit mais laissent un goût de trop peu.

Les restaurants peuvent être attachés au label « slow-food », créé il y a une quinzaine d'années en Italie : un service de qualité, des produits de première fraîcheur et de source garantie saine, de la musique douce, un cadre raffiné... La démarche que je vous propose s'apparente à ce label « slow food » et se démarque aussi de la chanson du moment : la FRIC, soit Facilité, Rapidité, Immédiateté, Confort. Mon approche n'est pas immédiate, car les résultats que vous souhaitez sur votre bien-être et sur la croissance en harmonie de vos enfants ne seront pas immédiats. Il faudra des semaines, si pas des mois. Ce n'est pas facile, car les changements alimentaires dans les repas de tous les jours demandent de l'investissement en énergie et concentration, si pas en techniques culinaires. Ce n'est pas rapide car il ne suffit pas d'avaler un comprimé. Ce n'est pas confortable parce que vous pratiquez une démarche un peu différente des autres mangeurs et que vous allez à contre-courant de vos propres croyances. Je vous convie tout de même activement à l'entreprendre, en vous fiant aux innombrables cas vécus qui démontrent qu'il est possible d'équilibrer l'alimentation de tous les jours sans y perdre notre santé nerveuse.

Un cas concret

Catherine, multirécidiviste de régimes aminçissants, a bien intégré tous les concepts vus comme équilibrés en diététique classique. Au vu des échecs multiples (elle pèse 20 kilos de plus qu'avant de faire des régimes), elle a compris qu'il fallait changer son fusil d'épaule, d'autant plus qu'elle est sujette à tous les soucis que provoquent habituellement ces régimes ineptes lorsqu'ils sont pratiqués à moyen termes : elle est très accro aux sucres, elle ne récupère pas bien lorsqu'elle est fatiguée; son statut hormonal est chaotique; elle souffre de troubles nerveux et dermato; et, bien sûr, elle ne perd plus de poids. Sa digestion s'est tant fragilisée après mille et un essais infructueux de régimes-miracles qu'elle ne digère plus que quelques aliments à la fois, après les avoir pourtant longtemps mâchés. Par ailleurs, Catherine n'arrive pas à modérer ses prises alimentaires. Elle a envie de grignoter en permanence. Elle ne sait plus où elle en est : son amie naturo la dit victime de « candidose », son homéopathe la catégorise plutôt « hypoglycémique ».

Elle est d'accord : il est temps de passer au seul régime sain dont les effets soient durables, soit manger à sa faim sur base d'une alimentation plus justement équilibrée. Ce régime ne peut évidemment être n'importe lequel, vu les fragilités qu'elle a accumulées au fil des régimes.

Son parcours est l'un des plus difficiles, car ses vieux réflexes d'anorexique/boulimique sont devenus de l'orthorexie avec le temps. Tant la *Cuisine Nature* que l'*Assiette Ressourçante* ou les cures, les trois concepts-phares de ma collection, ne sont pas des méthodes, mais bien des ouvertures de pistes. Elle retrouvera ses marques surtout dans ce tome-ci ou dans *Guérissez-vous des régimes*.

Quand elle sera convaincue, elle passera par quinze jours de la cure *Décrochez-des-Sucres*. C'est le programme le plus efficace pour son cas, ici et maintenant. Il est assez éloigné de ses croyances, puisqu'on n'y limite pas les graisses. Au contraire! Si l'effet est positif, le coach de Catherine l'aidera à stabiliser les bienfaits de cette diète par quelques mois en *Plateforme en Huit Points* (page 79) - sans oublier les autres paramètres que sont l'exercice physique (doux ou intense, yoga ou jogging), la sophrologie et la gestion du stress. Refrain connu. Après ce délai, elle sera prête à refaire une petite cure de temps en temps, pour remettre les pendules à l'heure. Ce seront soit cette cure-ci, soit la *Cure Antifatigue* détaillée dans mon livre du même nom.

I. GLYCÉMIE INSTABLE OU HYPOGLYCÉMIE

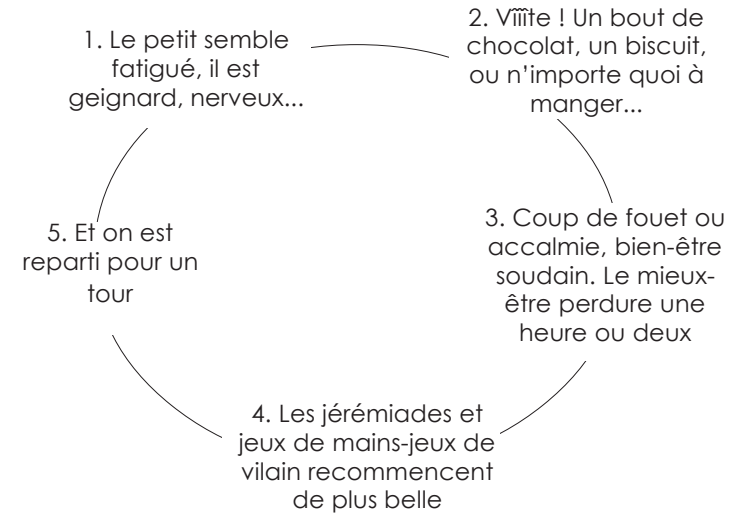
L'hypoglycémie est peut-être, avec la « candidose », le terme le plus vague en matière de santé alternative actuellement. Il s'agit d'un déficit de gestion des glucides, dû à un épuisement du pancréas et des glandes surrénales. On parle ici de la véritable hypoglycémie, pas du petit coup de pompe de onze heures de qui a oublié de manger le matin.

En Naturoland, terre de sauvegarde des « oubliés de la médecine classique », il existe de nombreux désordres organiques aux **libellés flous**. Normal ! C'est la raison pour laquelle ces oubliés sont rejetés de la médecine généraliste qui entend cerner clairement chaque maladie. Si vous ne répondez pas à tous les critères de la maladie X: « Ah! Vous devez être un simulateur. Allez voir à côté... ». J'ai déjà proposé quelques illustrations de ces désordres trop vagues pour être ciblés de manière classique dans les premiers tomes de la collection (*Mon Assiette en Équilibre*, *Du Gaz dans les Neurones*, *Gloutons de Gluten*). L'un de ces désordres organiques a pour nom l'**hypoglycémie** (synonyme: glycémie instable), que l'on pourrait tout aussi bien appeler « hyposurréalisme ».

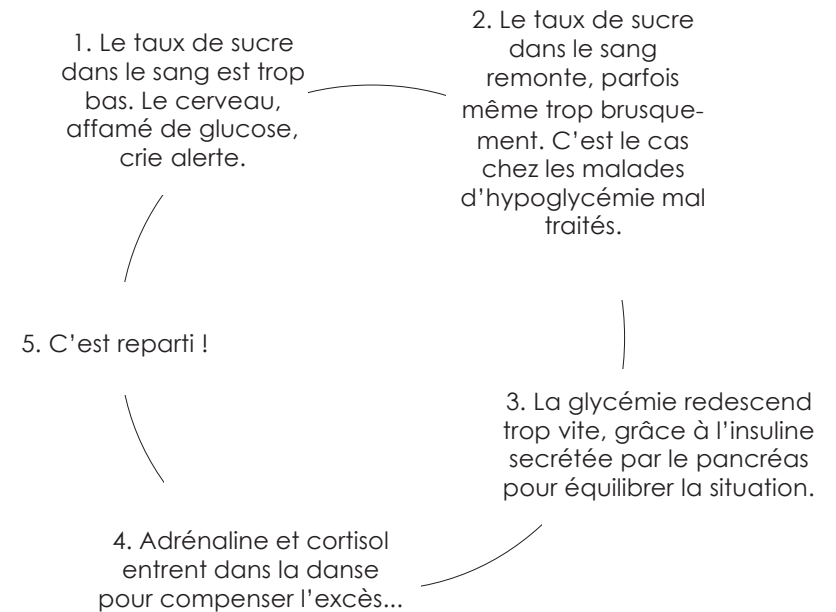
L'hypoglycémie en images

La littérature naturo présente souvent la glycémie instable sous la forme d'un tableau graphique de pics d'hyperglycémie et d'hypoglycémie suivant la consommation d'un aliment ou repas sucré. Chez une personne normale, la glycémie augmente un peu, pour se stabiliser au taux normal après quelque temps. Chez un hypoglycémique, la consommation d'un biscuit seul ou d'un repas mal conçu fait augmenter considérablement la glycémie qui, pour se stabiliser, fait ensuite un plongeon sous la barre critique. C'est à cet endroit que les jambes flanchent, que l'appel du glucose devient capital....

Vous connaissez assurément ce tableau, puisque, comme lecteur de cette collection, vous devez être féru de nutrition. Je propose ici une image alternative pour décrire le même phénomène. On comprend pourquoi le sujet hypoglycémique cherche avec avidité l'aliment (sucré) qui entretient la flambée organique, cette curieuse réaction qui ne semble pas comprise par les gens « normaux », parents et soignants en tête. Le même mécanisme a cours après l'ingestion d'additifs, par parenthèses. Prenons l'exemple d'un enfant nerveux et illustrons en deux parties. ce que nous voyons d'une part et ce que son corps vit, d'autre part.



L'hypoglycémie vue en coulisse



- J'ai faim entre les repas
- Je suis irritable avant les repas
- Je dors difficilement
- Je tremble à l'intérieur de moi-même
- Je manque d'énergie
- Je grossis des évènements insignifiants
- J'ai 'le blues', je suis mélancolique, je vois tout en noir
- J'ai une mauvaise mémoire
- J'ai des difficultés à avoir de l'initiative
- Je suis somnolent après les repas
- Je m'endors pendant la journée
- Je me sens faible, sans force
- Je suis inquiet, je suis anxieux, je me fais du souci constamment

TOTAL DES POINTS:

Résultats. Avec un résultat de 25 points ou plus, vous devriez rechercher un traitement adéquat de l'hypoglycémie.

Ces tableaux ne valent que comme des «quizz» indicatifs. Il est impératif de consulter un praticien de santé si vous soupçonnez le moindre trouble.

Cuisine Nature : les bases en 7 points

Avant même de vous lancer dans une cure dure et complexe à mettre en place, vérifiez que vous pratiquez l'essentiel en alimentation quotidienne. Parfois, il suffit de changer ces paramètres pour un mieux-être. La version exponentielle de la Cuisine Nature s'appellerait Assiette Ressourçante (elle fait l'objet d'un livre entier: Nourritures Vraies).

- ❶ équilibrer l'alimentation par une plus grande attention aux **végétaux**^{*1}.
Privilégier les **légumes** frais, crus ou cuits à la vapeur douce, en potage, en jus, en salades.
Des légumes à feuilles vertes en quantité.
Diversifier de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes.
Intégrer au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés.
Introduire des légumes secs en modération.
- ❷ Privilégiez les graisses originelles, définies ci-après : 3 à 6 cuill. soupe de graisses originelles crues par jour (les doses dépendent de votre profil individuel, certains mangeurs peuvent avoir besoin de dix cuillers).
Ajouter des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire.
Consommer des fromages de lait cru.
Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses nous sont indispensables. En justes proportions : on n'élimine aucune source, mais on équilibre.
Évitez toutes les fausses graisses^{*1}, surtout les produits annoncés comme allégés; ainsi que toutes les graisses surcuites en industrie (TRANS^{*2} - huiles végétales hydrogénées et cuites, margarines, etc.).

^{*1} Tableau extrait de *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*

^{*2} Les fausses graisses ? Facile ! Ce sont toutes les graisses déjà ajoutées aux aliments préparés (croissants, mayos en pots, tous les aliments dits allégés, etc), les margarines, les huiles raffinées ou les beurres allégés.

^{*3} Les sources classiques d'acides gras TRANS sont les aliments confectionnés avec des huiles végétales hydrogénées : les corn flakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures à l'huile végétale, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, les tartinades de type choco du matin, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas, etc. En gros, la plupart des plats préparés où des matières grasses végétales ont été portées à haute température sous pression. Les graisses originelles sont définies page suivante.

- ③ Choisir des **céréales entières** de préférence à leur version dite blanche. Le pain complet doit être exempt de son ajout, ce sera donc du pain bio ou fait maison.
Altez pain et pâtes avec riz, quinoa, flocons d'avoine.
Consommer des doses modérées de farineux dans le cadre d'une gestion de la glycémie chez les plus fragiles.
- ④ Réduire les doses de **protéines animales** quotidiennes : proposer moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons que selon nos habitudes culinaires d'aujourd'hui. Ne rien éliminer, mais équilibrer.
- ⑤ Cuisiner des **produits frais et non chimiqués**. Éviter les additifs, enzymes manipulés et résidus de traitements. Choisir des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe.
- ⑥ Proposer moins de **desserts sucrés** (deux à trois fois par semaine ?), les remplacer le cas échéant par des fruits frais.
- ⑦ Choisir les modes de **cuisson** les plus doux et les plus rapides : vapeur douce et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Ranger au placard les poêles antiadhésives, le micro-ondes et la casserole à pression.

En quelques mots... Mangez peu et mangez de tout. Choisissez des aliments denses au plan nutritionnel, dans la mesure du possible, des aliments « Nus »... « Naturels »... « Non transformés »... évitez donc tant que possible les additifs de tout poil et les manipulations de produits. Le respect de ces règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la doctoresse Kousmine dans son approche M.A.A. (Moeurs Alimentaires de nos Ancêtres). Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel : tolérance au café, aux laitages ou viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie !

Assiette Ressourçante pour les malades chroniques

Principes de base

Suivre les seuls principes de Cuisine Nature ou même appliquer les critères d'une si thérapeutique Assiette Ressourçante ne suffisent pas pour les personnes en maladie chronique qui voudraient utiliser les aliments comme remèdes. Ceux-ci adapteront leurs choix alimentaires selon les neuf critères suivants.

1. Suivez les principes de la Cuisine Nature exposés ci-avant: des végétaux frais en quantité chaque jour, des matières grasses originelles (3 à 6 cuill.s. par jour), des céréales entières plutôt que raffinées, des protéines animales en modération, acheter des produits frais et crus et les cuisiner en douceur, de rares desserts sucrés par semaine.
2. Hors cures, mangez selon vos besoins. Ne mangez que quand vous avez faim, mais ne laissez jamais la faim s'installer non plus.
3. Vous mangerez « selon vos vrais besoins » lorsque vous serez débarrassés des fausses faims typiques des personnes les plus accros aux sucres et aux grignotages, initiées par des déficiences en neurotransmetteurs du cerveau et souvent conjointes à un désordre insulinaire. Plus vite vous accepterez de réintroduire beaucoup de bonnes graisses originelles adaptées à votre profil, plus vite vous serez débarrassé de ces compulsions alimentaires. Tant que vous ressentez des « rages » de sucré ou de salé, les prises alimentaires sont multiples : toutes les trois heures dans un premier temps. Dernier recours : utilisez le bourgeon de figuier ou les

- o ou un œuf dur/mollet avec vinaigrette ou mayonnaise
- o ou une charcuterie (de porc, de volaille, etc.) BIO servie sur un légume cru ou cuit
- o ou du jambon cuit ou de Parme sur crudité
- o ou du saucisson sec à l'ancienne bio consommé seul
- o ou une Quasi-Charcuterie Maison seul ou avec crudité
- o ou du chèvre frais enroulé dans une tranche de saumon fumé
- o ou du *Pâté de Foie* sur une languette de courgette ou d'aubergine cuite
- o ou du fromage de lait cru, type comté ou parmesan

Quelques options plus végé, mais plus riches en sucres :

- o ou du *Caviar de Tournesol* ou autres graines germées sur crudité (0.33 U.S.),
- o ou du *Hoummous* sur des languettes de courgette cuite (0.33 U.S.),
- o ou une tasse d'*Hydromel* avec une cuill.c. de miel (0.5 U.S.)
- o ou une dizaine d'amandes et un fruit (2 U.S.), dose qui ne conviendrait qu'en fin de journée
- o ou un jus de légumes frais contenant ½ pomme et ½ carotte (0.5 U.S.), idéalement avec un jaune d'œuf, sel, poivre...
- o ou un yaourt nature entier non sucré (1.33 U.S.)
- o ou un yaourt nature entier de 125ml sucré avec 2 cuill.c. de sucanat ou de miel (1.33 U.S.)
- o ou un bol de lait entier cru (0.25 U.S.)
- o ou une crudité et 12 noix ou amandes (0.75 U.S.).

Rotation des menus

Dans les menus de Décrochez des Sucres page suivante, je prévois une rotation par sécurité contre les hyperréactivités.

lundi	poisson-.....	riz
.....	(ou viande)	
mardi	œufs	quinoa
mercredi	fromage	pommes de terre
.....	ou lentilles	blé
jeudi	viande	riz
.....	ou œufs	
vendredi	poisson	quinoa
.....	(ou fromage de chèvre)	
samedi	volaille	épeautre
.....	ou œufs	
dimanche	viande	pommes d.t.
.....	ou volaille	
.....	ou fromage	

Souplesse de la rotation

Cette rotation permet à peu près tous les choix alimentaires, sauf le plan végétalien. Ce dernier n'est de toute façon pas recommandé en cas de glycémie instable. Voyons quelques cas de figure.

Anaïs est végétarienne, mais elle ne veut même pas de poisson. Voilà qui devient difficile, car la correction de la glycémie instable semble peu compatible avec le végétarisme. Il lui resterait alors à alterner entre oeufs et fromage. Pas bien sage. Je ne propose aucune solution à base de soja, quorn ou tofu, car il n'y en a tout simplement pas dans mes recettes et que j'ai choisi comme critères de cette collection les *Nourritures Vraies*. Anaïs devrait prendre un grand élan et se mettre à faire germer tout ce qui bouge. Sous leur

VENDREDI - POISSON
(OU FROMAGE DE
CHÈVRE)+ **QUINOA**

MATIN : petit déjeuner sage et salé

COLLATION : Collation ou Glutamine

MIDI: poisson ou produits de la mer frais ou en boîte (60g à 250g selon appétit) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

par exemple

FAMILLE *Salade d'avocat,*

pamplemousse et crevettes

SOLISTE Potage frais. Crudités ou

cuidités trempées dans une

Anchoïade Nouvelle

RESTAU *Sushis*

COLLATION : Collation ou L-Glutamine
(ou bourgeons de figuier)

SOIR: riz complet ou semi-complet (2 cuill.s. cuit) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.)+ 1 cuill.s. d'assaisonnement en « vrai gras »

omnivore: et 60g de chèvre frais ou de sardines en boîte

végétarien: et un oeuf

par exemple

FAMILLE *Foie de morue sur toast.*

Grande salade variée avec

Vinaigrette ou Citronnette

ou *Hachis Parmentier de restes de Viande*

SOLISTE *Chèvre chaud sur pomme et épices orientales*

ou *Bonbons de saumon au four doux, jus de légumes/fruits*

SAMEDI - JOUR
VOLAILLE OU
ŒUF + ÉPEAUTRE
(OU BLÉ)

MATIN : un petit déjeuner sage et salé

COLLATION : Collation ou Glutamine

MIDI: volaille (60g à 250g) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement

par exemple

FAMILLE *Salade tunisienne d'été au thon ou œufs* (à la rigueur volaille)

ou *Gigot d'agneau Tandoori au four doux*

SOLISTE *Soupe vichyssoise* (poireaux) à

transporter en bouteille thermos, y

fouetter un jaune d'oeuf en dernière minute

ou charcuterie de volaille bio et légumes du jour

RESTAU poulet rôti ou autre, mais sans

farineux, demander un supplément de légumes.

COLLATION : Collation ou L-Glutamine

SOIR: pâtes blanches ou couscous d'épeautre ou de blé (2 cuill.s. cuit) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + 2 cuill.s. assaison.

omnivore: et 60g de volaille (toute forme, y compris charcuterie)

végétarien : et 2 cuill.s. de légumes secs, à intégrer dans le potage

par exemple

FAMILLE *Bonbons de poulet en teriyaki au four doux* (garder l'excès comme

quasi-charcuterie pour les jours suivants) avec légumes du jour crus ou

cuits et 2 cuill.s. de couscous

SOLISTE *Foies de Volaille Hachés à la juive sur toast, salade variée (ou Foie de Morue)*

DIMANCHE - JOUR
VIANDE OU VOLAILLE OU
FROMAGE - POMMES DE
TERRE OU RIZ

MATIN : un petit déjeuner sage et salé

COLLATION : Collation sage et salée ou L-Glutamine

MIDI: Viande ou volaille (60g à 150g) ou fromage de lait cru (affiné : 30g à 60g max. ou frais : jusqu'à 200g) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

par exemple

FAMILLE *Pavé de bœuf ou rosbif au four doux*

PIQUE-NIQUE OU SOLISTE *Cuisse de poulet rôti ou restes de Bonbons de Volaille au four doux*

RESTAU *Bœuf au curry au wok et basilic* (ou idem à la volaille); si plat de fromage, choisissez du chèvre

COLLATION : Collation ou L-Glutamine (ou bourgeons de figuier)

SOIR: pommes de terre (2 petites) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + 1 cuill.s. d'assaisonnement en « vrai gras »

par exemple

FAMILLE *Brochette de poulet en teriyaki*, avec des légumes du jour, huile d'olive et jus de citron
SOLISTE une petite pomme de terre et fromage frais (sur le principe des *Tartines Printanières*)

V. LE SUCRE AJOUTÉ: DOSSIER

« Mais le sucre c'est bon pour eux! » entend-on si souvent répéter par Mammy, distributrice aimante des bonbons du mercredi. Dans quel livre sérieux a-t-on pu lire cela? Dans les publicités, accordé. Dans les promotions déguisées en matériel pédagogique pour les écoles, assurément. Mais pas dans un vrai manuel de nutrition.

Le sucre blanc

Le sucre blanc des bonbons, gâteaux, barres chocolatées, chocolat ordinaire, biscuits, etc. est responsable de caries dentaires. Ces dernières sont aussi favorisées par une alimentation carencée (pain, riz, pâtes blanches, peu de légumes frais, etc.). La publicité nous a fait croire qu'un brossage de dents suffit à prévenir les dégâts. Pourquoi alors refuser à l'enfant ce petit plaisir? Et le bonbon devient une friandise de tous les jours, et puis de chaque repas et puis, oh, tant pis, le petit s'endort tellement mieux. On sait que le sucre blanc (ou son frère jumeau la cassonade) est du sucre «nu», déshabillé des nutriments que notre corps attend en même temps. Pas très sexy, comme nudité. En réalité, selon les naturo, il enclenche les phénomènes tampons de l'organisme qui puisent dans vos réserves personnelles de nutriments pour

accompagner son absorption. Zut alors, je n'avais déjà pas beaucoup de réserves!

On continue le procès? Il est aussi réputé déséquilibrer la flore intestinale, dont on sait à quel point elle peut influencer sur l'état général, sur les nerfs et en particulier sur les défenses immunitaires. Des expériences illustrent (voir page 130) que l'ingestion de sucre diminuait considérablement l'activité des globules blancs, les défenseurs du corps. Il a été démontré que le sucre blanc détruit la vitamine C et peut endommager le foie.

Le sucre des bonbons et le sucre blanc dont vous saupoudrez les flocons du matin, déjà sucrés par ailleurs, n'est qu'une molécule qui ressemble au sucre naturel comme le Canada Dry ressemble au whisky. Vous avez autant besoin de sucre ajouté que d'additifs et de colorants dans la nourriture.

Quelle plus judicieuse source que le roi de la fête pour approcher la vérité pas si vraie? Je vous propose de consulter la documentation du site « Lesucre.com », de la fédération sucrière française. Après quelques paragraphes sur l'origine et les utilisations du sucre vient un texte regroupant les techniques tout à fait écoeurantes d'hydrolyse poussée avec « chitimidation bro-

lique » de l'amidon de maïs, qui me coupe l'appétit. Glups. Le sucre blanc, par exemple, est du jus extrait de la betterave ou de la canne. Il est neutralisé, chauffé, réchauffé, décoloré, filtré, mis sous pression, clarifié, recoloré — via entre autres de l'anhydride sulfureux, du sulfoxylate de sodium, du bleu anthraquinonique, me glisse à l'oreille Cassandre. En gros, il s'agit d'un

Il est trop d'hypoglycémiques aujourd'hui pour encore nier les effets délétères d'un excès de sucre. Il est tant de dérives de santé qui se rétablissent en équilibrant la ration alimentaire vers plus de bon sens et moins de sucre qu'il est vain de nier une évidence.

En diminuant de façon directe et draconienne la consommation de jus de fruits et de boissons de type soda, vous réduirez déjà considérablement votre apport en sucre.

des additifs les plus consommés aujourd'hui.

Le sucre et son nouvel avatar le sucre inverti sont d'extraordinaires atouts de fabrication en pâtisserie, vous vous en seriez douté. Mais il est aussi ubiquiste en charcuterie ou en boucherie, figurez-vous... On comprend que le jour n'est pas encore arrivé où les artisans et industriels lâcheront cette poule aux œufs d'or.

Déjà il y a plus de vingt ans, les livres *Sugar blues: le roman noir du sucre blanc* de William Dufty (chez Guy Tredaniel) ou *Le mal du sucre* de Danièle Starenkij (chez Orion) ont démontré les dégâts que peut provoquer ce premier des additifs: le sucre blanc; et l'impact majeur des excès de sucre sur la santé, l'immunité, le système nerveux. Malgré tout, le sucre fait une progression inébranlable. On verra plus loin la grimpe des boissons sucrées chez nos ados. De 1984 à 1992, en Belgique, la consommation des sodas est passée de 630 millions de litres à 907 millions, soit 144% sur moins de dix ans.

Sachant les autres dégâts que le sucre blanc et ses acolytes sont capables de provoquer dans l'apprentissage du goût et sachant qu'il est possible et facile de le remplacer par des sucres de qualité, on peut se demander comment s'est insinuée dans l'inconscient du public l'idée qu'on ne peut pas se passer de sucre blanc.

Tout comme les 'mauvaises' graisses, le sucre est facile à dénicher sous sa forme pure : il suffirait d'en ajouter moins dans le café ou dans les yaourts. Par contre, vous mangez certainement pas mal de sucre 'blanc' invisible : voyez le tableau encadré ci-après.

Où sont les sucres cachés ?

Le sucre n'est un tel péché que parce qu'il est omniprésent, même dans le ketchup et les soupes en conserve que nos petits aiment tant. Il est aussi à proscrire parce que nos petits n'ont peut-être pas tous l'occasion de le dépenser à la hauteur de ce qu'ils en absorbent par excès d'amour parental.

- yaourts aux fruits, crèmes chocolatées, crèmes caramel, entremets, flans, tous les dessert lactés du commerce, sucrés ou fruités
 - biscuits, gâteaux, gaufres, galettes, pâtisseries du commerce
 - confitures, chocolats, barres chocolatées
 - crèmes glacées
 - limonades, sodas, colas, alcools
 - bonbons, confiseries,
 - conserves de légumes, charcuteries, saucisses, etc...
- mais oui : c'est un conservateur hors pair et un agent exhausteur de goût

Vous serez étonnés d'apprendre que le sucre entre dans la composition de soupes, de saucisses, de pâtés, de conserves, de surgelés - mais oui, il permet de garder l'eau et de vendre un aliment gonflé au prix plein.

Ces sucres 'invisibles' représentent jusqu'à 60 % de notre consommation de sucre.

Les jus de fruits en boîte ou les sodas ?

Consommateur bien informé, vous aurez appris par l'un ou l'autre magazine de consommation que les catégories de jus de fruits sont multiples: depuis le nectar de fruit et les boissons aux jus de fruits, jusqu'au «jus de fruits 100 %, sans sucre ajouté», ou mieux encore « non sucré à base de jus concentré; pur jus de fruits 100 % ». C'est la version que l'on nous conseille en diététique classique pour nous éviter le recours aux sodas sucrés gazeux.

Non seulement, frais ou non, les jus de fruits sont de lourds compagnons en matière de sucres

pour un hypoglycémique, mais nous ne sommes peut-être pas tous au courant que le fabricant peut ajouter dans un jus «100%» nombre d'adjuvants de traitement: du disulfite de potassium comme conservateur, de l'ascorbate de sodium comme antioxydant ou du carbonate de calcium comme acidifiant. Bien sûr, certains de ces produits sont des extraits naturels et non de synthèse: cela signifie-t-il qu'ils sont anodins? que la technique d'extraction n'est pas à remettre en cause?

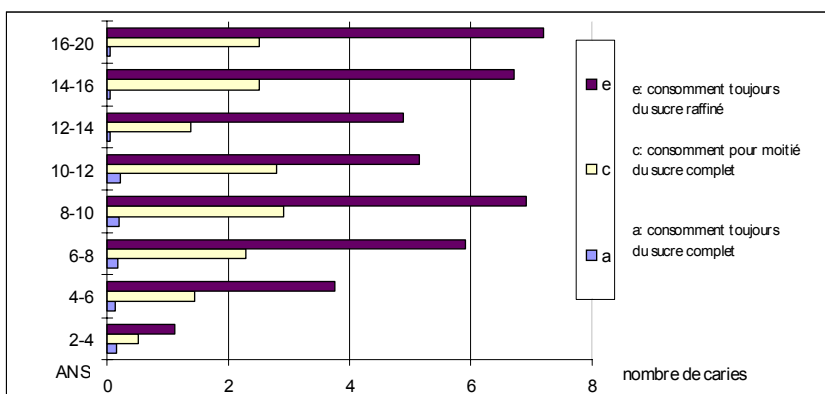
Dans aucune documentation grand public, je n'ai pu trouver d'explication sur le fait suivant: comment se fait-il que les fabricants puissent garantir la teneur en vitamines de leurs jus de fruits dont on sait qu'ils sont stérilisés, clarifiés, dépectinés pour des raisons de conservation, et souvent reconstitués à partir de jus de fruits condensés? Vous imaginez comme moi qu'on doit rajouter des vitamines de synthèse au produit fini pour contrebalancer les pertes lors du traitement. Et voilà, on ne nous informe pas, et on doit conjecturer, parfois dans l'erreur, parfois pile dans le mille. Et bon. Sachant comme moi que ce sont des petits riens qui font tout, et que nous découvrons tous les jours de nouveaux micro-nutriments qui étaient encore ignorés il y a quelques années, peut-on encore comparer des jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés et des jus du commerce?

J'ai lu pour vous la composition d'une boisson gazeuse à l'orange allégée (light): « eau gazéifiée, jus et pulpe d'oranges, acidifiant: acide citrique, arômes: extraits naturels de fruits, édulcorants artificiels: cyclamate, acésulfame, saccharine, aspartame, anti-oxydant: acide ascorbique, conservateur E211, colorants E160 E161 ». Les E160 E161 sont des caroté-

Le sucre complet anticaries?

« Une étude entreprise par la commune de Chaux-de-Fonds (Suisse) a été relatée par un pédiatre, le Dr Max-Henri BEGUIN, médecin scolaire en cette même commune. Cette étude porte sur 3517 enfants et jeunes, âgés de 2 à 20 ans (soit 9547 examens) avec dépouillement statistique effectué à l'université de Neuchâtel. [Voyez le graphique ci-après]. Cette recherche confirme une étude antérieure de Roos et Price en 1963 sur 1421 enfants qui indique que le retour aux aliments non raffinés améliore la santé des dents [...]. Les conclusions du Dr Beguin sont que le pain complet donne en moyenne 2 dents cariées en moins, le pain bis une. Le sucre de canne donne 3 à 4 dents saines de plus que le sucre blanc. Le sucre complet supprime les caries (en moyenne) s'il est le seul moyen sucré utilisé. De plus l'introduction du sucre complet diminue les caries chez un enfant qui possède déjà des caries. » cité par le Docteur E. Poulet, dans le magazine « Autour de la Table », été 96

Résultats de l'étude du docteur Beguin: nombre de dents cariées par enfant en fonction de son âge et du type de sucre



un sucre « sain » est trituré à partir d'amidon de pomme de terre, de maïs ou de céréale. Il n'a strictement aucun avantage par rapport au sucre blanc. Il est aussi raffiné que le sucre blanc; il n'a que peu de valeur nutritive, est aussi hyperglycémiant et peut favoriser l'athéromatose, selon le célèbre professeur Jean Lederer, qui avance déjà des preuves cliniques dans les anciennes éditions de ses manuels de diététique alors qu'en 2000 on continue à promouvoir ce sucre en diététique « saine ». Voir aussi les commentaires du paragraphe suivant sur le sirop d'agave.

Sirop d'agave

Le nouveau chouchou des bœufs sucrés est le sirop d'agave, réputé sain puisque doté d'un index glycémique bas. L'est-il ?

On sait ce que l'on peut penser de ce dernier gadget qu'est l'index glycémique. Cela passera de mode, comme tout, mais laissez-moi vous glisser quelques informations avérées sur le fructose du sirop d'agave. Que peut-on apprendre en quelques heures de recherche sur le net ? Le mode de production y est rarement exposé. Le fabricant extrait le jus d'agave et le fait bouillir jusqu'à une concentration suffisamment sucrée. Ce n'est plus un végétal naturel. Tous les nutriments ont alors disparu.

Le sirop d'agave contient 90% de fructose pour 10% de glucose. Sous sa forme pure en tout cas, car étant cher, il est souvent dilué de sirop de glucose. Le fructose se lie dix fois plus que le saccharose aux protéines pour produire des PTGs (agents de vieillissement accéléré) dont il a été question plus avant. Ce fructose non naturel interfère avec le métabolisme du cuivre. Le fructose devant être métabolisé par le foie alors

que le glucose peut l'être au niveau cellulaire, il représente une charge pour ce pauvre petit chéri. Le foie d'animaux nourris par de hautes doses de fructose ressemble à un foie de cirrhotique. Comme tout faux sucre, le fructose pur, dépourvu d'enzymes ou de nutriments vole les minéraux de l'organisme en compensation. Refrain connu en naturopathie. Il a été démontré que les mangeurs de fructose perdaient plus de fer, de magnésium, de calcium et de zinc que les sujets consommant du saccharose. Le fructose perturberait le métabolisme de l'insuline et favoriserait le diabète. La consommation de fructose peut provoquer une augmentation significative d'acide urique. Et pour finir, le fructose augmente encore plus les triglycérides que le sucre ! Tant qu'à faire, autant consommer des fruits frais, mûrs, de saison et de région. Même si leur taux de glucides est un peu élevé par rapport à ce que le sang d'un hypoglycémique peut gérer, au moins le sujet consomme en même temps des nutriments, des fibres, des principes actifs, des cofacteurs utiles.

Teneurs en minéraux

Comparez les valeurs (en milligrammes) qu'apportent cent grammes de sucre respectivement les sucres:

	COMPLET	BRUN	BLANC
total de sels minéraux	1700	380	40
Potassium (K)	850,0	82,5	4,0
Magnésium (Mg)	140,0	16,5	0,0
Calcium (Ca)	110,0	/	12,5
Phosphore (P)	47,0	3,5	0,3
Fer (Fe)	4,0	0,9	0,1

Sucanat

Doit-on alors privilégier le sucre intégral aussi appelé sucanat ? Le sucre intégral ou complet est du jus de canne, filtré et concassé. Vous le trouverez parfois sous l'appellation 'panella' ou demerara. Il est non cristallisé, non chauffé, donc vierge première pression à froid, tout bon quoi. Il est non raffiné par adjonction de produits chimiques mordants, ce qui fait qu'il possède une saveur très personnelle.

Par rapport au sucre blanc, le sucre intégral apporte quantité de vitamines et minéraux, le sucre brun un peu moins. Pulvériser le sucre s'il est en trop gros cristaux, cas typique des sucres intégraux bio. Sinon, il ne sucre pas la crème assez finement et on en rajoute des tonnes... Le sucre « brun » ou présenté comme complet dans la plupart des magasins de produits naturels a, lui, subi une cristallisation supplémentaire par chauffage. Il garde malgré tout ses minéraux, mais n'offre plus beaucoup de vitamines. Comparez les étiquettes de vos prochains achats avec la «norme». Les teneurs totales en sels minéraux par cent grammes de produit sont aux dernières nouvelles: 1.700 mg* pour le sucre intégral, et 380 mg* pour le sucre complet ou roux.

Analysons un « sucre de canne foncé » du commerce. L'étiquette de celui-ci l'affiche comme « non raffiné avec forte teneur en mélasse ». Sa couleur foncée serait due au fait qu'il est « sans colorants ni additifs » ce qui ne signifie pas qu'on n'a pas utilisé de l'anhydride sulfureux pour le traiter. Il y est dit « riche en sels minéraux »: c'est une vue de l'esprit, car les valeurs affichées sur l'étiquette du produit sont d'un dixième par rapport aux teneurs en minéraux du sucre complet, qui lui-

Le sucre complet/roux contient dix fois plus de sels organo-minéraux que le sucre blanc, le sucre intégral cinquante fois plus. Moins le sucre est riche en minéraux, plus son absorption risque de provoquer des déficits.

INDEX

A

acides aminés
 quand arrêter la supplémentation 52
adapter les recettes de desserts en version plus n 158
agave 22
AGE 20
Annexes 163
Aspartame 134
Atkins 72
ayurveda 35

B

Bernstein 63
Besson 164
blues dans mon assiette 55
Boissons
 cure 107
bourgeon de figuier 46

C

calories vides 83
canaris 16
carences en neuromédiateurs 37
caries
 et sucre 146
Carpender
 Dana 65
Chocolat 150
Chrononutrition
 cure 97
Collations
 cure 111
Compléments alimentaires
 cure 107
compulsions alimentaires 39
compulsions sucrées
 inhiber 46
Cristallisations sensibles 151
Crohn 73
Cuisine Nature : les bases en 7 points 167
Cure Décrochez-des-Sucres 95

D

Décrochez des Sucres
 Grille de base 108
Décrochez des sucres
 menus 116
Décrochez-des-Sucres 95
dépannage 102
desserts
 adapter en version plus nourricière 158
Diet Cure 38
dysbiose 30

E

Eades 66
épileptiques 15

F

Failsafe 130
faim en permanence 33
Farineux
 cure 105
fat fast d'Atkins 72
Fibres 98
Fructose 145
Fruits
 cure 99

G

GABA 48
glucose
 sirop de 142
Glutamine
 dosage 46
 glutamine 44
glycémie instable
 voir hypoglycémie 57
graisses
 cure 99
 graisses originelles 171
Grille de base Décrochez des Sucres 108
Grillparzer
 Marion 66
groupe sanguin 27
Gugliucci 21

H

hypoglycémie
 conseils naturo 58
 contrer 57
 définition 13
 en images 18
 en scénario 28
 la journée d'un enfant vue par son pancréas 28
 Liste positive 92
 origines 22
 plateforme anti-glycémie instable en huit points 79
 repérer 17
 test 164

I

index glycémique 61
insuline 20

J

Jan Kwasniewski 71
jus de fruits en boîte 128

K

Knasiewski 74
Kousmine 64

L

L-Glutamine
 voir glutamine 46
Lait & Cie
 cure 103
Le poids des faits 31
Légumes
 cure 98
Liste d'aliments autorisés en programme anti-hypog 92
Liste des Unités Sucres 84
liste des unités sucres 82
Liste positive 92
low-carb
 en perspective 70
 et édulcorants 75
 régime classique 66
 régimes en perspective 64
Lutz 82

M

Maillard 21
Menus pour une semaine 116
minéraux
 teneurs du sucre en 148
Montignac 61

N

neuromédiateurs
 carences: le test 40
 lesquels manquent 42
 quel régime? 54
nourricière
 adapter les recettes de desserts en version plus n 158

O

Optimal Nutrition 71, 74

P

paléonutrition 76
pancréas
 la journée d'un enfant vue par son pancréas 28
Petit déjeuner
 cure 110
phenylalanine 49
plateforme anti-glycémie instable en huit points 79
PTG 21
pyroluriques 16

Q

Qui écouter alors? 77
Quiz 164

R

recettes faciles 159
rectocolite 73
ressourçants 102
revenir à plus de bon sens en matière de sucre? 155
Ross
 Julia 38
Rotation des menus 113

S

SGSCSS 73

Sirop d'agave 147
Sirop de glucose 142
Sirops de riz, blé, etc 145
sodas 128
 Evolution de consommation en
 Belgique 84-92 133
Sodas, boissons gazeuses et
 boissons à base de col 131
Soja & Cie
 cure 104
soutien 102
Starenkij 164
Sucanat 149
sucralose 143
sucre ajouté: dossier 125
sucre blanc 125
sucre et l'immunité 130
sucres
 définition 14
 doser au quotidien 82
 jungle 142
 où sont les sucres? 23
Sucres & Cie
 cure 106
sucres cachés 128
sucres lents
 J'ai besoin de sucres lents pour mon
 énergie 64
Sucrettes 143
sucrettes 135

T

Taller 66
test d'hypoglycémie 164
The Bear 72
toxicos 154
trans 171
Trier les bons grains des givrés 77
tyrosine 47

U

Unités sucre 82
unités sucre
 boissons 85
 farineux 85
 féculents 85
Fruits et légumes 86
liste 84
pour le végétarien 87

sucreries 84

V

vâta 35
végétarien
 Les unités sucre 87
Viandes & Cie
 cure 100

X

Xylitol 143