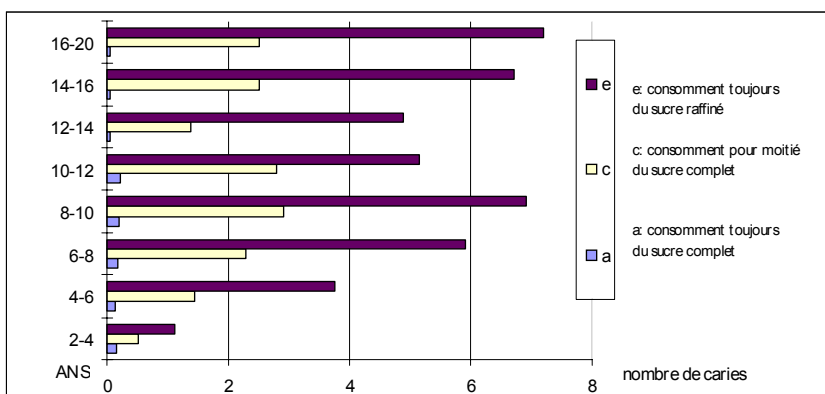


## Le sucre complet anticaries?

« 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.*