

LE SUCRE LES MEFAITS



➤ CERVEAU :

- Inflammation de l'hippocampe, zone de la mémoire = **Impact cognitif avec troubles de la mémoire.**
- Sécrétions accrues de dopamine et sérotonine (hormones du bien-être) puis chute brutale = **nouveau besoin**, comme une drogue, et **symptômes de dépression.**
- Communication entre les neurones défaillante = **cause de dépression possible, d'anxiété.**



➤ DENTS :

- Le sucre nourrit les bactéries qui forment **les caries** = formation d'acides qui **attaquent les dents**
- Le saccharose est très cariogène mais aussi tous les sodas dont l'acidité est importante



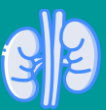
➤ CŒUR & VAISSEAUX :

- Augmentation des taux de cholestérol et de triglycérides = **Hypertension**



➤ REINS :

- Un taux de sucre élevé dans le sang endommage à la longue les petits vaisseaux des reins = **insuffisance rénale**



➤ FOIE :

- Action sur le foie des boissons sucrées (plus d'1 par jour) = **stéatose hépatique** (ou foie gras) non alcoolique



➤ INTESTIN :

- Modification de la flore intestinale, flore de fermentation prédominante = **candidoses de l'hyperperméabilité et la diminution des défenses naturelles**



➤ PEAU & ARTICULATIONS :

- Avec l'âge, production et accumulation des glycotoxines résultants de la liaison entre sucres et protéines – réaction cellulaire inflammatoire – lésions des tissus (peau, cartilage) = **vieillessement accéléré**
- La sucre est un aliment acidifiant – terrain acide déminéralisé = **inflammations chroniques**



➤ POIDS / METABOLISME :

- Excès de sucre = stockage du glucose dans les cellules grasses = **surpoids voire obésité**
- Syndrome métabolique (embonpoint abdominal + taux élevé de triglycérides + hypertension + glycémie élevée) = **diabète type 2.**



LE SUCRE

COMMENT CHANGER SES HABITUDES

Les autres noms du sucre. Saccharose, fructose, glucose, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, dextrose.

Diminuer progressivement la consommation.

Quelques conseils :

Ne pas remplacer le sucres **par des édulcorants** de synthèse.

(Ils ne diminuent ni les risques de surpoids ni de diabète)

Trouver des alternatives. Utiliser dans les plats et boissons des extraits naturels d'agrumes ou de vanille, de la cannelle, des zestes de citron, des huiles essentielles comestibles de menthe, lavande, cannelle, gingembre, mandarine ou orange".

Préférer les céréales complètes aux céréales raffinées.

Pas de dessert... hormis un fruit (le prendre en dehors des repas pour éviter l'effet fermentation)

Du chocolat oui mais du **vrai chocolat noir**, minimum 70 %. Idéalement le prendre au goûter pour favoriser la sécrétion du tryptophane, précurseur de la sérotonine (hormone de l'apaisement, du bien-être)

Purée d'oléagineux plutôt que de la confiture

Favoriser **les produits frais ou bruts** (BIO de préférence)

Préférer les eaux parfumées (eau + citron) aux sodas ou jus de fruits

(1 verre de jus de fruits, même pressé à la maison apporte en moyenne l'équivalent de 4 morceaux de sucre.)

Éviter l'alcool. Sinon privilégier un vin sec ou vin rouge (BIO)

Exemple d'une journée type :

12h13h - Déjeuner :

50% de légumes variés (BIO idéalement) cuits ou crus

25% de céréales complètes ou semi-complètes

25% de protéines animales ou végétales

1 carré de **chocolat noir 70 %**

7h/8h - Petit déjeuner :

Un fruit

Des oléagineux

(amandes, noisettes, noix,...)

Des lipides et protéines

(œufs, avocat, produits laitiers, jambon, petits poissons gras...)



16h/17h – Goûter :

1 fruit de saison (BIO idéalement)

Des oléagineux (une poignée)

19h/20h – Dîner :

Végétarien

Ex : Soupe de légumes et légumineuses

Ou Quiche aux poireaux/chèvre/miel + une salade verte