**Gare au sucre qui ne dit pas son nom**

Vous pensiez que seul le sucre des biscuits ou des bonbons était nocif pour la santé et pour la ligne ? Grave erreur ! L’ennemi principal est un sucre qui n’a même pas le goût sucré…

**QUEL EST LE PROBLÈME DU SUCRE ?**

**Q**uand on parle de sucre on pense immédiatement au sucre de table, cette poudre blanche dont on déverse parfois des cuillerées entières dans une minuscule tasse de café. On pense aussi à la confiture, au miel, aux biscuits, gâ­teaux et confiseries. C’est évident puisqu’ils ont le goût sucré !

Mais en réalité on trouve aussi beaucoup de sucre dans des aliments qui n’ont pas un goût sucré. C’est le cas notamment du pain, des pommes de terre, du riz ou même des lentilles. Surprenant ? Si l’on ne sent pas le sucre dans ces aliments, c’est parce que les molécules de sucre sont accrochées les unes ou autres, contrairement à du sucre de table où chaque molécule de sucre est seule et libre.

Ainsi, les longues molécules de sucre des féculents ne sont pas reconnues par nos papilles gustatives qui ne nous font pas ressentir le goût sucré. C’est plus tard, lors de la digestion dans l’intestin, que ces molécules de sucre vont se séparer les unes des autres avant de passer dans le sang. Pour l’organisme le résultat est donc exactement le même !

**LES FÉCULENTS PLUS NOCIFS QUE LE SUCRE**

**E**n France, le Programme national nutrition santé (PNNS) nous abreuve de publicités pour nous inciter à manger moins sucré, en réduisant nos apports en miel, sirops, jus de fruits ou confiseries, et à les remplacer par plus de féculents. Mais ces conseils simplistes sont loin de faire l’unanimité à l’échelle internationale. Dans une interview récente, le Pr Da­vid Ludwig, chercheur spécialiste dans le surpoids et l’obésité à l’université de Harvard, explique que ces conseils sont non seulement insuffisants, mais qu’ils sont aussi dangereux !

Il explique qu’en augmentant notre consommation de fécu­lents nous pouvons nous mettre à manger des aliments non sucrés au goût, mais dont le sucre est libéré très rapidement dans le sang ; encore plus rapidement qu’avec du sucre de table ! Les aliments de ce type sont par exemple le pain blanc, le riz blanc, le pain de mie, les galettes de riz soufflé ou les pommes de terre. Deuxième problème : diminuer sa consom­mation d’aliments sucrés peut inciter à manger moins de fruits entiers alors que le sucre de ces derniers, intégré dans une matrice complexe de fibres, d’eau et d’antioxydants, est absorbé lentement.

La consommation trop régulière de ces féculents dont le sucre est rapidement di­géré a des conséquences terribles sur la santé :

1. **Obésité et développement du dia­bète :** lorsque les molécules de sucre passent dans le sang, l’organisme répond en sécrétant une hormone pancréatique, l’insuline. Celle-ci fait rentrer le glucose au sein des cellules et permet ainsi de conserver un taux de sucre sanguin normal. Les cellules utilisent le glucose dont elles ont besoin pour fonctionner et stockent l’excédent sous forme de graisses cor­porelles. C’est le point de départ de la prise de poids. Au fil du temps, la production excessive d’insuline, né­cessaire pour évacuer les grandes quantités de sucre, va rendre les cel­lules résistantes à son action. C’est là qu’apparaît le diabète.
2. **Diminution des capacités intellec­tuelles :** quand des afflux brutaux de sucre ont lieu, toutes les cellules en pâtissent ; c’est notamment le cas des cellules de cerveau qui ont besoin de niveaux de sucre réguliers pour bien fonctionner. La consommation de féculents dont le sucre est rapi­dement digéré a donc des effets sur notre psychisme : fragilité émotion­nelle, fatigue, irritabilité, difficultés de concentration et baisse des capa­cités de la mémoire. Des études faites sur des étudiants ont suggéré que ces derniers avaient de meilleurs résultats quand ils maintenaient des niveaux de sucre sanguin stables1.
3. **Le cancer :** les cellules cancéreuses se nour­rissent du sucre. En mangeant des aliments dont le sucre passe rapidement dans le sang, vous nourrissez encore plus activement les cellules cancéreuses, qui prolifèrent plus rapidement.
4. **Accélération du vieillissement :** les pics récur­rents du sucre dans le sang favorisent le phéno­mène de glycation, sorte de « caramélisation de l’organisme » qui a lieu spontanément quand les taux de sucre fluctuent. Les artères et les cellules perdent de leur élasticité, s’abiment, vieillissent. À l’intérieur les lésions tissulaires contribuent à l’arthrose, à l’infarctus, à la dégénérescence cé­rébrale. Et à l’extérieur, la peau se garnit de rides beaucoup plus rapidement !

**RECONNAÎTRE UN BON SUCRE**

**P**our éviter ces dangers, le Dr Ludwig recommande de ne pas se priver des fruits frais en­tiers et de consommer des féculents à index gly­cémique bas. L’index glycémique est une mesure scientifique mise au point en 1981 pour déterminer l’impact d’un aliment sur le sucre sanguin.

Voici quelques exemples d’aliments qui ont un in­dex glycémique bas : les patates douces, le sarrasin, les flocons d’avoine, le pain complet ou au levain, les pâtes complètes, le riz complet ou basmati, les lentilles, les haricots rouges, les haricots blancs, les pois chiches et, bien sûr, les fruits.

Alors, faut-il apprendre par coeur une table d’index glycémique des aliments ? Pas forcément, car le simple fait de manger des aliments plus naturels et peu transformés entraîne automatiquement l’inges­tion d’aliments à index glycémique bas. Voici les effets de la préparation sur l’index glycémique :

1. Le raffinage : les aliments « complets » ont des index glycémiques plus bas que les aliments raf­finés (du riz complet a un index glycémique plus bas que du riz blanc).
2. Le broyage : une préparation qui nécessite d’écraser un aliment augmente son index glycé­mique (un jus de fruit a un index glycémique plus élevé qu’un fruit).
3. La cuisson : plus un aliment est cuit, plus son index glycémique est élevé (des pâtes *al dente* ont un index glycémique plus bas que des pâtes bien cuites).
4. Le refroidissement : un aliment cuit puis refroi­di voit son index glycémique baisser à nouveau (des pommes de terre froides en salade ont un index glycémique inférieur à des pommes de terre cuites consommées chaudes).

**POUR ALLER PLUS LOIN :**

1. Le **Guide des Index Glycémiques**, La Nutrition. fr, Format Broché : 144 pages. Thierry Souccar Editions
2. Le **Compteur de glucides**, Magali Walkowicz, Format Poche : 192 pages. Thierry Souccar Edi­tions

**Magali Walkowicz**