



N°3 Avril 2014

www.csl42.org

Abonnement : pjallo@csl42.org

La lettre d'information trimestrielle de CSL42

SOMMAIRE

Editorial	1
Sucre un carburant de notre organisme	1-2
Le sucre, une drogue ?	2-3
Le coin des entreprises	3-4
Edulcorant l'avis du praticien	4
Le coin du naturo-pote	4
Ouvertures	4

EDITORIAL

« Le sucre, le plus petit des grands plaisirs », « avec le sucre on passe de bons moments », beaucoup de slogans ont marqué nos croyances. D'autres messages nous angoissent plus: les chiffres de l'obésité et du diabète croissants dans nos populations occidentales, les luttes contre les caries, et les comportements addictifs. Dans cette période de Pâques où le chocolat et le sucre investissent les étales au moment des premiers fruits de saison, penchons nous sur notre relation au sucre. Une relation organique d'abord, pour en déterminer notre besoin qualitatif et quantitatif, une relation émotionnelle voire addictive ensuite qui nous assujettit à des mécanismes internes et à des modes externes. Mais attention au plan B : les édulcorants, leur rôle supplétif peut s'avérer dangereux.

PJ Gallo

Le sucre : carburant pour notre organisme

Le métabolisme du sucre

Sans énergie pas de vie. Concernant notre biologie, nos besoins en glucides sont d'environ 4 à 6 g par kilo de masse corporelle et par jour (selon l'activité). Dans notre corps, un paramètre majeur est notre taux de glucose, il doit être stable autour de 1g/l de sang. Afin d'y parvenir, notre corps développe différentes stratégies. Une fois passée la barrière intestinale, les glucides transformés en glucose sont

introduits dans les cellules grâce à l'insuline (sorte de clé d'accès). Là deux possibilités : soit le glucose est transformé en acide pyruvique pour entrer dans le cycle de Krebs et générer de l'énergie, soit il est stocké sous forme de glycogène un « empilement » de glucoses, réserve qui servira à pallier les disettes (carences). Ces réserves sont débloquées lorsque le glucagon (action inverse de l'insuline) vient informer qu'il faut ouvrir les vannes des réserves et libérer du glucose dans l'organisme. La glycémie mesure ce taux de glucose dans le sang. Notre organisme peut développer d'autres stratégies en cas de manque comme par exemple la synthèse d'énergie à partir de lipides ou de protéines.

Au regard de nos comportements alimentaires occidentaux, notre organisme ne souffrira pas du manque d'énergie

De quels sucres parle-t-on ?

Index Glycémique (IG) et Charge Glycémique (CG).

L'index glycémique (IG) est un critère de classement des aliments contenant des glucides, correspondant au taux de glucose dans le sang (glycémie) provoqué par un aliment dans les 2 heures suivant son absorption, par rapport au taux de glucose pur fixé à 100.

Index Glycémique (IG)		Aliments
faible	<35	fruits frais et légumes verts, légumes secs, céréales en grains, lait et produits laitiers, oléagineux..., sirop d'agave, fleur de coco, stévia (IG: 0)
moyen	35 <IG< 50	Produits à base de céréales complètes, bananes, abricots secs, figues sèches, pommes de terre à l'eau ou à la vapeur, sirop de blé, riz orge,
élevé	>50	tous les sucres et céréales raffinés (Pain blanc 90 par exemple), riz blanc, pommes de terre, confiseries, dattes, barres chocolatées...

La charge glycémique (CG) s'obtient en multipliant l'IG d'un aliment par la quantité de glucides d'une portion de cet aliment, puis en divisant par 100.

$$CG = [IG \times \% \text{ de glucides d'une part d'aliment (g)}] / 100.$$

Le tableau ci-dessous répertorie quelques aliments et leur CG.

Aliments et portions	% de glucides	IG	CG
Carottes cuites (175 g)	9,6	47	7,9
Baguette (100g)	57,40	78	44,8
Pain demi complet (100g)	47,50	58	27,6
Corn Flakes (50g)	86,20	77	33,2
Chips (30g)	42,40	57	7,3
Riz complet cuit (200g)	24,80	76	37,7
Petits pois (200g)	9,80	41	8,0
Lentilles (200g)	20,10	30	12,1
Coca-Cola (33 cl)	10,70	68	24,0
Jus d'orange (20 cl)	10,40	52	10,8
Bière (25 cl)	3,40	100	8,5
Raisin (200g)	17,20	53	18,2
Sucre de table (5g)	100,00	68	3,4
Confiture de fruits (20g)	68,90	56	7,7
Chocolat noir (25g)	59,60	43	6,4

De ces IG, deux grandes familles se constituent :

Les sucres lents (IG<50) : Ils se composent principalement d'amidon qui est un poly saccharose. Selon leur mode d'obtention, ils contiennent plus ou moins de minéraux et de vitamines :

- des vitamines A, B et E ; participant à l'assimilation par le corps de ces glucides,
- des fibres ralentissant l'assimilation des glucides et donc les pics glycémiques,
- du phosphore, calcium, fer, en jeu dans de nombreuses de notre métabolisme.

S'alimenter de céréales et légumineuses complètes et 1/2 complètes est gage d'assimilation et de satiété plus rapide. Ces dernières devraient constituer 95% de notre apport en glucides. (soit pour une personne de 70 kg, environ entre 300 et 400 g /j). Les 5 % restant : le sucre plaisir.

Les sucres rapides (IG>50) : le plus commun de ces sucres rapides est le saccharose (association d'un glucose et d'un fructose). Ces sucres se trouvent dans l'alimentation industrielle, gâteaux, barres chocolatées, sodas et bien sûr, le cube de sucre blanc qui est du saccharose à 100%.

C'est une bombe pour notre métabolisme.

Rapidement assimilé par l'organisme, il implique une immédiate modification de la glycémie : c'est l'hyperglycémie (augmentation du taux de sucre dans le sang). Pour contrecarrer cela, notre pancréas sécrète l'insuline pour faire redescendre le taux de glycémie. Les troubles liés au sucre s'expriment sous forme d'anxiété, nervosité, obésité. De plus, le sucre (saccharose) raffiné acidifie notre terrain et cela peut se manifester par des caries, des rhumatismes, des arthroses, des arthrites. D'autres sucres rapides existent bien que leur consommation doit rester très modéré, ils ne présentent pas les risques du sucre raffiné. Ils permettent de sucrer nos aliments tout en nous apportant des nutriments essentiels. **(Voir tableau page suivante).**









Le sucre : Une drogue ?

Notre consommation annuelle par habitant il y a un siècle, était de l'ordre de 2 à 10 kg selon les pays. A ce jour, elle flirte avec les 90 kg. Notre consommation est 10 à 20 fois supérieure à nos besoins. Le sucre concentré est un produit contre nature, inventé par l'homme. Le sucre blanc raffiné est le principal coupable de l'obésité, de pathologies métaboliques comme le diabète mais aussi de la diminution de l'espérance de vie. En consommer entraîne progressivement un affaiblissement des capacités immunitaires, hormonales et circulatoires, une fatigue chronique, une réduction du potentiel intellectuel et favorise la dépression. La répétition d'hypoglycémies entraîne à son tour une surconsommation d'oligoéléments et de vitamines B. Sur le long cours, l'organisme s'épuise, créant une fatigue chronique ainsi qu'une plus grande sensibilité aux infections.

Mais comment se fait il que nous y soyons autant assujettis ? Deux processus interviennent :

Le signal de la satiété perturbé : la régulation de la leptine

La leptine, hormone de la satiété, est relâchée dans le cerveau lorsque les glucides sont ingérés. Lorsque le taux de glucides est constamment élevé, le cerveau ne réagit plus à la leptine, s'habituant à une concentration de base élevée. Le cerveau attend une concentration pic plus élevée encore.

Nom	origine	intérets nutritionnels	IG	Gout	Pouvoir sucrant
fleurs de coco (gula java)	 sève de fleurs de noix de coco	fibres, magnésium, phosphore potassium	35	caramel	fort
miels	 fleurs	potassium, vitamines B, (B1,3,5,6), C, A, D et K.	60	divers	fort
sirop d'agave	 sève d'agave	fer, magnésium, calcium potassium, silice	20	prononcé	faible
sirop d'érable	 sève d'érable	fer, magnésium, calcium potassium, phosphore	65	prononcé	fort
sirop d'orge, de blé, de riz	 fermentation de grains	fer, magnésium, calcium potassium, phosphore, enzymes facilitant la digestion	50	malt et caramel	faible
sirop de datte	 pulpe de datte	fer	100	prononcé	fort
stévia	 feuilles séchées de stévia	calcium potassium, sodium, fluor, zinc, protéines glucides flavonoïdes	0	réglisse	fort à très fort
sucre de canne complet	 jus de canne à sucre	magnésium, calcium potassium, phosphore	70	vanille	faible

Et inversement, dès que la concentration passe sous ce seuil élevé, cette information est un signal de manque de sucre alors même que la présence en glucide est bien réelle !

Le ressenti du manque : la libération de dopamine dans le cerveau

Le sucre...nous permet de fuir les affaires de la réalité



Manger une nourriture très sucrée (des sucres raffinés à IG élevé) provoque la libération d'endorphine, qui stimule la sécrétion de dopamine : neurotransmetteur du plaisir notamment. Puisque ces hormones favorisent le bien-être, leur importante sécrétion, suivie de leur suppression, va provoquer un état de manque. Cet état, par les réactions inconfortables, voire douloureuses, qu'il engendre, va encourager une nouvelle prise pour faire cesser les symptômes de malaise. C'est ainsi que naît la dépendance au sucre.

Alors que faire ? : se sevrer

De fait, avoir conscience que nous sommes en présence d'une drogue est déjà un pas important. La volonté de changer de comportement alimentaire est donc un paramètre décisif. Ensuite, il faut aider l'organisme à diminuer le taux de sucre de manière progressive et pérenne. L'activité physique régulière (c'est-à-dire tous les jours) et d'endurance, permet de manière douce (mais ferme !) d'abaisser à la fois les effets sur la satiété et le ressenti de manque. Cela ne saurait être efficace sans une régularité nutritionnelle :

- Repas avec charge glycémique contrôlée.
- Régularité des repas : trois repas par jour avec charge glycémique répartie environ comme suit (40% le matin, 40 % midi, 20 % le soir).
- Grignotages bannis des habitudes (zéro sucre entre les repas).

Même si ces règles semblent contraignantes le bien-être est au rendez-vous.

Enfin, désir et plaisir sont deux faces d'une même pièce : réserver le plaisir d'un chocolat par exemple pour des occasions bien ciblées, c'est augmenter le désir et donc le plaisir...

Le coin des entreprises

Le sucre a un rôle social dans l'entreprise, c'est indéniable. Partager lors d'une pause des friandises pour célébrer un évènement est devenu fréquent. Trop fréquent. Non pas du point de vue de la rentabilité directe des salariés, mais de la performance à long terme de chacun. Ces grignotages, hors des temps de repas, d'aliments contenant du sucre blanc ont des effets délétères sur les organismes. Les hyperglycémies et hypoglycémies induites par ces apports de sucre blanc entraînent fatigue chronique, troubles digestifs, maux de tête, somnolence, dépression, nervosité, anxiété, irritabilité et agressivité et peut générer chez certaines personnes des comportements agressifs. Tout cela est préjudiciable à la fois aux personnes et à l'entreprise.

Alors comment maintenir cette convivialité, gage de cohésion et de motivation, tout en ne chahutant pas notre glycémie ? Quelques pistes :

D'abord regrouper nos occasions de célébrer sur des temps proches des repas, voire même pendant les repas. Ensuite, éviter les aliments à IG élevé, donc éviter les confiseries au sucre blanc, préférer partager des fruits de saisons, ou des fruits secs et des oléagineux, par exemple. Eviter les boissons gazeuses sucrées à IG élevé, leur préférer des infusions ou des eaux gazeuses par exemple.

L'avis du praticien : les édulcorants

Avertissement : cette partie n'est pas agréable à lire !

Soyons clairs, l'usage des édulcorants est de l'ordre du mensonge envers soi-même. Edulcorer sa nourriture, c'est d'évidence reconnaître que nous voulons manger plus qu'il nous est nécessaire et trouver le stratagème pour parvenir à nos (faims).

Edulcorer sa nourriture, c'est aussi substituer un aliment par un produit de synthèse, qui pourrait avoir trois vertus :

- Nous donner le plaisir du goût,
- Etre neutre vis-à-vis de notre organisme : pas de prise de poids, pas de caries,
- Etre non polluant pour notre métabolisme.

Ceci est impossible. Le goût est différent de celui que nous recherchions initialement. La neutralité pour notre organisme n'est jamais atteinte avec les édulcorants de synthèse, ces molécules non-naturelles ne peuvent constituer les briques de bases utiles à nos cellules. Pire, ces édulcorants sont des polluants qui perturbent notre homéostasie.

Sur le marché deux dénominations pour indiquer la présence d'édulcorants :

Le sans sucre : cette dénomination regroupe les édulcorants de type polyol issus d'amidons (maïs par ex.) qui subissent une phase de transformation chimique (c'est à dire non naturelle).

Voir ci-dessous différentes synthèses.

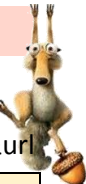
Le light : indique la présence d'aspartame (ou E951). C'est le plus répandu des édulcorants. L'innocuité de cette molécule a été démontrée par 100 % des études financées par les producteurs... mais seulement 8% par des études publiques indépendantes. De fait, des milliers de plaintes concernant l'aspartame font état de désordres neurodégénératifs, troubles intestinaux, visuels, rhumatismes, sclérose en plaques, Alzheimer, coma, tumeurs du cerveau, de l'utérus, du sein, des ovaires, des testicules, de la thyroïde et du pancréas.

Il est de mise de ne pas remplacer une alimentation naturelle par des substituts bien mal connus. Se faisant, il est impératif de comprendre pourquoi nos ressentis en besoins de nourriture ne correspondent pas à nos besoins réels. Savoir s'écouter et déchiffrer les messages publicitaires procèdent de la liberté personnelle et de la dignité.

Le coin du naturo-pote

Combien les aliments contiennent-ils de morceaux de sucre (5g).

La réponse : <http://www.csl42.fr/index.php?p=82&url>



Coca-cola (25cl)		1	<input type="checkbox"/>
		2	<input type="checkbox"/>
		6	<input type="checkbox"/>
Glace (100g)		1	<input type="checkbox"/>
		2	<input type="checkbox"/>
		3	<input type="checkbox"/>
Barre chocolaté (75g)		2	<input type="checkbox"/>
		4	<input type="checkbox"/>
		6	<input type="checkbox"/>
200 g de melon		1	<input type="checkbox"/>
		2	<input type="checkbox"/>
		4	<input type="checkbox"/>
100 g de carotte râpée		1/2	<input type="checkbox"/>
		1	<input type="checkbox"/>
		2	<input type="checkbox"/>
50 g de céréales		1/2	<input type="checkbox"/>
		1	<input type="checkbox"/>
		2	<input type="checkbox"/>



Ouvertures, En savoir plus

Retrouver la bibliographie :

<http://www.csl42.fr/index.php?p=82&url>

