

le bloc-notes de



CAUSERIE NATUROPATHIQUE Les différents types de sucres

L EXISTE différents types de sucres. Les lents et les rapides, définis en fonction de leur index glycémique. L'index glycémique (IG) peut se définir comme la vitesse à laquelle un aliment ingéré va faire monter le taux de glucose dans le sang. Il est noté de 1 à 100 (100 = absorption de glucose pur). Aliments à IG élevé (> 70), IG modéré (entre 55 et 70) et IG bas (< 55).

LES SUCRES RAPIDES vont favoriser l'hypoglycémie, les ballonnements et les gaz, la prise de poids, le syndrome de foie gras (ou stéatose hépatique non alcoolique), la résistance à l'insuline et le diabète de type 2. De façon plus générale,

ils sont sources d'acidification des tissus et d'inflammations diverses. Ils jouent un rôle important dans la prolifération des cellules cancéreuses car celles-ci se nourrissent de sucres ! Un terrain acide profite également aux champignons (*Candida Albicans*) et aux virus.

ÉLEVATION RAPIDE DE LA GLYCÉMIE :

- Le sucre de table, miel, confiture, confiseries, sodas ; jus de fruits, fruits séchés ou trop murs, melon, pastèque, abricot, ananas.
- Céréales raffinées = riz blanc, farines blanches (pain, pâtes...), farines de maïs, farines de riz, amidons.
- Additifs : dextrose, lactose, fructose ou sirops...

- La cuisson augmente l'index glycémique. Par exemple, IG riz blanc cuit > IG sucre de table !

ÉLEVATION DE LA GLYCÉMIE LENTE ET PROGRESSIVE :

- Céréales complètes (sarrasin, petit épeautre), quinoa, lentilles, pois chiches. Pas trop cuits !
- Baies (framboise, myrtille, mûre, fraise...), banane peu mûre, oléagineux (noix, noisette, amande...), chocolat noir min. 75 % cacao.
- Sucre de coco, sirop d'agave pour sucrer.
- Fibres à chaque repas (empriisonnent le sucre => ralentissent son absorption).

Sandrine Sereno, NATUROPATHE