

« Des sucres se retrouvent déjà en quantité suffisante dans les fruits et les légumes, et même dans les œufs, assurant l'apport quotidien glycémique nécessaire à l'ensemble vital du corps. »

Le sucre

Ce poison alimentaire

Véritable drogue pour certains, le sucre peut créer une dépendance. Responsable de bien des pathologies, nous savons pertinemment qu'il est préférable de diminuer notre consommation de sucre. Mais est-ce possible? Existe-t-il vraiment de « bons » et de « mauvais » sucres et quand et comment devrions-nous les consommer?

Par **DOMINIQUE PARADIS**

Dans notre alimentation, le sucre est omniprésent. Nous disons souvent que « le sucre appelle le sucre ». C'est-à-dire que plus nous en mangeons, plus nous en voulons. Le sucre agit sur notre cerveau comme une drogue ayant les mêmes impacts que la cocaïne dans sa dépendance. Notre alimentation moderne industrialisée en contient en grande quantité, sous différentes formes. À la fin de la journée, la plupart d'entre nous ont donc consommé une quantité astronomique de sucre, sans même réellement s'en être aperçus.

Il est important de préciser que plus de 75 % des plats industrialisés qu'on retrouve en épicerie aujourd'hui contiennent des sucres ajoutés. À travers nos choix alimentaires, nous oublions trop souvent que ceux-ci contiennent du sucre. Parce qu'un aliment est bon pour la santé, nous croyons que le sucre qu'il contient est un « bon » sucre, mais en réalité, c'est l'addition d'un type de sucre (simple ou complexe) qui génère l'ensemble des problèmes. Pour le corps, du sucre, c'est du sucre! Au final, les résultats d'une trop grande absorption s'avèrent dommageables.

LE SUCRE, RESPONSABLE DE BIEN DES MAUX

Le sucre est un poison alimentaire pro-inflammatoire de premier ordre. Plusieurs problèmes de santé y sont reliés et, malheureusement, trop peu de gens font la relation entre leur alimentation et leur état de santé. En clinique, il n'est pas rare de voir des patients consommer des médicaments pour des troubles d'hypertension, de diabète, de cholestérol, de dépression, et ce, de plus en plus jeune. Après un bilan de santé, nous constatons souvent que ces troubles auraient pu être évités, simplement en limitant la consommation de sucre. Pour diverses raisons, certains professionnels de la santé proposent de nos jours d'optimiser la consommation de sucre, malgré les dommages que celle-ci peut engendrer à l'ensemble des systèmes du corps (systèmes nerveux, hormonal, immunitaire, osseux, urinaire, etc.) et aux organes tels que le foie, le pancréas, les reins, les glandes surrénales et le cerveau. Cela est inacceptable!

Et les enfants dans tout ça?

C'est connu, les enfants adorent le sucre. Cependant, avant de médicamenter ces derniers pour des troubles de déficit de l'attention ou d'hyperactivité, il serait bien d'évaluer ce qui se trouve dans notre réfrigérateur et notre garde-manger. Tentons d'éliminer ce qui nuit à leur santé et privilégions des nutriments essentiels qui contribuent à la croissance globale des systèmes de l'enfant. Turnons-nous donc plutôt vers des protéines, des vitamines, des minéraux, des acides gras, des antioxydants et de l'eau! Le grand verre de jus d'orange le matin n'est certes pas l'idéal, rempli de sucre en plus d'être acidifiant. Bien que préparé à base de noisettes, le Nutella ne fait pas grandir et ne constitue pas un nutriment essentiel au développement d'un enfant, au contraire.

Des sucres se retrouvent déjà en quantité suffisante dans les fruits et les légumes, et même dans les œufs, assurant l'apport quotidien glycémique nécessaire à l'ensemble vital du corps. Inutile d'en ajouter. À preuve, toujours selon l'AHA, la quantité maximale que les jeunes de 2 à 17 ans devraient consommer quotidiennement en sucre ajouté est limitée à 25 g (6 c. à thé) et pour les enfants de deux ans et moins on parle même de 0 g. Ce sont les nutriments qui contribuent à la croissance et non les sucres.

« Nous aurions pourtant tendance à dire que le sucre d'une pomme est meilleur pour la santé que le sucre retrouvé dans les gourmandises! Détrompez-vous! »

SUCRES SIMPLES VS SUCRES COMPLEXES

Les sucres simples sont les glucose, fructose, saccharose, lactose, maltose, galactose. Ceux-ci sont rapidement digérés, et donc rapidement assimilables et dépensés par l'organisme. Aussi, lorsque le corps a besoin d'un apport urgent en carburant, il fait appel à ces sucres. Sous forme naturelle, nous retrouvons ce type de sucre dans la majorité des fruits (pommes, pêches, poires, fraises, oranges, framboises, etc.). Mais ce même type de glucide se retrouve dans les gâteaux, la confiture, les biscuits, le miel, la réglisse et le caramel... Nous aurions pourtant tendance à dire que le sucre d'une pomme est meilleur pour la santé que le sucre retrouvé dans les gourmandises! Détrompez-vous! Bien qu'il soit évident qu'une poire s'avère meilleure pour la santé qu'une friandise, il s'agit tout de même d'une addition de sucres simples, provenant de différents aliments, au total consommés dans la journée et qu'une surconsommation de ce sucre ne sera pas dépensée complètement par le corps. Les surplus seront donc stockés en graisse, favorisant la rétention d'eau et la cellulite. Ainsi, le sucre crée le gras engendrant trop souvent des problèmes d'obésité, malheureusement en hausse.

Les sucres complexes sont assimilés plus lentement que les sucres simples. Il faut en moyenne de 6 à 9 heures pour les digérer. C'est très long et ça demande beaucoup d'énergie à l'ensemble du corps par le système digestif. De là la raison pour laquelle, lorsqu'une personne consomme ce type de sucre sur l'heure du dîner, elle se sent fatiguée ou écrasée quelque temps après. Une sieste serait bienvenue, mais au travail, ce n'est pas réaliste. La concentration est aussi

Des statistiques qui font peur!

Selon une étude de l'Institut canadien du Sucre, un homme consomme en moyenne 460 g de sucre ajouté par jour, 368 g pour une femme. Selon Santé Canada, toutefois, basé sur le Guide Alimentaire Canadien, nous devrions consommer 125 g de sucres ajoutés par jours, soit l'équivalent de 31 cuillerées à thé, ce qui est déjà énorme. De son côté, l'American Heart Association suggère un maximum de 38 g de sucre ajouté par jour, équivalant à un maximum de 10 c. à thé, un écart aberrant par rapport aux normes canadiennes! Ainsi, lorsqu'on regarde les habitudes de consommation des Canadiens, nous consommons 11 fois la quantité de sucre proposé par jours par l'AHA. Il n'est pas étonnant de constater que nos hôpitaux se remplissent et que les dommages du sucre sur la santé générale des gens, particulièrement les enfants, soient malheureusement en hausse.

déficiente parce que le corps est « concentré » ailleurs. On a souvent pensé que ces sucres étaient favorables pour optimiser l'énergie d'un sportif par exemple parce qu'on croyait que du fait que la période de digestion était plus lente nous pouvions utiliser

l'énergie des glucides complexes sur une plus longue période. La réalité en est tout autrement et les constats de performance aussi. En fait, nous ne pouvons consommer en énergie ce qui n'est pas encore digéré, soit non disponible. Donc le fait de consommer des glucides complexes juste avant un sport est une erreur de gestion glycémique importante. C'est une façon de paralyser l'énergie déjà disponible en occupant intensément la digestion. Le fait que les glucides complexes ne soient pas encore biodisponibles, il n'est pas possible d'utiliser cette énergie et le fait que le système ait besoin d'énergie et de temps pour une longue période digestive, alors on peut facilement imaginer que la performance énergétique sera déficiente. Le jour où certains entraîneurs ont compris ce processus, ils ont aussi trouvé la façon d'optimiser l'énergie et la performance de leurs athlètes. Toutefois, si les glucides sont consommés en moyenne 7 heures avant une performance sportive, alors ceux-ci auront été transformés en glucides simples dans le processus de digestion et seront alors biodisponibles. Les glucides complexes sont les pâtes, pain, riz, maïs, lentilles, pomme de terre, avoine, bagel, etc.

Les glucides complexes non dépensés font prendre du gras et favorisent l'inflammation corporelle, une réaction immunitaire qui demande aussi de l'énergie. (Nous aborderons ce sujet spécifiquement dans le prochain numéro pour faire suite à cet article.) Le sucre devient donc précurseur de plusieurs troubles de santé et favorise le développement de plusieurs pathogènes (processus de développement d'une maladie et de son déclenchement). Dans plusieurs cas, la maladie ne se déclenche pas si l'hygiène de vie alimentaire est faible en sucre, plus élevée en protéine, riche en acide gras et qu'une gestion des carences nutritionnelles est supportée par une supplémentation adéquate qui contient de bons antioxydants pour ralentir le processus de vieillissement cellulaire corporel et favoriser la régénérescence de celle-ci.

« Contrairement à ce qu'on croit, les sucres simples ne fournissent pas de l'énergie vitale et viable. »

Aujourd'hui, pour donner une valeur nutritive qui réponde aux besoins du corps et pour maintenir une santé et un bien-être, la consommation de suppléments alimentaires n'est pas une option, mais doit faire partie de nos habitudes de vie pour compenser ce que nos aliments ne possèdent pas.

ATTENTION! DÉPENDANCE POSSIBLE!

La consommation des sucres acidifie le corps et favorise la prolifération bactérienne donc le développement de plusieurs maladies infectieuses et bactériennes. La surconsommation de sucre amène des troubles de santé et comportementaux importants, tels que la perte de mémoire, la fatigue chronique, le diabète, le cholestérol, l'hyperactivité, les troubles cutanés, l'arthrite, la dépression, l'hypertension, le stress, le trouble cognitif, l'ostéoporose, le cancer, les maladies cardio-vasculaires, etc.

Aussi, contrairement à ce qu'on croit, les sucres simples ne fournissent pas de l'énergie vitale et viable. Ils donneront un « boost » temporairement donc une illusion énergétique pour nous faire redescendre beaucoup plus bas par la suite. C'est ce que j'appelle l'effet « RedBull » où il y a une monte rapide pour mieux redescendre, et ce plus bas en énergie qu'avant. La conséquence est une stimulation importante des glandes surrénales à sécréter de l'adrénaline ce qui épuise peu de temps après. Le fait est que rendu au plus bas de notre énergie, le réflexe est de consommer d'autres sucres pour remonter la pente et c'est de cette façon qu'on recommence la consommation de sucre, que le cercle vicieux commence et que le corps en demande et en redemande! Cela devient une forme de drogue pour

l'ensemble des systèmes, particulièrement le système hormonal et nerveux. À preuve qu'arrêter de consommer des sucres complexes et ajoutés, mis à part les fruits et les légumes, c'est une tâche difficile à moins de l'accompagner d'une détoxification adaptée pour favoriser l'élimination des sucres à travers les organes et systèmes.

Donc pour optimiser son alimentation rapidement et améliorer son état de santé, le processus est considérablement simple. Il est important de consommer des fruits et des légumes ainsi que des protéines qu'elles soient sous forme animale ou végétale. (Le choix de ceux-ci est un autre sujet.) Ensuite, minimiser la consommation des jus industrialisés et les mets préparés. Il est important de consommer le moins de glucides complexes possible, car ceux-ci sont inutiles à notre vitalité. Si vous avez à en consommer, il est impératif de les consommer en soirée et non au dîner pour éviter que les surplus non dépensés soient accumulés en graisse. Ainsi, le processus de digestion se fera durant la nuit et l'énergie disponible sera utilisée pendant que vous dormez. Au lendemain, vous n'aurez pas emmagasiné ces sucres. L'interruption d'utilisation d'énergie des glucides complexes se fait lorsque nous mangeons par la suite, ce qui n'est pas le cas lorsque nous dormons. C'est un truc de délai digestif et d'utilisation glycémique simple à utiliser. Il s'agit simplement de l'appliquer pour constater que dans la journée vous aurez plus d'énergie! Nous élaborerons la portion de l'impact des sucres sur l'inflammation lors du prochain numéro et il sera évidemment question du grand impact de l'alcool sur notre corps et dans notre vie!



Dominique Paradis
Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie.
Tél.: 418-998-9648
info@dominiqueparadis.com | www.dominiqueparadis.com

momentum performance

Entraînement

Nutrition

Naturopathie

Espace conférence

Roberto Sabatini
Propriétaire

450.723.1191
Saint-Bruno-de-Montarville
momentumperformance.ca