

CHRISTOPHER VASEY

BONS
SUCRES

&

MAUVAIS
SUCRES

POUR VOTRE SANTÉ

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

L'Équilibre acido-basique

Je déttoxique mon foie, c'est parti !

Manuel de déttoxication

Gérez votre équilibre acido-basique

Mon alimentation santé facile : desserts sans sucre raffiné

Mon grand guide de naturopathie

Les Principes de base d'une alimentation saine

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !

Calmer les douleurs par la naturopathie

Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé

Les carences, c'est fini !

Je mange moins de sel, c'est parti !

Je mange sainement au quotidien, c'est parti !

Prévenir et vaincre la grippe

Entretenir son immunité pour se prémunir des virus

Petit Cahier d'exercices de naturopathie

Catalogue gratuit sur simple demande.

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

E-mail : info@editions-jouvence.com

Site Internet : www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

© Éditions Jouvence, 2026, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88984-080-9

Couverture : Rosa Carbonell

Maquette intérieure : Morgane Postaire

Mise en page : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	7
--------------------	---

Partie 1 Les méfaits des mauvais sucres

1. La surconsommation de sucre blanc.....	11
2. Les bons et les mauvais sucres	29
3. Les glucides, grande famille des sucres	45
4. La glycémie et ses variations	55
5. Les maladies dues aux mauvais sucres.....	67
6. L'hypoglycémie réactionnelle	83
7. Le dépistage de l'hypoglycémie réactionnelle	101
8. L'indice glycémique.....	107

Partie 2 Remplacer les mauvais sucres par les bons

1. Supprimer les mauvais sucres.....	123
2. Consommer des bons sucres.....	139
3. Manger assez de sucres lents.....	149
4. Des protéines pour allonger la courbe glycémique.....	155
5. Privilégier le petit-déjeuner.....	163
6. Autres causes aux pertes d'énergie et envies de sucré	171
Conclusion	183
Bibliographie.....	185

Introduction

Le sucre est une substance nutritive des plus précieuses pour l'organisme, car il est le carburant du corps. Chaque moteur fonctionne avec un carburant précis: de l'essence pour la voiture, de l'électricité pour l'aspirateur, du gaz pour la cuisinière... Notre «moteur organique», c'est-à-dire notre corps ne fait pas exception. Son carburant est le sucre. Brûlé dans les cellules, il fournit l'énergie indispensable à l'organisme pour mener à bien ses multiples tâches.

Le sucre est donc un bienfait pour le corps. On entend cependant souvent parler de ses méfaits. Il attaque l'émail des dents et donne des caries, il fait prendre du poids, engendre du diabète, etc.

Comment peut-il être bénéfique et nuisible en même temps? En fait, il existe des bons et des mauvais sucres. Les bons sucres sont ceux offerts par la nature sous forme de fruits, de miel, de céréales, de pommes de terre. Les mauvais sucres, eux, sont produits par l'homme. Ce sont le sucre blanc, la farine blanche et toutes les denrées alimentaires dont ils sont la base: sucreries, chocolat, pain blanc, pâtes blanches...

De nos jours, les quantités de mauvais sucres que nous consommons sont énormes. De multiples problèmes de

santé en résultent. Mais, ignorants de leur cause, les « malportants » et les malades continuent à ingurgiter ce sucre qui leur fait perdre la santé.

**Le but de ce livre
est de montrer combien
les mauvais sucres
ont envahi
notre alimentation
et portent atteinte
à notre santé.**

Le but de ce livre est de montrer combien les mauvais sucres ont envahi notre alimentation et portent atteinte à notre santé. Il a également pour vocation d'accompagner le lecteur dans la réforme de son alimentation. Il explique comment supprimer les mauvais sucres, par quoi les remplacer, où trouver les bons sucres, comment atténuer les envies de douceurs et rentabiliser notre production d'énergie.

Toutes ces mesures sont destinées à permettre au lecteur de se préserver des maladies engendrées par le sucre, mais aussi de bénéficier d'un niveau élevé d'énergie, ce qui lui donnera joie de vivre et enthousiasme.

Partie 1

Les méfaits des mauvais sucres



Pendant plusieurs centaines de milliers d'années, l'être humain a mangé les sucres que lui offrait la nature. Depuis deux cents ans environ, le sucre qu'il consomme principalement est le sucre blanc qu'il produit lui-même. Or ce sucre est à l'origine de nombreuses maladies dont souffre l'homme moderne. Il est difficile à métaboliser correctement – surtout lorsqu'il est consommé en grande quantité, comme c'est le cas actuellement – car il n'est pas physiologique. La nature n'a pas prévu que notre corps utilise un tel sucre.

1.

La surconsommation de sucre blanc

**Le sucre blanc a l'apparence d'un vrai aliment,
mais il ne l'est pas. Il est ce que l'on appelle
un faux aliment.**

Les faux aliments

Les faux aliments sont produits par l'homme. Ils n'ont pas les caractéristiques de vrais aliments, comme ceux que nous offre la nature, à savoir être composés de multiples nutriments. Les faux aliments ne sont constitués que d'un nombre restreint, voire très restreint de nutriments qui sont soit surreprésentés, soit sous-représentés.

Ils sont produits avec des **extraits d'aliments**. Ces derniers se retrouvent sous une forme concentrée, par exemple le sucre blanc pour le sucre de la betterave sucrière, la farine blanche pour l'amidon des céréales, le saindoux pour la graisse du porc. Parmi les faux aliments à base de sucre, on

trouve le sucre blanc raffiné, les bonbons, les fruits confits, la confiture, les sirops, les limonades industrielles, les pâtisseries, les pâtes à tartiner, ainsi que toutes les autres sucreries inventées par l'être humain.

Le terme «faux» provient de ce que ces aliments comestibles ne le sont pas au sens nutritif du terme. En aucun cas, ils ne peuvent se substituer à un vrai aliment dans un régime habituel, car ils ne sont pas bienfaisants pour le corps. Ils lui sont au contraire fortement préjudiciables. Ils ont une forte valeur calorique, mais une faible teneur en vitamines, minéraux, etc. Leurs calories sont vides. Elles n'apportent que de l'énergie, mais pas les précieux nutriments dont le corps a besoin et que l'on trouve dans les aliments complexes que nous donne la nature.

Bon à savoir

La fabrication de faux aliments n'a pas pour but de contribuer à la santé de ceux qui les consomment, mais a un but commercial. Par exemple: le sucre blanc est facile à produire en grandes quantités et à un prix bas. Sa couleur blanche le rend attractif, il se conserve bien et possède un goût qui correspond aux envies du consommateur.

Le sucre raffiné : un produit hyperconcentré

Le sucre raffiné est un faux aliment composé à 99,6% de saccharose, donc de sucre. Aucun vrai aliment n'est aussi concentré. Ceux dont la teneur en matériaux secs est la plus élevée, les légumineuses, contiennent malgré

tout environ 10 % d'eau, le sucre blanc, seulement 0,4 %. Autant dire rien. De plus, les matériaux solides d'un aliment, ses composants, sont de types différents. Le soja, par exemple, contient 29,9 % de glucides ; 18,1 % de lipides ; 35 % de protéines ; 5 % de cellulose ; 3,3 % de minéraux et des vitamines. Le sucre blanc, lui, ne contient qu'**un seul composant : du sucre** sous forme de saccharose (avec quelques traces infimes de minéraux).

La concentration en saccharose du sucre blanc, 99,6 %, n'est égalée par aucun autre aliment qu'offre la nature.

Le miel, qui est l'aliment naturel le plus sucré, a une teneur de 77,2 % de sucre. C'est cependant un aliment que l'on ne peut consommer que modérément, puisqu'à la base la nature n'en offre que des quantités réduites. Il en va autrement avec le sucre raffiné qui est disponible en abondance.

Parmi les autres aliments sucrés qu'offre la nature, les fruits frais en contiennent environ 12 %, avec la teneur la plus faible pour la fraise : 7 % ; et la plus élevée, les figues et les raisins : 16,6 %. Les fruits secs ont évidemment une concentration en sucre plus grande puisque leur eau de constitution en est soustraite. Ils contiennent plus de 60 % de sucre : 62,5 % pour les poires sèches, 69,7 % pour les prunes sèches et les raisins secs.

Les légumes sucrés sont beaucoup plus pauvres en sucre que les fruits. Les betteraves rouges et les carottes : 8,4 %, l'oignon cru : 9,8 %. Une exception est la patate douce avec 26 %.

Le sucre blanc est difficile à métaboliser

La nature n'ayant pas prévu le sucre blanc pour notre corps, ce dernier le considère comme quelque chose d'**étranger et de dangereux**. Lorsque des quan-

tités importantes de sucre blanc sont consommées, le corps manifeste immédiatement des signes d'agression et d'intolérance, ce qui n'est pas le cas avec un aliment normal. Ainsi, après avoir ingéré 150 g de sucre blanc d'un coup, des volontaires virent leur pouls s'accélérer, leur pression sanguine s'élever, leur visage devenir rouge et se congestionner. Leur urine contenait du sucre (glycosurie), alors que normalement ce n'est pas le cas. Cette réaction de défense n'a lieu que parce qu'il s'agit de sucre blanc. Il n'en va pas du tout de même lors de la consommation de sucre sous forme naturelle.

Lors d'une cure de raisin, on peut observer que les curistes peuvent consommer 2kg de raisin par jour sans qu'aucune glycosurie ou réaction de défense ne se manifeste. Or, dans leur cas, l'ingestion de sucre n'est pas de 150 g, mais de 300 g; donc le double !

Une trop large place dans l'alimentation

Malheureusement, le faux aliment qu'est le sucre blanc n'est pas consommé en petites quantités, de temps à autre, mais régulièrement et en grandes quantités.

Bien que le chiffre de la consommation journalière de sucre blanc par habitant et par pays varie d'une étude à l'autre, il y a un accord général pour dire que, dans les pays européens, elle est de 100g environ. 100g représentent 20 morceaux de sucre. Ces 100g comprennent le sucre qui est ajouté par le consommateur lui-même à ses boissons et ses aliments, mais également celui ajouté à toutes sortes de préparations alimentaires vendues dans le commerce pour en améliorer la saveur.

Le chiffre de 100g exprime la **consommation moyenne** dans un pays. Tous les habitants sont donc inclus dans le calcul, y compris les bébés, les enfants en bas âge et les vieillards dont la consommation est faible. Sont aussi incluses dans le calcul toutes les personnes qui, conscientes des méfaits du sucre blanc, n'en consomment pas ou extrêmement peu. Cela signifie qu'une partie importante de la population mange beaucoup plus de 100g de sucre par jour, peut-être 150g ou 200g!

Au lieu d'exprimer la consommation de sucre blanc par jour, on peut aussi le faire pour une année. Cette consommation est de 36,5kg de sucre blanc pour quelqu'un qui en consomme 100g par jour, et de 73kg pour celui qui en mange 200 g. Pour bien des adultes, 73kg de sucre blanc représentent un chiffre plus élevé que leur propre poids corporel.

Bons sucres et mauvais sucres pour votre santé

Pour se représenter combien la consommation de sucre blanc est énorme, il faut la mettre en relation avec celle des autres groupes d'aliments que nous mangeons.

Le tableau qui suit montre la consommation des différentes sortes d'aliments en kilos, par personne, pour l'année 2013 en Suisse. Les aliments ont été placés dans l'ordre décroissant des quantités consommées.

Consommation des denrées alimentaires en Suisse, 2013 (kg/habitant)

Lait + produits laitiers	252
Fruits	119
Légumes	105
Produits à base de céréales	90
Pommes de terre	52
Viande	51
Sucre	42
Œufs	12
Poissons, crustacés	8
Noix	8
Légumineuses	1

Source : Office fédéral des statistiques, Suisse, 2015.

Ce tableau montre qu'en Suisse, en 2013, la consommation de sucre blanc était égale à 35 % de celle des fruits, 40 % de celle des légumes, 46,6 % de celle des céréales, 80 % de celle des pommes de terre, 82 % de celle de la viande.

Ce qui a été comparé ici, ce sont des aliments entre eux. Or, les aliments ne sont pas composés de sucre uniquement.

Les fruits n'en contiennent que 20 % en moyenne, les céréales, le pain, les flocons environ 50 %. Ces pourcentages représentent, pour l'année, un apport réel de sucre de 28,3 kg pour les fruits et de 45 kg pour les produits céréaliers. Si on compare ces chiffres avec celui de 42 kg de consommation de sucre blanc, on constate que le citoyen suisse consomme deux fois plus de sucre blanc que de sucre provenant de fruits, et que cette quantité de sucre blanc est presque équivalente à celle du sucre qu'il reçoit des céréales.

La place qu'occupe dans notre alimentation ce faux aliment qu'est le sucre est donc énorme ! La situation est similaire pour la France et les autres pays européens.

Comment le sucre blanc a-t-il envahi notre alimentation ?

**Le sucre blanc occupe une place prépondérante dans notre alimentation.
Comment en est-on arrivé là ?**

L'histoire montre que deux facteurs expliquent cette invasion :

- l'expansion de la culture de la canne à sucre qui, d'abord très localisée, finit par se répandre tout autour du globe, passant des îles océaniques (son origine) en Asie, puis dans le sud de l'Europe et finalement en Amérique centrale et Amérique du Sud ;
- le perfectionnement croissant des méthodes de culture et de raffinage qui fait que d'un produit rare et cher, le

sucré est devenu abondant et bon marché, donc accessible à tous.

Ces deux facteurs cependant n'ont pu avoir une telle influence qu'en raison d'un **troisième facteur** d'ordre physiologique : la nécessité pour le corps de recevoir du sucre pour fonctionner et l'attraction innée de l'être humain envers ce carburant, attraction qui se concrétise par l'envie et le plaisir de manger sucré.

Voyons à présent comment, historiquement parlant, cette invasion s'est déroulée.

Bon à savoir

Originnaire des îles du Pacifique du Sud, la canne à sucre est une plante qui peut atteindre 5 mètres de hauteur. Elle ressemble au bambou avec sa longue tige ovale entrecoupée tous les 30 centimètres par un nœud, d'où partent des feuilles allongées et effilées. Mais, contrairement au bambou, la tige de la canne à sucre est très riche en sucre. 15% à 25% de son poids sont constitués de saccharose.

C'est probablement environ 8 000 ans avant J.-C. que les peuples de Nouvelle-Guinée commencent à domestiquer la canne à sucre, c'est-à-dire cultiver quelques plants et à en faire un usage plus courant. À cette époque, cela consiste avant tout à sucer des bouts de canne à sucre pour profiter de leur saveur ou à les mâcher pour en extraire le jus sucré.

En 1 000 avant J.-C. environ, la canne à sucre est introduite en Inde grâce aux échanges maritimes. C'est alors que

la culture de la canne à sucre se développe vraiment et que les premières techniques d'extraction du jus sont mises au point. Cela permet de disposer d'un liquide agréable à boire ou à mélanger à certaines préparations culinaires. Riche en sucre, il fermente rapidement. Le problème de sa conservation se pose donc très vite. Pour y remédier, les Indiens exposent le jus au soleil sur des surfaces planes, afin que l'eau s'évapore. Le sucre contenu dans le jus cristallise et donne un produit stable. C'est un résidu sec, cassant, ressemblant à du gravier ou du sable. En sanskrit, gravier ou sable se dit «*sharka*», ce nom est alors aussi employé pour désigner le sucre. Il est à l'origine du mot «sucre» et «*sugar*» en anglais.

La connaissance des vertus gustatives de la canne à sucre et la possibilité d'en obtenir du sucre cristallisé ne restent pas confinées à l'Inde, mais gagnent le monde grec. Alexandre le Grand conquiert l'Inde en 325 avant J.-C. et y découvre «le roseau qui donne du miel sans le secours des abeilles». L'historien et géographe grec Mégasthénès (né environ 340 av. J.-C.), quant à lui, séjourne dix ans en Inde et parle du sucre à ses contemporains à son retour en Grèce. Cela n'amène pas les Grecs à cultiver la canne à sucre, mais à en importer de petites quantités.

Discoride (46-90), médecin et botaniste grec, écrit à propos du sucre: «Il existe une espèce de miel sec, appelé sucre. Il ressemble au sel par sa consistance et craque sous les dents.»

On remarque ici que le sucre est à nouveau comparé au miel. Ce dernier étant l'aliment le plus concentré en sucre connu à l'époque, il sert tout naturellement de référence.

Au iv^e siècle, l'Inde, qui cultive la canne à sucre depuis plusieurs siècles, est devenue experte dans l'art de produire du sucre. Des documents témoignent qu'en 350, sous la dynastie Gupta, les procédés d'extraction et de cristallisation du jus ont été améliorés. Par exemple, pour retirer l'eau du jus, celui-ci n'est plus simplement exposé au soleil, mais cuit.

Au vi^e siècle, la culture de la canne à sucre gagne la Chine. L'empereur chinois Taizong de Tang s'y intéresse beaucoup. Il envoie des émissaires se faire initier aux méthodes indiennes de culture et d'extraction et lance les travaux pour l'installation de plantations en Chine.

Un autre peuple de l'époque profite du savoir-faire indien : les Perses. Lors d'une expédition en Inde, les Perses découvrent la canne à sucre. Ils en ramènent des plants et commencent à la cultiver à grande échelle. Avec le temps, ils perfectionnent les procédés de production en introduisant le raffinage par cuissons successives du jus et la clarification (purification) des sirops. Le sucre commence donc à être un peu raffiné, mais dans une très petite mesure seulement. Autre innovation : le conditionnement du produit fini sous forme d'un pain de sucre. Celui-ci est frappé à l'aide d'un marteau pour en obtenir de petits éclats d'usage plus facile. La dureté de ce **pain de sucre** lui vaut le nom de « miel de pierre ». Bien que ce sucre fût utilisé aussi dans l'alimentation, son emploi est avant tout médical. On lui attribue toutes sortes de vertus qui ne peuvent que nous étonner : remède miraculeux contre les épidémies, pour soigner l'estomac, les intestins, les reins...

Au siècle suivant (vii^e siècle), les Arabes envahissent la Perse et ramènent chez eux les secrets de la fabrication du sucre. Ils développent les procédés de culture, en installant

par exemple des canaux pour irriguer artificiellement les plantations : les cannes à sucre ont en effet un grand besoin d'eau pour pousser. Ils découvrent également le moyen de rendre mou le sucre jusque-là dur, car cristallisé. Les boules molles et sucrées qu'ils obtiennent, ils les nomment « *kurat al milb* », nom qui serait à l'origine du mot « caramel ».

À la faveur de l'expansion arabe, **aux ix^e et x^e siècles**, la production et la culture de la canne à sucre se répand sur une partie du pourtour de la mer Méditerranée : Palestine, Syrie, Égypte, Chypre, Sicile et Espagne. Le sucre produit par les Arabes dans ces différentes régions est exporté en Europe. Le sucre reste cependant une denrée rare et chère, connue de quelques privilégiés.

Du xi^e au xiii^e siècle, la renommée du sucre en Europe augmente à la faveur des Croisades. Les Croisés proviennent de toutes les couches de la population. Lors de leurs expéditions et séjours au Moyen Orient, ils apprennent à connaître et apprécier les différentes préparations sucrées (caramel, pâtisseries) confectionnées par les Arabes. De retour chez eux, ils parlent du bon goût de ce « sel sucré ».

Au xiii^e siècle, les Vénitiens et les Hollandais ont le monopole de la vente du sucre en Europe. La consommation du sucre se répand peu à peu, mais seulement dans les classes aisées de la société. C'est à cette époque que le mot « *candy* », qui signifie « bonbon », apparaît en Angleterre. Ces bonbons sont fabriqués en trempant une ficelle dans un sirop sursaturé de sucre. Ce dernier cristallise le long de la ficelle et donne ce que l'on appelle maintenant le « sucre candi ».

À la fin du xiv^e siècle, les Espagnols et les Portugais deviennent de grands producteurs de sucre. L'Amérique

centrale et l'Amérique du Sud tout juste découvertes offrent non seulement des terres en abondance, mais aussi un climat favorable à cette culture. La nécessité de créer des nouvelles plantations se fait sentir avec toujours plus d'acuité. La culture de canne à sucre est très exigeante et les sols utilisés jusque là s'épuisent vite. Les plantations de canne à sucre se multiplient donc dans le Nouveau Monde, dans les colonies espagnoles et portugaises, mais également anglaises et françaises.

Une main-d'œuvre de plus en plus abondante devient nécessaire. La population locale n'est pas assez nombreuse et refuse d'effectuer le travail extrêmement pénible des plantations et des sucreries. Débute alors l'émigration forcée de milliers d'Africains qui seront utilisés comme esclaves dans les plantations de canne à sucre (et de coton) du Nouveau Monde.

L'utilisation d'esclaves a pour conséquence de diminuer les coûts de production et donc le prix de vente du sucre. Celui-ci devenant plus accessible, il pénètre des couches plus larges de la société. Toute la population ne peut pas pour autant en consommer et pour ceux qui le peuvent le sucre reste un produit de luxe. Et il le restera encore longtemps.

Bon à savoir

En France, au ^{xvii}^e siècle, le sucre est gardé sous clé. Seul le chef de famille possède une clé pour y accéder et c'est lui qui décide quelle quantité peut être consommée et quand !

Au ^{xviii}^e siècle, le nombre de consommateurs et les quantités augmentent constamment. Les chiffres sont révélateurs. Entre 1700 et 1709, en Angleterre, la consommation