

Six semaines sans sucre raffiné et ajouté



TRAPE 2023-2024

Mia WAGNER

4C3

Tutrice : Laurence TICHON

Table de matières :

Introduction	p.3
Préparation théoriques/Recherches -Les différents sucres (les sucres cachés) -Récits d'expérience (Conseils)	p.4
Interview -L'abus de sucre -Risques et conséquences -Vers un mode de vie plus sain -L'avis de l'experte	p.18
Mise en pratique du projet -Observation -Analyse/Réflexions	p.26
Conclusion	p.32
Sources	p.33

INTRODUCTION

Cette année mon travail personnel traite le sujet « Six semaines sans sucre ». Dans ce travail, le but était de ne pas manger de sucreries, ni de sucre de table, ni de sucres ajoutés ou même cachés. Cette tâche était à effectuer pendant six semaines. Je l'ai documentée, en notant ce que j'ai consommé et en observant quels effets ce « régime » a eu sur moi. Mon but est aussi qu'à côté de son aspect pratique, mon travail personnel m'apporte plus de connaissances dans la thématique de la nutrition. Des recherches sur Internet, la lecture de d'articles et de blogs ainsi qu'une interview d'une diététicienne m'ont aidé à atteindre cet objectif.

Comment ai-je choisi ce sujet ?

Depuis quelque temps, je m'intéresse à la nutrition idéale et, en général, à la nutrition saine et adaptée aux personnes qui pratiquent du sport régulièrement. Comme j'avais déjà réalisé un TraPe sur une expérience personnelle l'année passée, j'ai décidé de me baser une nouvelle fois sur une expérience pratique cette année-ci. J'aime bien cet aspect personnel du travail, cette idée de m'investir pleinement et de « vivre » mon TraPe. Cela m'oblige également à y penser tous les jours, et même plusieurs fois par jour, pendant une certaine période. Ainsi, le TraPe m'aide à me soumettre à une certaine discipline et à avoir une bonne hygiène de vie.

Des récits d'expériences et les conseils de la diététicienne m'ont aidé à plus m'informer au sujet du sucre et de ses défauts.

Par ailleurs, il est important pour tout le monde d'être informé sur une bonne nutrition et un bon mode de vie.

Recherches :

Qu'est-ce que le sucre et quels sont les différents types de sucre ?

Nous associons en premier lieu le mot "sucre" aux aliments et aux boissons sucrés. Ensuite, nous nous disons que nous ne devrions pas consommer trop de sucre. Cela, on nous l'a appris. L'ennui, c'est que dans la réalité, ce que nous faisons ne correspond pas toujours à nos intentions.

Examinons le sucre de plus près :

Il existe plusieurs types de sucre :

Les sucres simples, les sucres doubles et les sucres multiples. Ces différents types de sucres sont regroupés sous le terme générique de "glucides".

Les sucres simples et doubles sont les substituts des glucides "sucrés", comme le glucose, le fructose, le sucre de table (sucre blanc) ou le lactose. Les sucres multiples se trouvent principalement dans les céréales, les produits à base de céréales complètes, les légumineuses, les fruits, les flocons d'avoine et les pommes de terre.

Tous les types de sucres sont des fournisseurs d'énergie pour le corps, mais les sucres multiples sont les meilleurs fournisseurs d'énergie, car ils sont plus sains, et cela pour plusieurs raisons.

Ils sont soumis à un processus de digestion plus long et ne provoquent donc pas de stress dans le corps comme le font les sucres simples et doubles. Ils provoquent une augmentation plus régulière et plus lente du taux de glycémie. Cela donne au corps suffisamment de temps pour sécréter l'hormone pancréatique "insuline", dont la fonction est de faire baisser le taux de glycémie afin que le sucre arrive là où il doit aller : dans les différentes cellules du corps.

En revanche, quand nous consommons des sucres simples et doubles, le sucre passe "à la vitesse de l'éclair" dans le sang.

Le corps a du mal à produire et à sécréter de l'insuline aussi rapidement. La raison fondamentale est que le sucre industriel isolé n'est pas un produit qui existe dans la nature. Par conséquent, il n'existe pas non plus de mécanisme dans le corps qui puisse y faire face sans stress. La consommation fréquente de sucres simples et doubles épuise le corps.

Les glucides constituent une grande partie de notre alimentation. Ils sont le carburant des muscles et du cerveau et veillent à ce que le taux de glycémie ne tombe pas en dessous d'un seuil critique.

Les glucides ou le sucre ne sont donc pas une mauvaise chose en soi ! Ce qui compte, c'est de consommer les "bons glucides", ceux que le corps peut utiliser et qui le nourrissent.

Le sucre industriel tel qu'on le trouve aujourd'hui partout - dans les gâteaux, les produits prêts à l'emploi, les boissons, les glaces, le chocolat et bien d'autres - est un facteur de stress important pour le corps et favorise l'apparition de nombreuses maladies.

Ainsi, les sucres simples et doubles favorisent les carences en vitamines et en minéraux, endommagent les dents, favorisent le diabète, exercent une influence néfaste sur notre flore intestinale et sont soupçonnés de favoriser les maladies cancéreuses. Autant de maladies et de symptômes qui ont augmenté de manière spectaculaire au cours des dernières décennies.



Zéro sucre ajouté

Dans cet article, l'auteur parle principalement du régime zéro sucre ajouté, et décrit quels en sont les avantages et quels sont les inconvénients.

Tout d'abord, l'article fait une petite introduction sur le sucre, en expliquant ce que c'est. Il parle des deux différents types de sucre qui existent (les sucres lents ou complexes, et les sucres rapides ou simples), et explique leurs différences. L'auteur souligne que le sucre est nécessaire pour faire fonctionner notre corps, qu'il joue le rôle d'un « carburant ». Il ne faut donc pas croire qu'une alimentation « zéro sucre » supprime vraiment tous les sucres. En fait, ce qui est enlevé, ce sont les sucres raffinés, ceux qui sont ajoutés aux aliments.

Le principe de cette alimentation est de privilégier l'apport de glucides des aliments naturels non transformés et d'exclure de son alimentation les sucres blancs, roux et toute autre forme de sucre raffiné, ainsi que les aliments qui en contiennent trop. Un taux de sucre de plus de 5% avec une charge glycémique de plus de 10 est considéré comme trop (selon l'auteur). Les sucreries (boissons sucrées, pâtisseries, bonbons, glaces, etc.) et les produits transformés sont des exemples pour des produits contenant trop de sucre. De plus, ce régime privilégie une alimentation équilibrée.

Pour qui est fait l'alimentation zéro sucre ?

Il est expliqué que cette alimentation est faite pour ceux qui veulent faire attention à leur santé et à leur ligne. Ce régime est non seulement utile pour gérer son poids, mais aussi pour maintenir une bonne hygiène de vie et pour se sentir mieux en général.

En ce qui concerne l'alimentation en tant que telle, on ne change pas tant de choses, puisque seuls les sucres rapides ou raffinés sont remplacés par d'autres aliments plus naturels. Selon l'article, avec une alimentation zéro sucre on n'a pas les mêmes résultats qu'avec un régime classique, qui fait normalement perdre du poids rapidement, mais ce sont des kilos qu'on reprend très vite une fois le régime terminé. Voilà pourquoi cette alimentation ne convient peut-être pas à ceux qui veulent perdre du poids rapidement.

L'alimentation zéro sucre ajouté est, en revanche, idéale pour ceux qui veulent gérer leur poids sur le long terme et augmenter leur vitalité progressivement, tout en ne se privant d'aucun nutriment.

De plus, cette alimentation peut aussi convenir aux personnes qui souffrent d'une maladie, comme le diabète.

L'auteur de l'article poursuit en expliquant que le sucre présente un certain nombre de dangers :

Selon des études, le sucre provoquerait des envies incontrôlables. La consommation de sucre déclenche une production de dopamine qui, lorsqu'elle est trop souvent stimulée, peut amener à la perte de contrôle des envies irrésistibles. C'est donc comme une drogue, on ne sait plus s'arrêter. En outre, quand le sucre est consommé en excès, il peut causer des pertes de faculté. Selon une étude faite chez des souris de laboratoire, une résistance à

l'insuline est responsable pour une altération des connexions neuronales, causant des ralentissements au niveau de l'apprentissage et de la mémoire. En supplément, le sucre peut provoquer des changements de l'humeur. Il peut être responsable pour un sentiment d'irritabilité, de fatigue, ce qui peut mener ses victimes à en consommer encore plus. Au pire des cas, les symptômes peuvent aller jusqu'à l'anxiété, voire la dépression.

D'après une étude menée en 2013, la surconsommation du sucre peut aussi causer des maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer, faute de ne pas avoir des taux de sucre trop élevés dans le sang, et une résistance à l'insuline. Selon une autre étude publiée en 2017, la surconsommation des boissons sucrées provoquerait des troubles de la mémoire et pourrait être la cause de l'apparition de symptômes précoces de l'Alzheimer.



Récits d'expérience

Avant de me lancer dans mon projet, j'ai consulté différents articles sur Internet. Ce que j'ai constaté, c'est qu'on trouve beaucoup d'informations sur les régimes sans sucre : des articles qui expliquent les différents types de sucre et comment les éviter, des conseils, des recettes, des blogs de gens qui ont fait l'expérience et qui en parlent. On a vraiment l'impression que mener une vie saine est vraiment à la mode en ce moment.

Un des articles que j'ai consultés a été écrit par un homme intéressé à trouver de nouveaux moyens de s'améliorer d'un point de vue sportif, et de relever de nouveaux défis. Il a fait l'expérience de ne pas manger de sucre pendant trente jours. L'article commence par une petite introduction en mentionnant la relation entre cet homme et le sucre avant, pendant et après l'expérience.

« En fait, quand je commence à manger quelque chose de sucré, c'est dur de m'arrêter. »
(Témoignage de l'homme avant l'expérience)

Dans l'article, l'homme explique ses procédures, les difficultés auxquelles il est confronté, et puis ses conclusions.

Parmi les difficultés, il cite les déjeuners improvisés et l'évitement des fringales sucrées particulièrement l'après-midi.

C'est une expérience avec laquelle je peux tout à fait m'identifier. Moi aussi, j'éprouve des difficultés à renoncer aux snacks sucrés l'après-midi, mais également en soirée.

Un autre article est le récit d'un jeune homme de 23 ans qui, lui, a fait l'expérience de s'interdire le sucre pendant un an. « ***J'ai arrêté le sucre pendant un an : les effets sur mon corps*** » Le texte commence par une petite introduction théorique qui nous apprend qu'il est conseillé de ne pas dépasser les 25 grammes de sucre par jour, mais que la majorité des Français en mangerait le triple (au moins). L'auteur insiste sur le fait qu'il existe des sucres cachés dans beaucoup d'aliments que nous consommons tous les jours (pain, conserves, etc.) et que nous avons donc tendance à en consommer beaucoup sans même le remarquer.

L'homme précise qu'il s'est uniquement autorisé « les fruits frais et jus pressés à froid ».

L'auteur de l'article écrit qu'il pensait que l'expérience allait être facile, puisqu'il avait toujours eu l'habitude de manger sain. Il ne s'était permis des friandises que lorsque l'occasion se présentait : un morceau de gâteau lors d'un anniversaire, par exemple. Quand il s'est lancé, il a tout de même dû constater que renoncer au sucre était difficile, du moins pendant la première semaine de l'expérience. Même s'il ne s'était pas du tout considéré comme un « addict au sucre », à partir du moment où il se l'interdisait totalement, il ne pensait plus qu'à ça. Il décrit comment, les premiers jours, « je rêvais littéralement de sucre durant la journée : glaces, pâtisseries et bonbons m'obsédaient alors même que leur consommation n'avait été jusque-là qu'occasionnelle ». En d'autres mots, à partir du moment où cet homme s'était interdit le sucre, il s'est rendu compte à quel point il en était dépendant.

Mais il a tenu bon, et après quelques jours, l'envie de sucre était moins présente. Pendant les deux semaines qui suivaient, cette « obsession » disparaissait totalement.

Un an plus tard, il parle de la « désintoxication » complète de son corps et du fait qu'il n'en retire que des bénéfices. Parmi ceux-ci, on peut citer qu'il a retrouvé le véritable goût des aliments. En effet, selon lui, les produits transformés sont tous sur-sucrés au point qu'il ressent de l'écoeurement quand il les consomme. En revanche, il a réappris à apprécier le goût véritablement sucré d'une simple carotte.

Moi-même, je n'ai malheureusement pas vraiment remarqué une différence en ce qui concerne les goûts. Il est probable que les 6 semaines qu'avait duré mon projet n'ont pas suffi pour que je ressente cette différence.

Un autre aspect bénéfique que l'homme mentionne, c'est le fait que son régime lui a permis d'avoir une meilleure peau. Il décrit les problèmes d'acné qu'il avait avant de faire l'expérience, et que ceux-ci ont disparu progressivement à partir du moment où il arrêta le sucre. Il explique que le sucre, faisant monter le taux d'insuline dans le sang, encourage également la production de sébum qui est responsable des points noirs et des boutons. Un régime sans sucre lui a donc permis d'avoir une bien meilleure peau. Moi-même, lors de mon projet, j'ai aussi constaté une différence en ce qui concerne l'aspect de ma peau. J'ai observé que mes boutons disparaissaient peu à peu grâce à mon régime plus sain.

Troisièmement, l'auteur de l'article explique qu'avant de se lancer dans son projet, il ressentait souvent de la fatigue et n'arrivait pas à se concentrer après avoir mangé. Cela était dû aux sucres contenus dans ces repas. Une fois qu'il avait changé de régime alimentaire, il ressentait beaucoup plus d'énergie.

Finalement, renoncer au sucre a permis à l'homme de perdre beaucoup de poids, même si cela n'avait pas été son intention au début. Il ne pensait pas que cela allait arriver, vu qu'il ne surveillait pas le nombre de calories qu'il consommait. En fait, ce qu'il faisait, c'était manger à sa fin et remplacer ses envies de sucre par « des oléagineux, des fruits frais et des jus pressés à froid ». Il s'est rendu compte que le sucre joue un très grand rôle dans le ressenti d'appétit et de satiété. En effet, le sucre « est impliqué dans le brouillage des signaux de satiété envoyés au cerveau ». Quand on mange du sucre, on a toujours l'impression d'avoir encore faim. Si on supprime le sucre et qu'on s'y habitue, cet effet disparaît et finalement, on ne consomme que les calories dont on a vraiment besoin.

En conclusion, l'homme est très content d'avoir réalisé ce projet et continue son régime sans sucre, puisqu'il en tire autant d'effets bénéfiques.

Il revient sur le fait que les débuts étaient difficiles, et parle également du fait que « la consommation du sucre a une dimension sociale » : refuser d'en manger lorsqu'on est avec d'autres personnes peut être mal accepté par celles-ci. Enfin, il insiste sur le fait que, quand on veut arrêter le sucre, il ne faut pas culpabiliser si jamais on se permet « quelques écarts ».

Mon bilan : 6 mois sans sucre

Posté le 12 novembre 2017 by Mademoisellegrenadine

Une madame a fait un vlog sur la suppression du sucre pendant 6 mois

Ce bilan parle de la suppression du sucre pendant 6 mois. En effet, une dame a fait l'expérience de ne pas manger du sucre, en supprimant tous les sucres simples (pâtisseries, sodas, ...), mais aussi les fruits secs et le miel. De plus, elle ne s'est pas autorisée plus de 2 fruits par jour. Ce qu'elle s'est cependant autorisée, ce sont les édulcorants, mais elle ne les a pas utilisés systématiquement.

En outre, elle explique le problème avec le sucre et mentionne quelques chiffres et statistiques.

Enfin, elle fait aussi un bilan de son régime qu'elle a suivi ces derniers mois.



J'achève tout juste 6 mois de régime sans sucre, et j'entre dans mon 7^{ème} mois. J'avais demandé sur instagram et facebook si un article bilan intéresserait certains et comme ce fut le cas, je me suis lancée.

A l'heure où les cookies oréo sont les gâteaux les plus vendus au monde, l'OMS prévoit que le diabète sera la 7^{ème} cause de décès dans le monde en 2030, la réduction de la consommation de sucre est à l'ordre du jour.

Pourquoi un régime ?

C'est sous les recommandations de mon spécialiste que j'ai entamé ce régime. Je n'avais jamais fait de régime avant je ne m'imaginai donc pas ce qu'était la privation alimentaire. Et, lorsqu'il s'agit de la santé, c'est une motivation suffisante pour s'y mettre. Le but de ce régime : ne pas nourrir davantage les bactéries et ma maladie infectieuse, réduire l'inflammation du corps et booster mon système immunitaire (tout ça oui !!). Mais le saccharose n'est pas vital pour notre santé. Il n'apporte aucun nutriment, uniquement des calories, donc de le retirer ne sera que plus sain.

Dans l'article, elle explique pourquoi elle s'est décidée à faire ce régime. Elle mentionne qu'elle n'a jamais suivi de régime auparavant, ni qu'elle s'est privée de certains aliments. C'est son médecin-spécialiste qui lui a recommandé de commencer ce régime. Elle ne dit pas de quel type de spécialiste il s'agit, mais elle mentionne qu'elle souffre d'une maladie infectieuse et que le but du régime c'est d'éviter de « nourrir davantage les bactéries » (...), limiter l'inflammation du corps et renforcer son système immunitaire. Elle explique qu'on n'a pas besoin de saccharose pour la santé et qu'il n'apporte aucun nutriment, seulement des calories : par conséquent, l'enlever fera du bien à son corps.

Voici en quoi consiste son régime :

-Elle supprime tous les sucres simples (pâtisseries, friandises, sodas, sucres en poudre, ...) ; en revanche, elle mange des glucides complexes (riz, pommes de terre, légumineuses, ...). (En fait, il paraît qu'il existe des gens qu'on appelle « no sugar hardcore » qui ne mangent même pas de glucides complexes).

-Elle consomme maximum deux fruits par jour. La raison pour cette restriction, c'est parce que les fruits contiennent de la fructose (qui est aussi une forme de sucre) et qui peut être mauvaise pour le corps. Selon elle, les fruits seraient constitués de 20 à 50% de fructose (ce qui est spectaculaire, dans mes recherches, j'ai trouvé d'autres chiffres). Ensuite, elle compare la situation de nos ancêtres qui vivaient à l'âge paléolithique et qui, selon elle, ne mangeaient pas plus que 100 grammes de fructose par an, avec celle des Français d'aujourd'hui qui consomment presque 80 kilos de fruits par an (si on compte aussi les jus, les purées et les compotes). L'auteure du vlog explique que les légumes contiennent également des vitamines et des minéraux (comme les fruits) ; en fait, elle semble avoir remplacé les fruits par des légumes dans son régime. Elle s'est tout de même accordé des purées de fruits (de temps en temps).

-Elle laisse de côté les fruits secs (qui contiennent beaucoup de sucre).

-Elle enlève également le miel (qui est un produit naturel, mais malheureusement très sucré).

-Elle a le droit d'utiliser du xylitol et de la stévia, mais elle essaie de respecter certaines limites. Ces deux produits sont des édulcorants. Le xylitol est extrait de l'écorce de bouleau, il a un goût neutre mais il coûte assez cher. La stévia est également extraite d'une plante. Elle apporte un goût sucré et également légèrement anisé, ce qui ne plaît pas à tout le monde. Elle explique qu'elle utilise ces deux produits (en essayant de ne pas abuser), parce qu'elle aime le goût sucré et qu'elle considère que le xylitol et la stévia sont beaucoup plus sains que le sucre. Mais elle dit aussi que dans certains régimes, ils ne sont pas autorisés. En effet, pour beaucoup de gens qui veulent limiter le sucre, l'objectif c'est de perdre l'habitude du goût

sucré. Or, quand on utilise des édulcorants, on reste habitué au goût sucré. Donc, pour beaucoup de gens (et d'ailleurs aussi pour la diététicienne Tammy Diderich que j'ai interviewée), les édulcorants ne sont pas une bonne solution.

L'auteure du vlog parle aussi du sucre de coco qui a un index glycémique bas et est non raffiné.



Après avoir dressé la liste des restrictions qu'elle s'est imposées, l'auteure du vlog raconte comment l'expérience s'est passée pour elle :

Au début, le sentiment qu'elle ressentait le plus, c'était la frustration. Elle pense que c'était aussi parce qu'elle avait commencé son régime assez brusquement : « j'ai tout arrêté d'un coup, du jour au lendemain. Je ne voulais pas faire la chose à moitié... ». Mais elle sentait que cette privation du sucre lui donnait encore plus envie d'en manger. Elle écrit aussi qu'en fait, son régime ne consistait pas seulement à enlever le sucre, mais aussi d'autres aliments, à cause de son intolérance au gluten et d'autres intolérances alimentaires. Comme elle était occupée aussi avec d'autres privations d'aliments, elle n'avait pas vraiment de vue d'ensemble de ce qu'il lui manquait le plus. Elle affirme que le premier mois, la phase de « detox », était le plus dur. Elle cite la spécialiste Danièle Gerkens qui dit que « généralement les symptômes d'envie, de manque, de besoin, mettent de six à huit semaines à disparaître totalement. » C'était aussi le cas pour elle.

Une réaction de son corps pendant ce premier mois était l'envie de boire tout le temps. Elle n'est pas très sûre si c'était à cause du régime.

Pour elle, le petit déjeuner était le plus difficile à gérer, elle déclare que le petit déjeuner était le plus difficile à changer. (Personnellement pour moi aussi, pendant ces 6 semaines de mon projet, la plupart du temps j'ai mangé le même petit déjeuner pendant une longue période.)

En ce qui concerne les boissons, l'eau est la boisson la plus accessible, une boisson qui ne contient pas de sucre, et en fait la seule dont on a vraiment besoin.

Pour un petit snack, les fruits de coque sont de bonnes alternatives.



Un autre grand défi pour l'auteure du blog, c'était d'arriver à remplacer le chocolat sucré, auquel nous sommes habitués, par du chocolat 100%. Au début, elle a trouvé le chocolat sans sucre extrêmement amer et donc désagréable. Mais avec le temps, elle s'y est habituée.

Elle explique qu'en général, le « changement d'habitudes et la rééducation du palais » se sont mis en place très lentement et difficilement. Elle a dû vraiment faire beaucoup d'efforts pour transformer les repas qu'elle préparait de façon qu'elle les apprécie vraiment.



Une constatation qu'elle a faite : « Le sucre est absolument partout. »

Mais ce n'est qu'en arrêtant d'en manger qu'elle s'en est vraiment rendu compte. Elle affirme qu'elle le « savait » déjà d'une certaine manière, mais qu'elle en a seulement pris conscience « en lisant les étiquettes ». Cette constatation avait quelque chose d'effrayant. Le sucre ne se trouve pas seulement dans les produits qui ont un goût sucré, mais aussi partout ailleurs, et même dans les produits salés. On l'utilise pour « corriger l'acidité, augmenter la conservation, apporter du volume... » Le sucre sert aussi à « camoufler la qualité médiocre des produits industriels ». Cela signifie qu'on mange plein de produits qui ne sont pas bons, qui ne sont pas sains, mais qu'on trouve bons simplement parce qu'ils sont sucrés. Ainsi, le sucre sert à faire vendre ces produits. Il a donc une importance économique. Résultat : les Français mangent à peu près 35 kilos de sucre par an. C'est trente fois plus qu'ils n'en mangeaient il y a 200 ans.

Une autre raison pour laquelle nous mangeons autant de sucre, c'est parce que le sucre est associé à l'enfance et aux fêtes. Dans notre société de consommation, il y a tous les jours des prétextes pour faire des « repas de fête ». Nous sommes bombardés par des publicités qui nous incitent à manger du sucre. Si nous allumons la télé, il y a toujours un programme qui montre un concours de pâtisserie.

Souvent, nous mangeons aussi du sucre parce que nous sommes stressés. L'auteure cite une étude d'une université qui a montré que le sucre est plus addictif que la cocaïne chez le rat.

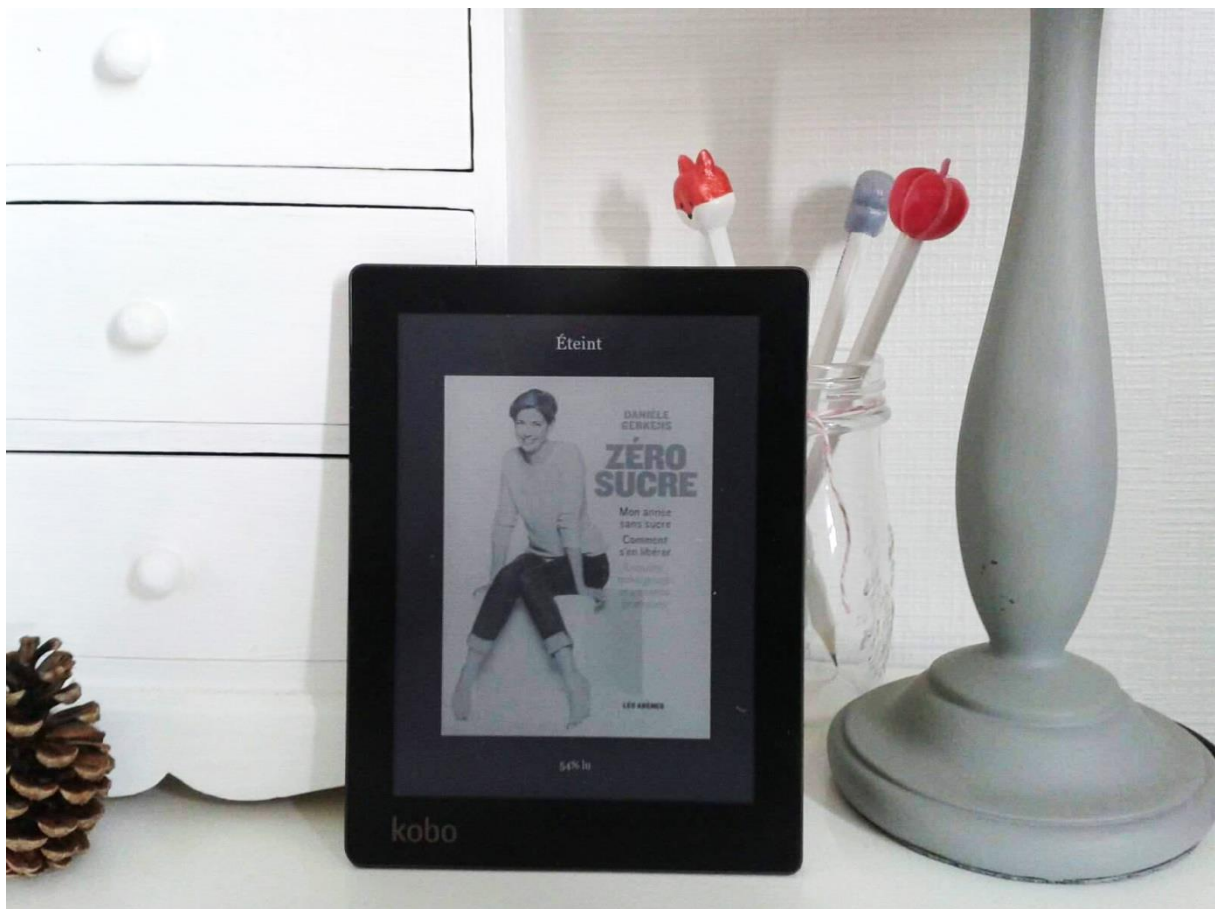
Évidemment, consommer trop de sucre a des effets néfastes sur la santé, comme :

«

- fragiliserait les défenses immunitaires
- augmente le taux de glycémie
- vide les réserves de minéraux
- crée de la fermentation et des problèmes digestifs
- abîme les dents
- contribue à l'obésité
- dégraderait la santé cardio-vasculaire
- provoquerait des allergies alimentaires
- favoriserait la dépression
- augmenterait les risques pour certains cancers

Source : [the alternative daily](#) »

Ensuite, la bloggeuse résume un livre qui lui a apporté beaucoup d'informations : « Zéro sucre » de Danièle Gerkens.



Dans ce livre, il est question d'une année sans sucre. Danièle Gerkens, citée par la bloggeuse, dresse la liste des effets positifs de ce régime :

«

- un teint illuminé (une glycémie trop élevée déséquilibre notre peau Le sucre ralentit le renouvellement des cellules et favorise le vieillissement cutané)
- perte de poids, de tour de taille, de tour de hanche, quasi plus de cellulite
- plus de coups de fatigue ou de baisse d'énergie
- amélioration du bon cholestérol
- remarqué des effets significatifs sur ses sinusites chroniques (5 à 8 de moins en un an)

»

D'autres informations de ce livre ont aussi été résumées. Ainsi, nous apprenons que le sucre pourrait jouer un rôle dans beaucoup de maladies (et pas seulement le diabète et les maladies cardio-vasculaires qui sont toujours citées en rapport avec le sucre) : l'auteure parle d'infections virales, bactériennes et de maladies auto-immunes. On soupçonne aussi que le sucre joue un rôle dans les maladies neurologiques, comme la maladie d'Alzheimer qui serait une espèce de « diabète localisé dans le cerveau ».

Une autre chose qui est soulignée dans le livre, c'est que le sucre est presque toujours accompagné de graisses. On peut bien s'imaginer que l'association sucre + graisse est mauvaise pour la santé !

Le sucre peut être comparé à une drogue, puisqu'il stimule aussi notre système de récompense dans le cerveau, comme le font les drogues.

Les lobbys du sucre sont extrêmement puissants. Le sucre est un élément important de l'économie, et donc les gens sont encouragés d'en manger.

Finalement, Danièle Gerkens raconte dans ce livre comment elle a continué à se nourrir après son année zéro sucre : elle est passée à un régime « slow sugar » qui consiste toujours à limiter tout ce qui est sucré (mais de façon un peu moins radicale que pendant le régime « no sugar »). Elle argumente que nous devrions arrêter de traiter le sucre comme un ingrédient de base de notre alimentation. Il devrait seulement être un condiment. L'auteure est tout de même consciente qu'arrêter le sucre revient à accepter une bonne dose de frustration, et comme nous vivons déjà beaucoup de frustrations dans nos vies, elle peut comprendre que pour beaucoup de gens, accepter cette grande frustration supplémentaire soit très difficile ou même impossible. La bloggeuse recommande vivement de lire ce livre qui, selon elle, n'est pas moralisateur et n'émet pas de jugement moral. Elle dit également qu'en fait, il y a beaucoup de livres, d'articles et de reportages sur le même sujet. Donc si on s'y intéresse, la matière ne manque pas !

Pour terminer, elle dresse le bilan de ses six mois sans sucre en soulignant encore une fois que, pour elle, cela avait été difficile mais pas impossible. Elle semble avoir trouvé une bonne

méthode pour mieux vivre son régime. Par exemple, elle est un petit peu moins stricte qu'au début. Il est maintenant acceptable pour elle de boire une boisson végétale qui contient 3 grammes de sucre sur 100 grammes (alors qu'au début, elle n'y aurait pas touché). Pourtant, elle affirme que laisser de côté le sucre demande du temps, de l'énergie et de l'organisation, et aussi de l'argent : il faut trouver des idées pour faire des préparations saines mais pas fades, les produits sans sucre coûtent plus cher, etc. Mais on arrive vraiment à changer ses habitudes : l'auteure raconte qu'une fois, quand elle n'était pas chez elle mais qu'elle avait extrêmement faim et voulait absolument grignoter quelque chose, elle a craqué pour une sucrerie (une noisette nocciolata) et qu'elle était surprise combien elle trouvait cela « HYPER » sucré.

Elle dit également qu'elle a perdu 6 kilos en 6 mois, et que laisser de côté le sucre lui a permis de redécouvrir les goûts authentiques et subtils des aliments. Elle conclut en disant qu'elle continue à faire son régime.

Mon bilan : 6 mois sans sucre



INTERVIEW

Interview avec Tammy, diététicienne

Afin d'accéder à plus d'informations sur le sujet, j'ai réalisé une interview avec Tammy Diderich, une diététicienne qui m'a aidée à réaliser mon TraPe et à trouver des renseignements supplémentaires, ce qui a augmenté mon savoir dans le domaine de la nutrition.



Tammy Diderich est une diététicienne de 28 ans qui travaille au Sportslycée. Dans son temps libre, elle aime pratiquer du sport, passer du temps dehors, dans la nature, mais aussi cuisiner. Elle pense qu'elle est une personne positive, qui essaie de profiter de la vie au

maximum et qui aime aider les autres. Elle est également l'auteure d'un livre de recettes qui propose des recettes saines, pratiques et faciles à réaliser, "Cook it like Tammy".

Où se trouve le sucre ? Pour certains aliments, on sait bien qu'il y en a, puisqu'on l'a ajouté soi-même, par exemple quand on a préparé un gâteau. Qu'en est-il du sucre « caché » ?

Eh bien le sucre se trouve en fait dans un très grand nombre d'aliments. On s'en rend compte quand on fait le tour du supermarché, et qu'on regarde de plus près tous les aliments emballés : si on lit la liste des ingrédients, on constate qu'il y a du sucre dans presque tous les aliments emballés, surtout dans les aliments préparés. Je peux te donner quelques exemples : il y a énormément de sucre dans les mueslis, mais aussi dans les yaourts, dans les sauces, et principalement dans les plats préparés. Dans ces aliments-là se trouve, comme tu le dis, beaucoup de sucre « caché », et il faut faire très attention quand on lit les ingrédients, car dans la liste, on n'a pas forcément ou pas seulement indiqué « sucre ». En fait, le sucre porte beaucoup de noms différents, et l'aliment peut contenir différents types de sucre. Tout ce qui se termine en -ose, par exemple, ce sont différents types de sucre. Donc, en résumé, tous les aliments emballés et surtout préfabriqués contiennent des sucres « cachés », mais qu'on peut découvrir si on consulte attentivement la liste des ingrédients.

En parlant des différents types de sucre qui se terminent en -ose, on peut dire que les fruits contiennent, eux aussi, du sucre (fructose). Est-ce que cela signifie qu'ils sont mauvais pour la santé ? Est-ce qu'il vaudrait mieux renoncer aux fruits ?

Non, le fructose n'est pas forcément mauvais pour la santé : le sucre contenu dans les fruits est un sucre naturel. Bon, bien sûr, cela reste du sucre et il ne faut pas en abuser. Je déconseillerais de manger 10 fruits par jour ! Ce serait trop. Mais on ne peut pas comparer ce sucre naturel avec le sucre qu'on ajoute aux aliments. Donc je dirais que les fruits constituent une très bonne alternative au sucre si on fait attention à son régime et qu'on a décidé, par exemple, d'essayer d'éviter le sucre. Dans ce cas-là, les fruits sont une option très intéressante, puisqu'ils contiennent également des vitamines, etc. Il n'y a aucune raison de décider qu'on arrête totalement de manger des fruits, au contraire ! Bon, certains disent qu'il vaut mieux éviter les bananes et les raisins, puisque ce sont les fruits qui contiennent le plus de fructose, mais à mon avis, on peut manger toutes sortes de fruits, même les raisins et les bananes, du moment qu'on ne mange pas 10 bananes par jour, ce qui serait quand même exagéré.

Pendant la réalisation de mon projet, j'avais mangé des raisins justement pour leur goût sucré, parce que souvent, le soir, j'avais très envie de manger quelque chose de doux...

En effet, c'était alors par habitude. On a souvent le sentiment, après un repas, qu'on a besoin de quelque chose de sucré.

Combien de sucre est-ce qu'on peut manger, par jour, si on veut manger sain ? Quel est le maximum qu'on peut s'autoriser, en tant qu'adulte, et en tant qu'enfant ?

La recommandation, c'est que le sucre ne devrait constituer que 10% de nos apports en énergie. Cela signifie que, si on a besoin de 2000 calories par jour, théoriquement 10% de ces 2000 calories peuvent être constitués de sucres ajoutés. Ou plutôt, entre 5 et 10% maximum. Pour 2000 calories, cela équivaut à 50 grammes pour un adulte ; pour les enfants, il faudrait encore réduire cette quantité, donc entre 30 et 40 grammes grand maximum. Cela a l'air d'être beaucoup, mais je peux t'assurer qu'on atteint ces 50 grammes très, très vite !

Quand j'ai préparé mon projet, je me suis rendu compte que j'atteignais cette limite déjà dans le cours de la matinée, habituellement : en commençant ma journée avec un muesli sucré, puis en grignotant une petite friandise pendant la pause de 10 heures ; et si en plus je mangeais un dessert après le repas de midi, je dépassais déjà la limite.

Oui, cela s'accumule extrêmement vite, et les produits dans lesquels il y a le plus de sucre, et qui font monter les apports en sucre en très peu de temps, ce sont les boissons sucrées, donc les « softdrinks ». En fait, rien qu'en buvant une seule petite bouteille de soft, on a déjà dépassé la limite des 50 grammes. Et c'est sans compter les autres aliments sucrés, comme le muesli, le yaourt, ...

... et on les absorbe très vite puisqu'il s'agit d'un liquide...

Exactement ! Le problème, c'est que les softs ne rassasient pas, ce n'est pas comme si on avait mangé quelque chose ; et donc on continue avec un repas, alors qu'on a déjà consommé énormément de sucre.

Pour revenir au 50 grammes de sucre, j'aimerais encore préciser que cette recommandation concerne uniquement les sucres ajoutés, donc cela ne concerne pas les fruits, ou le sucre naturel.

Voilà pour les recommandations ; mais combien de sucre est-ce que nous consommons en réalité ?

Je me suis renseignée, et j'ai trouvé qu'en Allemagne, selon certaines études, les gens mangeraient 95 grammes de sucre par jour. En d'autres mots, ils consommeraient à peu près le double de ce qui est recommandé ! Pour le Luxembourg, je n'ai pas trouvé ce type d'études, mais on peut s'imaginer que les habitudes de consommation des gens sont probablement très similaires. Donc on peut partir du fait qu'en moyenne, les gens dépassent largement la limite des 50 grammes de sucre par jour.

Quelles conséquences a cette consommation trop élevée de sucre ? Qu'est-ce que cela signifie pour les individus, mais aussi pour la société ?

Eh bien en gros, toutes les maladies liées au surpoids se multiplient à cause de cette consommation : le diabète, les maladies cardio-vasculaires, les problèmes de l'intestin, mais aussi les caries ; et ce que moi-même je constate très souvent quand je travaille avec des élèves : une fatigue extrême, donc un état dans lequel on est continuellement fatigué ou même épuisé. À partir du moment où ces gens réduisent leur consommation de sucre, je constate qu'ils ont soudain beaucoup plus d'énergie.

J'ai fait la même expérience, mais en sens inverse : quand j'avais terminé la réalisation pratique de mon projet, je me suis remise à manger du sucre, et j'étais épuisée !

Exactement, et cela est dû au fait que, quand on mange du sucre, le taux de sucre dans le sang augmente très rapidement, et ensuite, il retombe également très vite, et à ce moment-là, on a de nouveau très faim, et on se sent fatigué. Et quand on n'a pas ces pics de taux de sucre élevés, on se sent normalement en meilleure forme, on est moins fatigué et on se sent également plus rassasié.

Pourquoi est-ce que nous aimons tellement le sucre ? Et pourquoi avons-nous tellement de mal à y renoncer ?

D'une part, nous préférons par instinct, donc dès notre naissance, tout ce qui a un goût sucré, et nous avons une aversion contre tout ce qui est amer ou acide. On peut observer cela auprès des bébés. Tout simplement, c'est parce que les aliments qui ont un goût sucré sont – dans la plupart des cas - comestibles, donc ne présentent pas de risque immédiat quand on les mange ; alors que ce qui a un goût amer ou acide risque d'être périmé. Il s'agit, en fait, d'un mécanisme de sécurité qui existe dans la nature. Même le lait maternel a un goût légèrement sucré, et donc les bébés ont, dès le début, une préférence pour ce goût. D'autre part, il s'agit aussi en grande partie d'une habitude, parce que nous commençons très tôt à consommer des produits qui contiennent du sucre ajouté, et puis de nos jours, nous sommes confrontés au problème que du sucre ajouté, il y en a partout, souvent de manière cachée. Donc, la plupart des produits que nous consommons, ont un goût plus ou moins sucré, et nous nous y sommes tellement habitués que nous avons du mal à nous défaire de cette habitude. Évidemment, si nous avons l'habitude, pour citer un exemple, de manger du yaourt aux fruits (qui contient beaucoup de sucre), alors si nous nous mettons à manger du yaourt naturel, nous n'allons pas l'apprécier, au début ! C'est que nous avons perdu l'habitude de manger des produits sans sucre.

Bon, moi je pense qu'il n'est pas nécessaire qu'on renonce complètement au sucre, mais il faudrait tout de même (re)-prendre l'habitude de manger des aliments qui n'ont pas forcément toujours un goût sucré. Je peux citer un autre exemple, celui des boissons « light » : c'est clair qu'elles ne contiennent pas ou seulement très peu de calories, et qu'elles ne contiennent pas de sucre, mais si on les consomme, on garde tout de même cette habitude du goût sucré, et donc on éprouvera toujours le besoin de consommer des produits au goût sucré. Ce n'est que lorsqu'on réussit, comme toi tu as pu le faire avec ton projet, de renoncer complètement au sucre ajouté, qu'on arrive à casser cette habitude et à manger, au moins de temps en temps, des choses qui n'ont pas ce goût sucré. Donc, en résumé, nous sommes friands de sucre par naissance, mais aussi par habitude ; et changer une telle habitude, ça prend vraiment du temps.

Est-ce qu'il est possible de changer son alimentation de manière durable, de sorte qu'on mange vraiment moins de sucre ? Comment s'y prendre ?

On y arrive principalement en s'efforçant de se remettre beaucoup plus à cuisiner soi-même, donc à préparer soi-même ses repas. Cela signifie qu'on mange moins de produits préparés, pré-cuisinés et pré-emballés, et qu'on se donne la peine aussi de manger des aliments plus naturels. Quand je parle d'« aliments naturels », je pense à des produits qu'on trouve tels

quels dans la nature : des fruits, des légumes, donc des produits qui ne sont pas transformés, et auxquels on n'a pas ajouté de sucre. À ce moment-là, on consomme tout naturellement moins de sucre. En plus, comme dans ton projet, c'est une bonne idée d'essayer de perdre un peu l'habitude du goût du sucre. Donc s'efforcer de renoncer de manière conséquente au sucre ajouté, pour ne plus avoir l'impression que le goût du sucre devrait forcément faire partie de chaque repas.

Si on veut réduire sa consommation de sucre, quelle stratégie doit-on adopter : y renoncer de manière radicale (donc du jour au lendemain), ou plutôt de manière progressive, petit à petit ?

C'est une question à laquelle il est difficile de répondre... je dirais qu'on doit décider cela individuellement ; je ne pense pas qu'une stratégie serait forcément la « bonne » et l'autre la « mauvaise ». Pour les uns, c'est plus facile d'y renoncer radicalement ; pour les autres, mieux vaut avancer pas à pas... théoriquement je dirais : fais-le, étape par étape, mais je sais par expérience que pour beaucoup de gens, c'est plus facile de faire le grand saut en une fois. C'est d'ailleurs vrai pour beaucoup de choses ! Mais en tout cas, je ne te conseillerais pas de renoncer pour toujours et entièrement au sucre. C'est difficilement réalisable, et ce n'est pas non plus nécessaire. On n'a pas besoin de s'interdire le sucre totalement. Seulement, c'est bien parfois de changer ses habitudes... Comme je l'ai déjà dit, je sais que beaucoup de gens ont du mal à le faire petit à petit, et souvent c'est plus facile de le faire en une fois. Je pense que chacun doit décider pour lui-même. Personnellement, j'opterais pour la version « radicale », car pour moi, tant que je garde une habitude, je n'arrive pas à m'en défaire.

Est-ce que le sucre présente aussi des avantages, peut-être pour les sportifs, dans des situations bien définies ?

En effet, comme je travaille beaucoup avec des sportifs, j'ai pu constater que dans certaines situations, le sucre peut être très utile. Mais là on parle vraiment de sports d'endurance ! Une personne qui fréquente deux-trois fois par semaine une salle de sport n'a pas besoin de sucre supplémentaire ! En revanche, si nous parlons de sportifs de très haut niveau qui s'entraînent tous les jours, peut-être même plusieurs fois par jour, ou qui ont des séances d'entraînement très longues, donc de plusieurs heures, dans ces cas-là on a besoin de sucre pour ne pas tomber dans le manque : si, dans ces situations-là, on a uniquement recours à des hydrates de carbone complexes, cela ne marcherait pas, ceux-là ne sont pas absorbés assez vite. Donc, dans certaines situations, on a besoin d'énergie qui passe directement dans le sang, donc des sucres rapides, et là, le sucre peut être utile. Mais pour la vie quotidienne, en-dehors des entraînements et des compétitions, même un sportif n'a pas besoin de sucre.

Lors de mon expérience, je me suis rendu compte que j'avais vraiment cette habitude, de manger beaucoup de sucre tout au long de la journée, par exemple en consommant des mueslis « crunchy » (donc enrobés de sucre), des muesli-barres, etc. Comment réduire le sucre dans la vie quotidienne ?

En fait, comme je l'ai déjà mentionné, il faudrait essayer de cuisiner soi-même ses plats et de consommer plus de produits « simples », auxquels on n'a pas ajouté de sucre : donc choisir plutôt une banane que de grignoter une barre de muesli, ou encore préférer le yaourt blanc

au yaourt aux fruits. En fait, le seul moyen pour réduire vraiment notre consommation de sucre, c'est de préparer ses repas soi-même de d'utiliser plus d'aliments naturels.

Si on veut perdre du poids, est-ce que la réduction de sucre joue un grand rôle ? Autrefois, on encourageait plutôt les gens à réduire la graisse, et alors on a mangé toutes sortes de produits « light ». Et pourtant, globalement, les gens ont pris de plus en plus de poids... est-ce donc plutôt le sucre qu'il faudrait surveiller ?

Il y a effectivement eu un moment où on a vu apparaître énormément de produits dits « light », surtout aux États-Unis, et qui étaient réduits en graisse. Mais pour ces produits aient tout de même du goût, on y a ajouté du sucre en masse ! Par conséquent, les gens n'ont pas vraiment maigri. À la base, pour perdre du poids, théoriquement tout ce qui compte c'est le nombre de calories ; donc, l'objectif doit être de brûler plus de calories qu'on n'en consomme. Et c'est vrai que la graisse contient plus de calories que de sucre : donc, la graisse contient 9 calories par gramme et les hydrates de carbone, à savoir le sucre, ne contiennent que 4 calories par gramme. En d'autres mots, la graisse est deux fois plus calorique que le sucre. Mais il faut tenir compte également du fait que la graisse rassasie beaucoup plus que le sucre ! Si on parle du sucre simple, donc du sucre qu'on ajoute aux aliments, c'est bien lui qui provoque cet effet d'appétit vorace : quand le taux de sucre dans le sang augmente rapidement, puis retombe tout aussi vite, nous éprouvons cette sensation que nous avons très faim. En d'autres mots, nous ne nous sentons jamais véritablement rassasiés, et donc nous continuons à manger. En revanche, quand nous mangeons des aliments qui contiennent plus de graisse, c'est clair que nous absorbons plus de calories mais nous nous sentons rassasiés plus longtemps, donc nous ne tombons pas dans cet état d'appétit extrême.

Cela dit, il faut tout de même faire très attention aux types de graisse qu'on consomme ; il est clair qu'il y a des graisses saines et des graisses tout à fait mauvaises pour la santé. Si on ne s'alimente qu'avec des graisses qui ne sont pas saines, c'est sûr qu'on n'a pas trouvé la bonne solution ! Mais quand on choisit, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, de « bonnes » graisses qui sont recommandées et qui rassasient bien, c'est certainement mieux que de consommer du sucre... de toute façon, il faut toujours voir individuellement quel type d'alimentation est le meilleur pour nous. Chaque personne est différente : certaines fonctionnent très bien avec une alimentation à base de beaucoup de « bonne » graisse, d'autres fonctionnent mieux avec une alimentation à base d'hydrates de carbone. Moi-même, je n'ai pas d'énergie si je coupe trop les hydrates de carbone, mais je travaille avec des gens n'en ont pas tellement besoin, et cela peut aussi être une bonne façon de s'alimenter. Il n'y a pas de régime idéal qui serait adapté à chaque personne. Chacun doit trouver individuellement ce qui, pour lui, est la meilleure alimentation. Mais en tout cas, s'il s'agit de perdre du poids, je recommanderais toujours de réduire la consommation de sucre, c'est certain.

Quelles sont les alternatives au sucre ? Est-ce qu'elles sont plus saines ?

Bonne question, en effet, il existe un très grand choix d'alternatives de nos jours : du sirop d'agave, du sirop d'érable, du sucre de fleur de coco, ... il y en a vraiment beaucoup ! Mais, en général, elles ne sont pas forcément toujours meilleures que le sucre. C'est vrai qu'elles en contiennent moins, mais en fait, en fin de compte, c'est quand même du sucre. Cela ne

veut pas dire qu'on ne doit pas utiliser ces produits. Pourquoi pas, de temps en temps, mais au lieu de remplacer le sucre par ces alternatives, j'opterais plutôt pour ce que toi tu as fait : essayer de changer ses habitudes alimentaires et de réduire le sucre dans sa totalité. Sinon, on ne résout pas le problème de notre habitude au goût sucré. Quand on ne change pas cette habitude, on garde ce besoin pour des aliments au goût sucré, et on aura toujours tendance à vouloir consommer trop de sucre... de plus, comme je l'ai déjà dit, ces alternatives contiennent le plus souvent quand même du sucre. Même le miel ! C'est vrai qu'il contient également des vitamines, mais en fin du compte, c'est quasi juste du sucre.

Le miel, c'est ce que je me suis autorisé lors de mon projet. Il était impossible pour moi de renoncer totalement à ce goût sucré, surtout le matin.

On trouve de nos jours beaucoup de produits qui portent la mention « No added sugar » ou « Pas de sucre ajouté » : est-ce que ces produits sont automatiquement plus sains, est-ce qu'ils sont aussi bénéfiques pour la santé qu'ils sont présentés ?

Souvent, ces produits sont plutôt une sorte de piège. C'est vrai que, quand ils portent la mention « no added sugar », alors on n'y a pas ajouté de sucre. Mais cela ne signifie pas forcément qu'il s'agit de produits qui seraient d'office bons pour la santé. Il est toujours possible qu'ils contiennent du sucre naturel – ce qui est bien sûr mieux que du sucre ajouté – mais dans la plupart des cas, ces produits sont pleins d'édulcorants. Par exemple, quand on pense aux yaourts et aux puddings et surtout à ceux qui sont très tendance en ce moment, donc des produits « high protein », c'est vrai qu'ils portent très souvent cette mention, mais quand on y regarde de plus près, on se rend compte qu'ils contiennent énormément d'additifs et surtout d'édulcorants. Pareil pour les barres de protéines qui sont également très à la mode. Ce sont des produits qui ne contiennent pas de sucre mais qui ne sont pas bons pour la santé pour autant ! Bon, on absorbe beaucoup de protéines grâce à eux, mais quand on lit attentivement la liste des ingrédients, on constate qu'elle est très longue, donc si on a enlevé le sucre, il a quand même fallu trouver un moyen pour garder la consistance et le goût apportés généralement par le sucre, et donc on y ajoute d'autres choses. Qu'un produit qui porte la mention « pas de sucre ajouté » soit bon ou mauvais, cela varie vraiment, et je recommanderais toujours de lire la liste des ingrédients, et si on constate qu'on a dû ajouter plein de trucs, alors le produit n'est pas forcément plus sain.

Comme on l'a vu, il y a beaucoup de sucre « caché » dans les plats préparés qu'on achète en magasin et qu'il faut juste réchauffer. Pourquoi est-ce le cas ? Qu'est-ce que cela apporte comme avantages aux producteurs de ces aliments ? Pourquoi auraient-ils intérêt à ce que nous consommions des produits mauvais pour notre santé ?

Il y a trois raisons pourquoi on ajoute du sucre à ces produits. Que ces produits deviennent mauvais pour la santé n'est pas, en soi, un objectif. Mais tout d'abord, le sucre est un bon conservateur, donc on l'utilise pour augmenter la durée de conservation d'un produit. Par exemple, la confiture : quand tu prépares de la confiture avec des fraises fraîches, tu y ajoutes énormément de sucre, et ta confiture restera comestible pendant une éternité ; par contre, tes fraises fraîches, il vaut mieux les manger vite ! Deuxième raison, la texture : le sucre joue un très grand rôle dans la texture des produits. Je ne sais pas si tu as déjà essayé de faire un gâteau sans sucre, mais c'est très difficile, parce que le sucre est important pour la texture, et aussi pour le goût, évidemment. En troisième lieu, c'est donc bien sûr pour le

goût qu'on ajoute du sucre : nous avons tous l'habitude du goût sucré, nous avons envie de ce goût sucré. Ce sont donc les trois raisons principales pour lesquelles les aliments préparés contiennent autant de sucre.

La consommation excessive de sucre est mauvaise pour la santé, on l'a dit plusieurs fois. Ne faudrait-il pas y avoir des lois qui protègent les gens, et surtout les enfants, contre le sucre ? On pourrait introduire une taxe sur les produits qui sont totalement mauvais pour la santé, ou encore interdire la publicité pour ce genre de produits, surtout si la publicité vise les enfants. On pourrait aussi, comme on l'a fait avec le tabac, mettre des photos effrayantes sur ces produits. Que pensez-vous de ce genre de mesures ?

Je pense que cela vaudrait la peine de le faire. Il y a d'ailleurs des pays, comme l'Angleterre, où il existe une taxe sur le sucre, c'est-à-dire surtout sur les boissons du type « softdrink ». En Allemagne, la même mesure a été prise en considération, mais je pense qu'elle n'a pas été appliquée. À mon avis, cela ne nuirait pas à la santé des gens. Mais avant tout, il faudrait mieux informer les gens. Donc, comme tu le dis, surtout les enfants. Les parents devraient être au courant et faire des efforts pour ne pas habituer leurs enfants trop vite au goût du sucre. Cela ne veut pas dire qu'il faut l'interdire totalement, mais il faudrait, dès le début, apprendre aux enfants à ne pas manger trop de sucre, parce que, une fois que l'habitude sera prise, il sera beaucoup plus difficile de la changer à nouveau. Donc je pense qu'il faudrait faire beaucoup plus d'information et de sensibilisation dans les écoles, mais aussi auprès des parents. Et, en plus, introduire une taxe sur le sucre : tout à fait d'accord. Ce serait intéressant de voir quel impact cela aurait.

Selon certaines études, le fait de manger des aliments qui ne sont pas sains, et notamment une trop grande consommation de sucre, ainsi que les maladies liées à cela, concernent surtout des gens plutôt pauvres. Souvent, les aliments qui ne sont pas bons pour la santé sont moins chers que les aliments frais et naturels.

Oui c'est sûr, et souvent, c'est aussi une question d'éducation et de milieu, si on est sensibilisé à cette thématique ou non.

Mise en pratique du projet :

La partie pratique de mon projet a duré six semaines, du 30 octobre au 11 décembre 2023. Tous les dimanches soir, j'ai dressé le bilan de la semaine. Tout au long du projet, j'ai noté quels aliments j'avais mangé et comment je me suis sentie.

Voici comment j'ai avancé et effectué concrètement ce projet. Pendant ces six semaines, j'ai aussi tiré plusieurs conclusions que je vais citer et développer.

Comme je l'ai déjà mentionné, je me suis efforcée d'éviter le sucre, c'est-à-dire les produits contenant des sucres (sucre de table) et naturellement les sucreries en général. Le corps humain a besoin de sucre, c'est pourquoi que je ne pouvais pas laisser de côté tous les sucres comme le fructose, l'amidon ou bien aussi le lactose.

Ce que je me suis cependant autorisée à consommer, ce sont les édulcorants, mais j'ai tout de même essayé de les éviter autant que possible.

Observations :

Début du projet :

Semaine du 30 octobre au 6 novembre :

Cette première semaine était très dure. Je ne savais pas encore à quelles alternatives je pouvais recourir, alors j'ai lutté. Pendant ces sept jours, mon petit déjeuner était toujours un yaourt sans sucre avec des morceaux de pomme, poire ou banane et aussi un peu d'avoine. Ce qui était aussi difficile, c'était de regarder tous mes amis manger du sucre et moi je n'y pouvais même pas goûter. Comme j'avais du mal à trouver des aliments qui étaient compatibles avec le défi que je m'étais lancé, j'ai fini par réduire ma consommation d'aliments tout court. C'était un peu excessif comme démarche, et cela m'a fait me sentir faible. Je ne savais pas vraiment quoi manger, donc je n'ai rien mangé du tout.

Semaine du 7 au 13 novembre :

La deuxième semaine est passée et je suis presque complètement habituée à ce style de régime. Je sais mieux ce que je peux manger, et à quels moments. Je sens aussi les bénéfices de ce régime. Pendant ces deux semaines, ma peau s'est améliorée et je me sens plus forte et plus optimiste.

Semaine du 14 au 20 novembre :

Pendant cette troisième semaine, j'ai de nouveau un peu lutté. J'ai très envie de manger du sucre, mais je sais que je ne peux pas. Ce qui me donne de la motivation, c'est de penser que je suis déjà au milieu de mon expérience.

Semaine du 21 au 27 novembre :

Cette quatrième semaine s'est très bien passée, et je n'ai même pas remarqué que je suis en train de faire un régime : ne pas manger du sucre est devenu presque naturel. Je me sens bien, plus saine et j'ai conscience que je fais quelque chose de bien pour mon corps, et même aussi pour ma mentalité. J'ai aussi pensé que je voudrais peut-être continuer ce régime après ces 6 semaines.

Voici un exemple de ce que je mange pendant toute une semaine :

21 novembre :

Matin : Yaourt avec des fruits rouges, mangue et avoine

Midi : Boulettes de lentilles, purée de pommes de terre et légumes, salade, pomme

Soir : Soupe aux légumes

22 novembre :

Matin : Toast beurre miel

Midi : Quiche aux légumes, salade, pomme

Petit goûter : Tartine beurre miel

Soir : Soupe aux légumes

23 novembre :

Matin : Crêpes avec du yahourt et du miel

Midi : Pâtes à la sauce tomate et ail

Soir : Quesadillas végétariennes aux dés de fromage aux herbes

24 novembre :

Matin : Banana bread (sans sucre !)

Midi : Salade penne au pesto +2 petits pains

Soir : Wrap avec tofu avocat et salsa

25 novembre :

Matin : Toast beurre miel + smoothie

Petit snack : Banana bread +café

Autre petit snack : Chips de légumes

Midi : Frites

Soir : Ramen fait maison

26 novembre :

Matin : Yaourt avec poire et avoine

Midi : Gromperekichelcher

Soir : Pita aux légumes

27 novembre :

Matin : Toast beurre et miel

Midi : Casserole de pâtes aux légumes

Soir : Yaourt au miel

Semaine du 28 novembre au 4 décembre :

C'est la cinquième semaine et j'ai tout simplement continué comme la semaine précédente. Je sais maintenant qu'il ne me reste plus qu'une semaine à tenir et que j'y arriverai sans problème. Ce que j'ai constaté de plus en plus, c'est que ce projet me donne la possibilité d'avoir une autre perspective de l'alimentation. Je sens que j'ai acquis plus de connaissances et que je suis devenue beaucoup plus consciente de ce que je consomme.

Semaine du 05 au 11 décembre :

C'est la dernière semaine et je j'ai un sentiment de succès puisque j'ai tenu bon jusqu'à la fin et que j'ai réalisé ce que je m'étais mis en tête de faire, et un peu de soulagement aussi, parce que je sais que bientôt, je pourrai à nouveau être moins stricte avec moi-même. Je sais que maintenant je ne vais plus devoir m'en priver totalement, mais en même temps je crains un peu de retomber dans mes mauvaises habitudes d'avant l'expérience, donc de manger trop de sucre. Grâce à ces six semaines, je suis mieux informée en ce qui concerne l'alimentation et je continuerai mes efforts pour garder une alimentation plus saine.

11 décembre : Fin du projet

Je me suis permis une pizza nutella (avec un peu de mauvaise conscience quand même) !

Analyse/Réflexions

Mes réflexions et mon analyse sur le sucre et sur mon projet

Pour commencer, je voudrais expliquer que j'ai constaté et compris que consommer du sucre est une habitude, donc on ne se rend pas compte qu'on en mange trop. Le sucre est dans presque tous les produits et c'est donc difficile de l'éviter. C'est quelque chose que j'ai constaté déjà tout au début du projet : C'est laborieux et vraiment compliqué de trouver des alternatives au sucre. C'est à cause du projet que j'ai remarqué que la plupart du temps, on mange du sucre sans savoir combien on en, et par conséquent sans faire attention aux limites.

De plus, on ne se rend même pas compte qu'on le consomme aussi habituellement. La consommation du sucre commence souvent déjà le matin, si on mange un petit-déjeuner, c'est presque toujours quelque chose de sucré. Un bol de céréales au chocolat, une tartine avec de la pâte à tartiner ou même aussi des viennoiseries. On commence donc la journée avec un produit sucré. À 10 heures du matin, il est fréquent qu'on mange une petite chose. Là aussi, on a pris l'habitude que cette chose est de la nourriture sucrée. Du coup, depuis le début du jour on n'a mangé que des sucreries. Ce qui est aussi possible, c'est qu'on mange des produits avec du sucre transformé, puisqu'on achète des produits finis, des produits emballés contenant des conservateurs parce qu'ils sont plus faciles à transporter. Un dessert le midi, un petit goûter à 4 heures et une dernière sucrerie le soir, on mange sans vraiment penser à ce qu'on mange, ou bien plus précis, on ne se fixe aucune limite. C'est là la problématique et elle est aussi provoquée par l'industrie : Les enfants sont influencés par les grandes industries partout. Partout, ils sont exposés à des publicités pour des produits sucrés.

Ne pas être en contact avec le sucre veut dire qu'on peut seulement observer, j'ai donc observé combien de sucre mes amies, ma famille et tous les autres qui sont en contact avec moi, ont mangé. Ce que j'ai constaté, c'est qu'eux non plus ne se rendent pas compte combien et quand ils mangent des choses contenant une quantité de sucre, quelle que soit la quantité. Si on y réfléchit, ça peut même faire peur. Nous consommons sans réfléchir et sans arrière-pensées. Bien sûr, la vie c'est aussi profiter et apprécier, mais c'est là la problématique. Nous n'apprécions plus. Manger un dessert ou une sucrerie n'est plus quelque chose de spécial. Le sucre comme « récompense » est devenu une habitude et a perdu de son excitation. Manger un morceau de chocolat n'est plus une récompense, mais un produit qu'on engloutit comme tous les autres produits. Cela transforme une « mauvaise habitude » en une norme. On ne se donne plus de limites.

De plus, les industries en profitent sans avoir du respect envers les clients. L'importance principale est de faire du profit, même si cela se fait au détriment de la santé des clients. En revanche, c'est la responsabilité des clients de prendre soin de leur santé et de ce qu'ils mangent. Or, beaucoup de gens ne sont pas bien informés en ce qui concerne la nutrition saine. Cela est causé par l'irresponsabilité des adultes, qui n'accordent pas assez d'importance à la nutrition de leurs enfants ou en général ne se soucient pas d'une nutrition adéquate. Mais ce qui est aussi possible, c'est qu'ils n'ont pas les moyens de s'informer de

ces dangers qui sont la conséquence d'une nutrition malsaine, ni de s'acheter des produits sains.

La consommation sans réfléchir commence de nos jours de plus en plus souvent à un tout jeune âge. L'industrie du sucre et des sucreries s'est développée à grande vitesse et tous ces produits sont aujourd'hui plus faciles à commercialiser.

C'est un peu à comparer avec la viande. Jadis on en mangeait seulement les dimanches ou pour une occasion spéciale, aujourd'hui nous la consommons à grandes quantités et ici aussi, sans réfléchir aux conséquences.

Mon expérience :

Moi je suis une personne qui aime manger des sucreries. Avant et pendant que je les consomme, je ne pense pas beaucoup au fait que je mange quelque chose qui peut rendre dépendant.

Le sucre peut être une dépendance, sa consommation peut devenir vraiment problématique. Pendant mon projet, j'ai aperçu que moi, je suis aussi une personne qui mange du sucre déjà le matin. En effet, c'est une mauvaise habitude, qui pourrait être évitée en se mettant la limite par exemple de ne pas manger de sucre avant le midi. Commencer le jour avec une consommation de sucre n'est en aucun cas bon pour la santé. L'index glycémique augmente, et vu que ce sucre, le matin, est souvent un sucre d'un type de sucre court, qui ne prend pas longtemps à digérer, ça nous amène à avoir faim encore une fois rapidement. En résumé, manger du sucre déjà le matin la plupart du temps n'est pas rassasiant, ce qui entraîne des fringales, et finalement une mauvaise alimentation.

Grâce à mon projet j'ai une toute nouvelle vue sur le sucre. Manger sain est maintenant une de mes priorités.

L'impact de ce régime sur ma santé :

Santé physique :

Je pense que le fait que d'avoir suivi une bonne routine en ce qui concerne ma nourriture, m'a automatiquement donné une image plus positive de mon corps. C'est en fait un peu comme une forme d'auto-manipulation. J'étais dans une soi-disant ruée vers une vie saine. Cela avait pour moi que des conséquences positives, parce que ça m'a aidé à rester motivée est cohérente pour le projet.

En revanche, il y a eu un petit accident au début du régime. Parce que je mangeais d'habitude quelque chose avant mon entraînement, souvent quelque chose de sucré, sans le manger intentionnellement, j'ai eu du mal à trouver des alternatives. Dorénavant, j'ai carrément laissé de côté ce petit goûter et je n'ai pas mangé du tout.

Alors il m'est arrivé une fois un accident. Je suis tombée dans les pommes. Ce n'était pas forcément seulement à cause du régime, mais aussi dû au manque de sommeil. La veille, je

n'avais pas mangé ni avant ni après mon entraînement, je n'avais tout simplement pas eu faim. Le lendemain, je n'ai pas mangé de petit déjeuner et j'étais donc à jeun depuis très longtemps. Comme je participe à l'entreprise Circles, j'ai voulu y faire du stretching et un peu travailler sur mon dos. Dans la salle d'entraînement, j'ai saisi à deux mains la grande échelle en bois et j'ai basculé la tête en arrière. Ensuite, tout s'est passé très vite : Comme je me trouvais à environ 50 cm du sol, j'ai eu le vertige, et puis j'ai perdu conscience. En résumé, je n'étais donc pas assez préparée.

Il fallait que je m'informe encore plus et que je me rende consciente que je dois manger même si ma nourriture exclut le sucre.

Santé mentale :

La plupart du temps, ce régime m'a fait me sentir mieux, surtout en considérant mes vieilles habitudes (habitudes que les autres, qui ne suivaient pas mon régime, avaient gardées) : Je me sentais juste mieux, parce que je ne mangeais pas de sucre et donc j'avais un lifestyle plus sain que les autres. Voilà pourquoi ma confiance en moi a aussi augmenté. De plus, cela m'a motivée lors de mes entraînements, parce que je me suis dit que j'allais avoir de meilleures performances dans mon sport.

Conclusion

Parallèlement à mes recherches, j'ai également réfléchi à la manière dont notre société encourage souvent une consommation excessive de sucre. Des publicités alléchantes aux aliments transformés riches en sucre ajouté, il est difficile d'échapper à cette tentation. Cette prise de conscience m'a incitée à réfléchir à mes propres choix alimentaires et à prendre des mesures pour réduire ma consommation de sucre.

Cependant, je me rends compte que rompre cette habitude n'est pas facile. Il y a des moments où je me retrouve instinctivement attirée par des aliments sucrés, même lorsque je sais qu'ils ne sont pas bons pour ma santé. C'est un processus continu, mais je suis déterminée à continuer à m'éduquer sur les effets du sucre sur le corps et à trouver des alternatives plus saines.

En fin de compte, ce projet m'a appris que la clé est la modération et la prise de décisions éclairées en matière d'alimentation. En partageant mon expérience, j'espère encourager d'autres personnes à réfléchir à leur propre consommation de sucre et à prendre des mesures positives pour améliorer leur santé globale.

Sources :**Titelfoto**

https://www.capgros.com/healthy/salut/sucre-perill-creixent_800541_102.html

Récits d'expérience

Partie théorique/Recherches :

Source: Livre «Zuckerfrei mit Kindern für die ganze Familie»

Zéro sucre ajouté

<https://www.zerosucre.net/zero-sucre-quest-ce-que-cest/tout-savoir-sur-lalimentation-sans-sucre-ajoute-gui-ne-manque-pas-de-gout/#Chapitre1>

Homme de 23 a fait l'expérience de ne pas manger du sucre pendant un an

<https://lesjuspaf.bio/blog/2021/10/20/sucre-temoignage/>

Madame qui a fait l'expérience de ne pas manger du sucre du tout pendant 6 mois

<https://www.mademoisellegrenadine.com/bilan-6-mois-sucre/>

ITW

Quelle vum Bild (Tammy)

<https://www.artsetmetiers.lu/wp-content/uploads/2022/11/tammydiderich-768x1152.jpg>

Quelle vun der Biografie (Tammy)

<https://www.artsetmetiers.lu/tammy-diderich/>

Bildquellen :

<https://www.notretemps.com/sante-bien-etre/nutrition/dietetique-sucre-48412>

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffr.quora.com%2Fest-ce-que-notre-corps-a-t-il-r%25C3%25A9ellement-besoin-de-sucre&psig=AOvVaw0l8dqVfx4oTrw54lzT_pZk&ust=1713414934554000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCKjG-5W2yIUdFQAAAAAdAAAAABAY

<https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/nutrition-quantite-sucre-peut-on-consommer-chaque-jour-sont-risques-sante-9597/>

<https://smerra.fr/a8622-les-sucre-caches>