



## Pédale douce sur le sucre

Nous consomons en moyenne 35 kg de sucre par an et par habitant. C'est trop, beaucoup trop. Bien au-delà de toutes les recommandations! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) situe ainsi nos besoins journaliers autour de 50 g/jour, soit moitié moins que ce que l'on avale. Addictif – il stimule une zone du cerveau directement reliée au plaisir –, le sucre ingéré en excès est responsable de prises de poids, de diabète, de caries ou d'hypertension. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) pointe aussi son implication dans la survenue de certains cancers (pancréas, estomac, côlon...). Heureusement, on peut manger moins ou mieux sucré sans forcément boudier son plaisir!

par Sandrine Coucke-Haddad

### Faites-le vous-même

#### Cultiver la stévia

Les Indiens guaranis, un peuple d'Amérique du Sud, l'appelaient herbe sucrée et en glissaient une feuille dans leur tisane pour l'adoucir. La stévia (*Stevia rebaudiana*), une plante de la famille des Astéracées, contient des glycosides au pouvoir sucrant 300 à 400 fois supérieur à celui du sucre, et sans aucune calorie! Reconnu en France depuis 2010 comme édulcorant naturel, la stévia se trouve en magasin sous différentes formes (poudre, liquide, morceaux). Elle se cultive aussi facilement dans un jardin ou sur un balcon.

**Comment la faire pousser?** 1. Préférer la culture en pot, car la stévia ne supporte pas les températures négatives. Planter les pousses dans du terreau sur un lit de gravier. 2. Exposer au soleil et arroser très régulièrement, sans noyer. 3. Récolter les feuilles au fur et à mesure de vos besoins ou en une seule fois, à la fin d'été, pour les faire sécher.

**Comment l'utiliser?** Les feuilles fraîches peuvent parfumer tisanes, salades de fruits ou eau. Une fois sèches, on peut les réduire en poudre. Une pointe de couteau suffit alors pour sucrer une tisane.

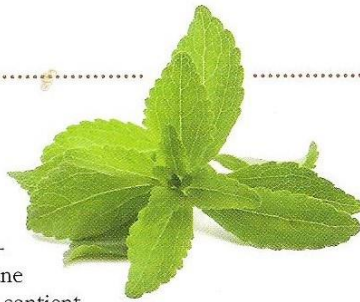
#### 4 astuces pour limiter le sucre

**1. Remplacer le sucre blanc** au fort index glycémique (68) par des sucres à IG bas. C'est le cas du sirop d'agave (IG: 20), du sucre de coco (IG entre 35 et 55) ou la poudre de lucuma (IG: 7). Ces remplaçants possèdent en outre un pouvoir sucrant souvent plus élevé.

**2. Traquer les sucres cachés**, notamment dans les produits ultratransformés (y compris salés, comme le saucisson). Ils se repèrent sur les étiquettes sous forme de maltose, dextrose, sirop de glucose, lactose...

**3. Tromper son cerveau** avec des épices comme la cannelle, l'anis étoilé, la muscade ou la bardane, qui apportent une saveur sucrée sans sucre. C'est aussi le cas des arômes naturels (vanille, amande, fleur d'oranger...)

**4. Consommer un fruit sec ayant trempé un jour dans l'eau.** La concentration en sucre, que ce soit d'un pruneau ou d'un abricot, sera moins élevée. De plus, cette collation fournit des fibres rassasiantes.



#### Eau fruitée

La cannette de soda contient plus de 15 g de sucre. À proscrire! Cette recette d'eau fruitée, elle, est parfaite pour satisfaire les becs sucrés: elle ne comporte pas un gramme de sucre, mais bien quelques vitamines. Le basilic est en outre intéressant pour ses propriétés hypoglycémiantes, utiles en cas de diabète.

**Ingrédients pour 1 litre** 1 l d'eau filtrée • 10 feuilles de basilic • 8 feuilles de menthe • 1 petit tronçon de gingembre épluché • 1 citron bio en rondelles fines

**Préparation** 1. Verser l'ensemble des ingrédients dans une carafe ou un grand bocal. 2. Fermer le plus hermétiquement possible et placer au réfrigérateur. 3. Laisser mariner au minimum une heure, toute la nuit si possible. 4. Consommer le lendemain tout au long de la journée. Attention, une telle eau ne se conserve pas plus de 24 h, même au réfrigérateur.

**Variante** Ajouter quelques baies de myrtille. Disponible dès le mois de juin, ce fruit apportera une touche acidulée à la boisson. Riche en anthocyanine, elle régule la glycémie.

#### À tester

**L'Absinthium 30 CH**, à raison de cinq granules deux fois par jour, aide à lutter contre les fringales et les grignotages sucrés.

**Gymnema sylvestris** est utilisée en médecine ayurvédique pour

combattre le diabète. Elle a la particularité de supprimer l'envie de sucré. On la trouve sous forme de compléments alimentaires dans les boutiques spécialisées.

(Voir adresses p. 72).



Menthe,  
*Mentha*

Basilic,  
*Ocimum  
basilicum*