

DIMANCHE - JOUR
VIANDE OU VOLAILLE OU
FROMAGE — POMMES DE
TERRE OU RIZ

MATIN : un petit déjeuner sage et salé

COLLATION : Collation sage et salée ou
L-Glutamine

MIDI: Viande ou volaille (60g à 150g)
ou fromage de lait cru (affiné : 30g à
60g max. ou frais : jusqu'à 200g) +
150-300 g de légumes frais (en
cuidités, crudités, en mousses, en
potages, en jus, entiers, etc.) +
assaisonnement « gras » sans limite

par exemple

FAMILLE Pavé de bœuf ou rosbif au
four doux

PIQUE-NIQUE OU SOLISTE Cuisse de poulet
rôti ou restes de Bonbons de Volaille
au four doux

RESTAU Bœuf au curry au wok et basilic
(ou idem à la volaille); si plat de
fromage, choisissez du chèvre

COLLATION : Collation ou L-Glutamine
(ou bourgeons de figuier)

SOIR: pommes de terre (2 petites) +
150-300 g de légumes frais (en
cuidités, crudités, en mousses, en
potages, en jus, entiers, etc.) + 1
cuill.s. d'assaisonnement en « vrai
gras »

par exemple

FAMILLE Brochette de poulet en
teriyaki, avec des légumes du jour,
huile d'olive et jus de citron

SOLISTE une petite pomme de terre et
fromage frais (sur le principe des
Tartines Printanières)

V. LE SUCRE AJOUTÉ: DOSSIER

*« Mais le sucre c'est bon pour eux! » entend-on si souvent répéter par
Mammy, distributrice aimante des bonbons du mercredi. Dans quel livre
sérieux a-t-on pu lire cela? Dans les publicités, accordé. Dans les promo-
tions déguisées en matériel pédagogique pour les écoles, assurément. Mais
pas dans un vrai manuel de nutrition.*

Le sucre blanc

Le sucre blanc des bonbons, gâteaux, barres
chocolatées, chocolat ordinaire, biscuits, etc. est
responsable de caries dentaires. Ces dernières
sont aussi favorisées par une alimentation
carencée (pain, riz, pâtes blanches, peu de
légumes frais, etc.). La publicité nous a fait croire
qu'un brossage de dents suffit à prévenir les
dégâts. Pourquoi alors refuser à l'enfant ce petit
plaisir? Et le bonbon devient une friandise de
tous les jours, et puis de chaque repas et puis, oh,
tant pis, le petit s'endort tellement mieux. On
sait que le sucre blanc (ou son frère jumeau la
cassonade) est du sucre « nu », déshabillé des
nutriments que notre corps attend en même
temps. Pas très sexy, comme nudité. En réalité,
selon les naturo, il enclenche les phénomènes
tampons de l'organisme qui puisent dans vos
réserves personnelles de nutriments pour

accompagner son absorption. Zut alors, je n'avais déjà pas beaucoup de réserves!

On continue le procès? Il est aussi réputé déséquilibrer la flore intestinale, dont on sait à quel point elle peut influencer sur l'état général, sur les nerfs et en particulier sur les défenses immunitaires. Des expériences illustrent (voir page 130) que l'ingestion de sucre diminuait considérablement l'activité des globules blancs, les défenseurs du corps. Il a été démontré que le sucre blanc détruit la vitamine C et peut endommager le foie.

Le sucre des bonbons et le sucre blanc dont vous saupoudrez les flocons du matin, déjà sucrés par ailleurs, n'est qu'une molécule qui ressemble au sucre naturel comme le Canada Dry ressemble au whisky. Vous avez autant besoin de sucre ajouté que d'additifs et de colorants dans la nourriture.

Quelle plus judicieuse source que le roi de la fête pour approcher la vérité pas si vraie? Je vous propose de consulter la documentation du site « Lesucre.com », de la fédération sucrière française. Après quelques paragraphes sur l'origine et les utilisations du sucre vient un texte regroupant les techniques tout à fait écoeurantes d'hydrolyse poussée avec « chtimisation bro-

lique » de l'amidon de maïs, qui me coupe l'appétit. Glups. Le sucre blanc, par exemple, est du jus extrait de la betterave ou de la canne. Il est neutralisé, chauffé, réchauffé, décoloré, filtré, mis sous pression, clarifié, recoloré — via entre autres de l'anhydride sulfureux, du sulfo-xylate de sodium, du bleu anthraquinonique, me glisse à l'oreille Cassandra. En gros, il s'agit d'un

Il est trop d'hypoglycémiques aujourd'hui pour encore nier les effets délétères d'un excès de sucre. Il est tant de dérives de santé qui se rétablissent en équilibrant la ration alimentaire vers plus de bon sens et moins de sucre qu'il est vain de nier une évidence.

En diminuant de façon directe et draconienne la consommation de jus de fruits et de boissons de type soda, vous réduirez déjà considérablement votre apport en sucre.

des additifs les plus consommés aujourd'hui.

Le sucre et son nouvel avatar le sucre inverti sont d'extraordinaires atouts de fabrication en pâtisserie, vous vous en seriez douté. Mais il est aussi ubiquiste en charcuterie ou en boucherie, figurez-vous.... On comprend que le jour n'est pas encore arrivé où les artisans et industriels lâcheront cette poule aux œufs d'or.

Déjà il y a plus de vingt ans, les livres *Sugar blues: le roman noir du sucre blanc* de William Dufty (chez Guy Tredaniel) ou *Le mal du sucre* de Danièle Starenkij (chez Orion) ont démontré les dégâts que peut provoquer ce premier des additifs: le sucre blanc; et l'impact majeur des excès de sucre sur la santé, l'immunité, le système nerveux. Malgré tout, le sucre fait une progression inébranlable. On verra plus loin la grimpette des boissons sucrées chez nos ados. De 1984 à 1992, en Belgique, la consommation des sodas est passée de 630 millions de litres à 907 millions, soit 144% sur moins de dix ans.

Sachant les autres dégâts que le sucre blanc et ses acolytes sont capables de provoquer dans l'apprentissage du goût et sachant qu'il est possible et facile de le remplacer par des sucres de qualité, on peut se demander comment s'est insinuée dans l'inconscient du public l'idée qu'on ne peut pas se passer de sucre blanc.

Tout comme les 'mauvaises' graisses, le sucre est facile à dénicher sous sa forme pure : il suffirait d'en ajouter moins dans le café ou dans les yaourts. Par contre, vous mangez certainement pas mal de sucre 'blanc' invisible : voyez le tableau encadré ci-après.

Où sont les sucres cachés ?

Le sucre n'est un tel péché que parce qu'il est omniprésent, même dans le ketchup et les soupes en conserve que nos petiot's aiment tant. Il est aussi à proscrire parce que nos petits n'ont peut-être pas tous l'occasion de le dépenser à la hauteur de ce qu'ils en absorbent par excès d'amour parental.

- yaourts aux fruits, crèmes chocolatées, crèmes caramel, entremets, flans, tous les dessert lactés du commerce, sucrés ou fruités
 - biscuits, gâteaux, gaufres, galettes, pâtisseries du commerce
 - confitures, chocolats, barres chocolatées
 - crèmes glacées
 - limonades, sodas, colas, alcools
 - bonbons, confiseries,
 - conserves de légumes, charcuteries, saucisses, etc...
- mais oui : c'est un conservateur hors pair et un agent exhausteur de goût

Vous serez étonnés d'apprendre que le sucre entre dans la composition de soupes, de saucisses, de pâtés, de conserves, de surgelés - mais oui, il permet de garder l'eau et de vendre un aliment gonflé au prix plein.

Ces sucres 'invisibles' représentent jusqu'à 60 % de notre consommation de sucre.

Les jus de fruits en boîte ou les sodas ?

Consommateur bien informé, vous aurez appris par l'un ou l'autre magazine de consommation que les catégories de jus de fruits sont multiples: depuis le nectar de fruit et les boissons aux jus de fruits, jusqu'au «jus de fruits 100 %, sans sucre ajouté», ou mieux encore «non sucré à base de jus concentré; pur jus de fruits 100 % ». C'est la version que l'on nous conseille en diététique classique pour nous éviter le recours aux sodas sucrés gazeux.

Non seulement, frais ou non, les jus de fruits sont de lourds compagnons en matière de sucres

pour un hypoglycémique, mais nous ne sommes peut-être pas tous au courant que le fabricant peut ajouter dans un jus «100%» nombre d'adjuvants de traitement: du disulfite de potassium comme conservateur, de l'ascorbate de sodium comme antioxydant ou du carbonate de calcium comme acidifiant. Bien sûr, certains de ces produits sont des extraits naturels et non de synthèse: cela signifie-t-il qu'ils sont anodins? que la technique d'extraction n'est pas à remettre en cause?

Dans aucune documentation grand public, je n'ai pu trouver d'explication sur le fait suivant: comment se fait-il que les fabricants puissent garantir la teneur en vitamines de leurs jus de fruits dont on sait qu'ils sont stérilisés, clarifiés, dépectinés pour des raisons de conservation, et souvent reconstitués à partir de jus de fruits condensés? Vous imaginez comme moi qu'on doit rajouter des vitamines de synthèse au produit fini pour contrebalancer les pertes lors du traitement. Et voilà, on ne nous informe pas, et on doit conjecturer, parfois dans l'erreur, parfois pile dans le mille. Et bon. Sachant comme moi que ce sont des petits riens qui font tout, et que nous découvrons tous les jours de nouveaux micro-nutriments qui étaient encore ignorés il y a quelques années, peut-on encore comparer des jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés et des jus du commerce?

J'ai lu pour vous la composition d'une boisson gazeuse à l'orange allégée (light): «eau gazéifiée, jus et pulpe d'oranges, acidifiant: acide citrique, arômes: extraits naturels de fruits, édulcorants artificiels: cyclamate, acésulfame, saccharine, aspartame, anti-oxydant: acide ascorbique, conservateur E211, colorants E160 E161 ». Les E160 E161 sont des caroté-