

Le Sucre

UN POISON AU GOÛT DOUX

COMMENT S'EN DÉFAIRE EN 4 ÉTAPES



TESS CITRON

Sommaire

Introduction	p. 2
Étape 1	
Comprendre pourquoi il est urgent d'arrêter le sucre	p. 4
Étape 2	
Arrêter le sucre: comment faire	p. 17
Étape 3	
Prendre de nouvelles habitudes	p. 22
Étape 4	
Tirer la sonnette d'alarme avant de retomber dedans	p. 26
Bibliographie	p. 29

Introduction

Vous avez essayé de vous en défaire, vous avez peut-être déjà eu des périodes pendant lesquelles vous aviez eu l'impression d'avoir gagné la bataille. Puis une fête, un anniversaire ou un mariage arrive. Déjà après l'apéro et les zakouskis, les bonnes résolutions et la volonté se sont envolées. Pour le reste de la soirée vous ne vous retenez plus, de toute façon c'est perdu, vous avez craqué, vous vous sentez coupable. Autant en profiter alors et se resservir une bonne portion, de manger jusqu'à ce que votre estomac est douloureusement plein.

La bonne nouvelle est que ce n'est pas vraiment de votre faute. La première chose à faire est donc de déculpabiliser!

Si vous mangez du sucre certaines hormones qui ont une action très puissantes sur votre comportement entre autre sont secrétées, ce qui fait que c'est à cause d'eux que vous allez vous resservir encore et encore.

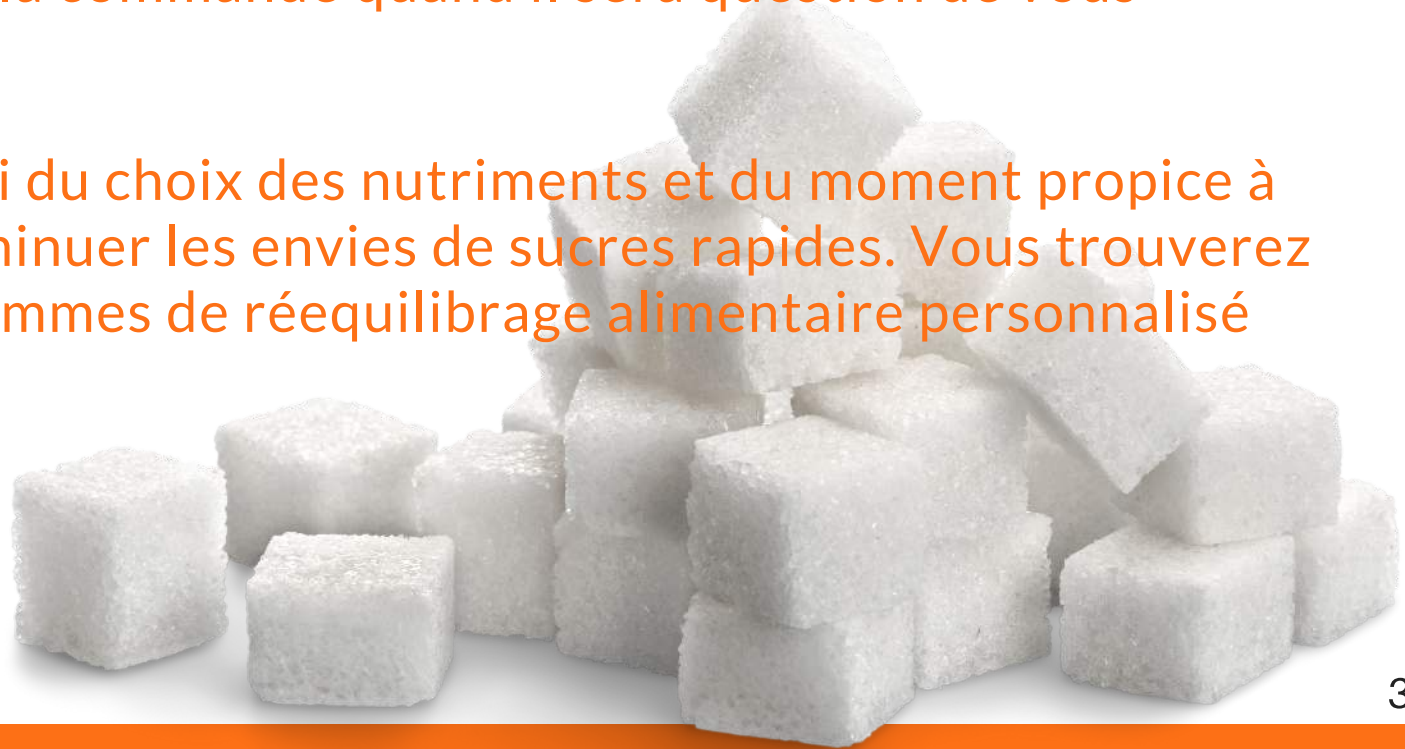
Ce livre est là pour vous aider à comprendre les mécanismes cachés et comment les contourner. Il se veut un guide pratique qui vous permet d'agir concrètement tout de suite.

Si vous suivez les étapes pas à pas, vous ressentirez les bienfaits très rapidement. Vous aurez une meilleure énergie toute au long de la journée, vous n'aurez plus de coup de pompe après les repas, votre pancréas aura enfin un peu de repos, votre organisme utilisera les sucres pour produire l'énergie nécessaire et ne les stockera plus en graisse corporel. Vous vous sentirez tout de suite mieux dans votre peau et reprendrez la commande quand il sera question de vous nourrir.

Je ne parlerai pas ici du choix des nutriments et du moment propice à les manger pour diminuer les envies de sucres rapides. Vous trouverez cela dans les programmes de rééquilibrage alimentaire personnalisé que je propose.

Bonne lecture,

Tess Citron



Étape 1

Comprendre pourquoi il est urgent d'arrêter le sucre

Même si ce guide se veut essentiellement pratique pour passer rapidement à l'action il est important de connaître certains notions de base du fonctionnement du processus de digestion. Comme on dit: il faut connaître son ennemi pour mieux le combattre!

Quelles sont les conséquences d'une consommation trop importante de sucre?

Le sucre des sodas, desserts, biscuits industriels, plats préparés, les sucres cachés dans les plats préparés, la sauce tomate, le jambon sont à incriminer en premier (mais pas uniquement, vous allez voir cela plus loin).

Aujourd'hui la surconsommation de sucre constitue un problème capital de notre époque. Les symptômes et pathologies liées à une consommation de sucre élevée sont diabète, obésité, syndrome métabolique, fatigue chronique, dérèglement hormonal, Alzheimer, cancer, diminution de l'immunité et risque d'atteinte de levures, champignons, bactéries, mycoses etc., maladies cardiovasculaires, myopie, dysbiose, ballonnements, hyperactivité, caries, insomnies etc.

Le sucre est une drogue

Si je vous disais que le sucre c'est une drogue vous me direz que c'est une façon de parler. C'est une étude de l'université de Bordeaux qui montre qu'on peut comparer le sucre à une drogue dure. C'est Dr. Serge Ahmed du CNRS qui mène ses études. Des rats de laboratoire ont été habitués au sucre et à la cocaïne pendant plusieurs semaines.

Ensuite ils ont été mis dans une cage avec d'un côté la possibilité de demander de l'eau sucrée et de l'autre côté une dose de cocaïne intraveineuse. Les rats se sont pour la plus part dirigés vers l'eau sucrée et l'ont redemandé pendant des heures à très court intervalle.

« Le sucre, au même titre que la cocaïne (!), peut induire un comportement addictif » explique Dr. Serge Ahmed. Quand vous ingérez un aliment sucré ou édulcoré artificiellement les récepteurs de goût dans la bouche vont très vite transmettre le message à votre cerveau.



La dopamine (un neurotransmetteur de plaisir) et le « circuit de récompense » seront activés. Du coup, on a envie de renouveler très vite ce petit plaisir sucré.

Si vous consommez du sucre une hormone sera secrétée également, c'est l'insuline. Un niveau élevé d'insuline perturbe le fonctionnement de la leptine (hormone qui régule l'appétit) et donne envie de manger davantage. Il est également responsable du stockage de graisse dans le tissu adipeux.

Sucre et insuline

Un aliment peut contenir non seulement différents sucres (glucose, fructose, lactose, amidon etc.) mais aussi avoir d'autres ingrédients comme des fibres qui vont alors agir différemment sur la digestion et l'assimilation du sucre. Ce qui est essentiel de savoir est combien un aliment va avoir un effet sur l'élévation de notre sucre sanguin. Cela est capital, car proportionnellement à l'augmentation du sucre sanguin le pancréas va sécréter de l'insuline pour traiter ce sucre. Si vous mangez des aliments qui vont avoir un impact important et rapide sur la sécrétion de l'insuline, cet hormone va faire en sorte que le surplus de sucre va être stocké en tant que graisse corporel. A la longue il va par ailleurs dérégler le pancréas et la réceptivité des cellules au sucre.

Saviez-vous qu'une baguette contient l'équivalent de 28 morceaux de sucre ?



=



L'Index glycémique expliqué

Vous ne trouverez pas la notion d'index glycémique sur les paquets de biscuits ou autre aliments transformés. Tout deviendra alors trop facile pour les consommateurs, ce que les industrielles veulent évidemment éviter à tout prix. Ce qui est important à savoir c'est que les sucres indiqués en grammes sur les produits achetés ne vous indiquent en rien l'index glycémique.

L'index glycémique est un chiffre qui indique quel impact 100g de glucides contenu dans un aliment vont avoir sur le taux sanguin de glycémie. Ce chiffre est assez théorique car il ne tient pas compte de la portion que vous mangez. Pour manger 100 g de glucides d'une pastèque vous aller devoir manger casi 1 kg de pastèque. Par contre si vous mangez du pain blanc vous aurez atteint les 100g de glucides pour plus ou moins 100 g de pain.

C'est alors que la notion de charge glycémique intervient et qu'il faut surtout retenir. Dans la vie de tous les jours je vous conseille vivement de vous orienter vers la CG.

Beaucoup d'aliments ont été testé pour les IG et CG, mais ils dépendent aussi du degré de transformation, des additifs ajoutés et de ce que vous mangez en même temps. Il y a en effet des aliments et nutriments qui ont le pouvoir de diminuer l'IG d'un repas.

La CG n'est pas une science exacte, mais c'est un outil qui peut vous donner une ligne de conduite.



Voici quelques aliments et leur IG et CG

Aliment	<u>IG</u>	Portion	<u>CG</u>
Couscous (semoule cuite)	65	200 g	31.2
Baguette courante	75	65 g (1/4)	28.3
Riz blanc (long graines)	83	30 g (crue)	21.8
Riz basmati cuit dans l'eau	58	30 g (crue)	13.8
Flocons d'avoine	59	20 g (1 c. à s.)	6.8
Framboises	25	100 g	2
Mangue	50	100 g	6.5
Carotte cuite	47	100 g	2
Poivron rouge	15	100 g	0.5

Donc, quand je dis qu'une baguette contient 28 morceaux de sucre, il faut comprendre que le corps réagit de la même façon comme s'il ingérait autant de sucre. La charge glycémique d'une baguette est très élevée, car après l'avoir mangé votre sucre sanguin remonte en flèche.

Le cercle vicieux infernal du sucre et de l'insuline

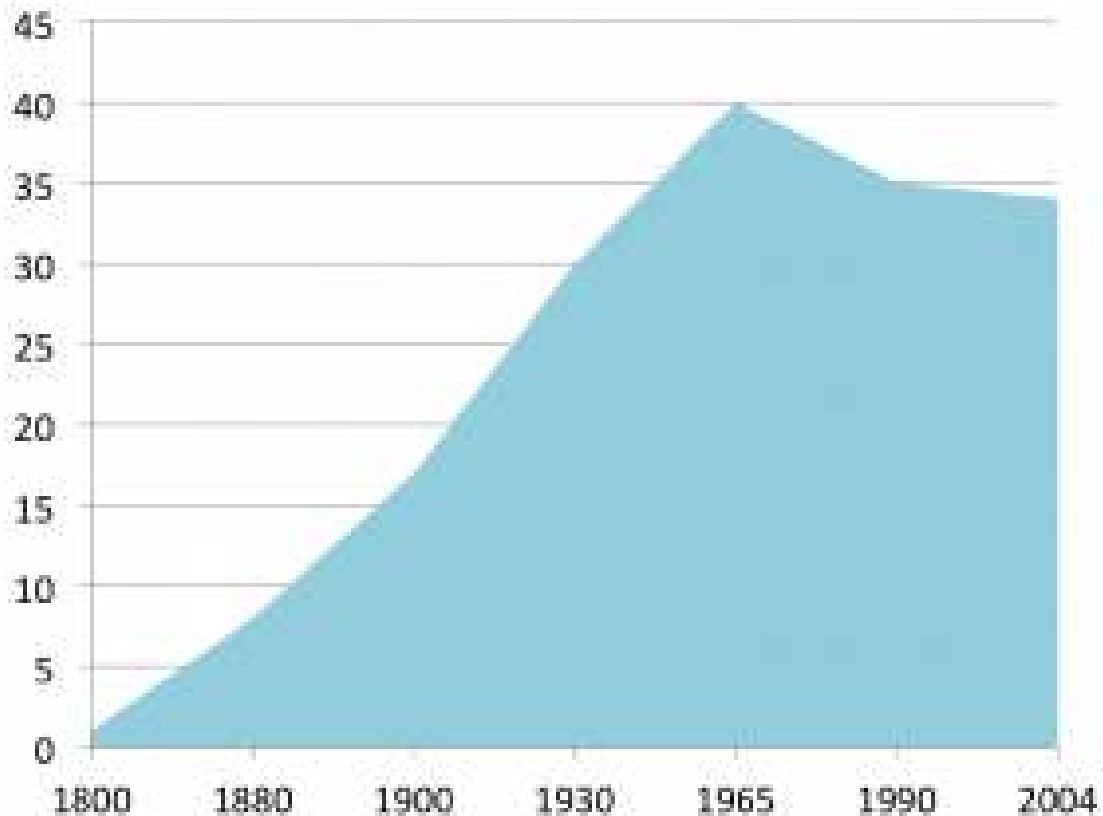
Après environ deux heures vous aurez une hypoglycémie réactionnelle, car l'insuline qui joue un rôle essentiel dans le stockage de graisse sera présent en quantité importante dans la circulation sanguine. C'est précisément à ce moment que le cercle vicieux est entamé, car vous aurez une envie de manger irrésistible, souvent vous êtes attiré par du sucré ou des glucides à index glycémique élevé, comme du pain, des pâtes, des crêpes, des sandwich, des frites etc. Vous ne saurez pas résisté, vous allez vous acheter quelques chose pour vous apaiser vous êtes capable

d'affronter des tempêtes pour aller à la boulangerie. Vous aurez aussi l'énergie et la créativité nécessaire de vous fabriquer une crasse sucré avec de la crème fraîche du cacao sucré et les biscuits pour les enfants. Après une fringale boulimique vient en général la mauvaise conscience, la petit voix qui dit « pourquoi tu as encore craqué, ton régime est foutu maintenant », ou « tu es trop faible, tu es nulle, tu ne sait pas tenir des engagement, tu n'y arrivera jamais à perdre du poids ».

Ne vous en voulez pas, ce n'est pas vous! Mais c'est bien l'insuline – l'hormone du stockage de graisse qui vous envoie à la boulangerie ou à ouvrir le frigo et dévorer tout ce qui peut apaiser cette envie irrésistible de glucides et sucres.

Nous allons voir comment arrêter ce cercle vicieux dans la prochaine étape.

Kg de sucre par an et par habitant



**NOUS
CONSOMMONS
35 KG DE
SUCRE PAR AN.**

**IL Y A 150 ANS
NOUS EN
CONSOMMIONS
1 KG.**

Étape 2

Arrêter le sucre

Vous savez maintenant assez pour ne plus tomber dans un piège et recommencer encore et encore ce cercle vicieux de la dépendance sucrée. Vous ne mangerez plus de sandwich, en pensant que cela ne fera pas augmenter votre glycémie puisque ce n'est à priori pas un plat sucré. Vous irez vérifier la charge glycémique au lieu de se fier à la quantité de sucre et de glucides indiqué sur l'emballage.

1. Préparez vous !

Pour que votre projet d'arrêter le sucre réussisse, mettez toutes les chances de votre côté. C'est à dire préparez-vous.



Concrètement, prenez votre agenda et choisissez un jour qui vous convient, le plus proche possible. Annoncez votre projet autour de vous : à votre famille, vos collègues et vos amis. Vous aurez alors un peu de pression de l'extérieur, mais aussi de l'aide sans doute, pour vous donner le coup de pouce nécessaire pour passer de la théorie à la pratique. Vous aurez un engagement envers vous mais aussi envers des personnes de votre entourage.

2. zéro sucre

C'est plus facile d'arrêter du jour au lendemain. Comme pour le sevrage d'une drogue vous aurez sans doute des effets secondaires. Préparez vous à vous sentir irritable, éventuellement avoir mal à la tête. Votre petite voix essaiera par tout les moyens de vous convaincre qu'il vous faut du sucre. Ce n'est donc pas le moment d'aller au restaurant ou d'aller à une grande fête avec pleins de tentations gustatives sucrées.

Mais rassurez-vous, ces symptômes disparaissent en quelques jours. Il y a aussi des compléments alimentaires et plantes qui peuvent aider à se détoxifier du sucre et retrouver une glycémie plus stable.

3. Challenge de 30 jours

Passé les premiers jours difficiles, vous pourriez être tenté de vous offrir une petite récompense sucrée. Je ne vous le conseille pas, vous reprendrez très vite les vieilles habitudes, une mini cuillère à café dans la boisson le matin, un petit biscuit par là, une collation avec les collègues au bureau ou avec les enfants etc.

Il faut 30 jours pour qu'une vie sans sucre commence à avoir des effets positifs sur vous. Vous commencerez à sentir que vous n'avez pas besoin de sucre pour vous donner de l'énergie, car vous commencerez à sentir une énergie stable tout au long de la journée.



Fini les coups de pompes après les repas, fini les pensées qui tournent toujours autour de la nourriture. Vous pourrez enfin librement et volontairement décider si oui ou non vous allez manger. Mais pour cela il faut 30 jours, vraiment. Tout d'abord c'est pour des raisons physique que 30 jours sont le minimum pour vraiment se défaire. La sécrétions de l'insuline va diminuer au fur et à mesure, mais surtout vos cellules commenceront à être moins résistant à l'insuline, ils vont avoir moins besoin d'insuline pour fonctionner correctement. Les papilles gustatives vont devenir à nouveau plus sensible au sucré, ce qui veut dire qu'un aliment que vous ne trouviez pas spécialement sucré avant va avoir un goût délicieusement sucré, comme une pomme par exemple.



L'autre raison est psychologique : vous aurez besoin de 30 jours pour être bien avec le zéro sucre. Selon Hal Erol, auteur et coach à succès aux États-Unis, vous passerez par trois stades. Les premiers dix jours vous demanderait beaucoup d'effort, ils seront très désagréable, voir insupportable. La deuxième période du 10e au 20e jour se sera toujours désagréable mais déjà plus vivable. C'est seulement du 20e au 30e jour que votre nouvel habitude sera intégré et ressenti comme agréable, voir indispensable.

Nous devenons ce que nous faisons de façon répétée!

Sean Coey

Étape 3

Prendre de nouvelles habitudes

Cette étape est très importante, peut-être la plus importante. Si on n'arrive pas à passer cette étape on échoue à long terme. Donc au lieu de penser ce que vous ne pouvez pas faire ou manger, trouver vous des choses à faire qui vous procure du plaisir. Je m'explique: si vous avez eu l'habitude de vider un paquet de biscuits en rentrant du travail et que vous ne remplacez cette acte par rien, vous allez ressentir un gros vide. Auparavant vous aviez comblé ce vide avec un peu de douceur (les biscuits), car c'est le plus facile et rapide pour combler une faim psychologique. Il peut y avoir des milliers de raisons pour lesquelles vous vous jetez sur les biscuits. Il est évidemment important de connaître ses raisons, de faire un travail sur cette faim psychologique. Ici nous allons juste parler de comment faire pour ne plus reproduire ce comportement indésirable.

Comment éviter le vide

Pour arrêter une habitude, il faut la remplacer par une autre habitude.

Dans le cas du paquet de biscuit, vous devriez trouver une chose à faire qui vous procure un plaisir mais vous ne nuit pas en terme de santé. Pratiquement, je vous conseille de vous prendre un moment pour constituer une liste de choses que vous pourriez faire en rentrant à la maison. Je pense par exemple à „téléphoner à une amie“ ou „tricoter des chaussettes“. C'est important que c'est une sorte de récompense, et non une corvée ou une activité que vous considérez comme un travail. Le genre d'activité à éviter sera par exemple de ranger le linge ou de sortir les poubelles.



Le mieux c'est de faire une liste de choses que vous pourriez faire qui vous font du bien. Vous pouvez aussi noter les moments critiques de la journée ou du weekend pour appréhender.

Le secret de la dopamine et de la sérotonine

Trouver des choses à faire qui vous procure du plaisir c'est primordial, car cela permettra de sécréter la dopamine et la sérotonine, qui nous font nous sentir bien. Nous avons besoin d'eux pour être heureux et enthousiaste et nous serons donc attiré naturellement par des activités qui nous permettent de sécréter ces deux substances, dont manger de la nourriture sucrée.

Mais pas que, une marche dans la forêt peut nous faire sécréter de la dopamine, de la méditation peut nous faire sécréter de la sérotonine ou encore de parler à un ami ou faire un câlin à son conjoint. Voilà la raison pour laquelle il est essentielle de vous trouver des choses qui vous font plaisir et qui n'a rien avoir avec de la nourriture.



Étape 4

Comment ne pas retomber dedans

L'étape 4 c'est une sorte de bonus. Je vous livre mon expérience personnelle avec le sucre ou plutôt sans sucre.

C'est comme les personnes qui ont été alcoolique, ils le resteront toujours. Un verre peut les faire basculer à nouveau dans l'alcoolisme. C'est pour cela que les ex-alcooliques boivent zéro alcool.

Certains personnes trouveront sans doute que j'ai des propos exagéré. Comme je vous disais, je vous parle de mon expérience par rapport à moi-même et des patients que je suis. On peut très facilement retomber dedans, seulement parce qu'on a réussi son pari d'un mois sans sucre, ne veut pas dire qu'on est à l'abri pour toujours. On peut facilement et très rapidement se réhabituer au sucre.

On part quelques jours en vacances et on laisse tomber complètement les bonnes habitudes, parce que c'est plus difficile dans un hôtel ou parce que tout le monde mange sucré du matin au soir. Les fêtes de fin d'année qui incluent plusieurs dîners de cinq services, auxquelles on est obligé d'assister, mais on le veut aussi.

On peut trouver facilement des excuses très valables toujours pour manger du sucre. Mais dites vous une chose :

Vous tenez votre santé et votre vie entre vos mains.

Vous avez toujours le choix et pouvez changer de direction ou revenir sur vos pas.



Vous avez toujours le choix de ce que vous voulez donner à votre corps.

Cela veut dire que vous avez toujours le choix de ce que vous voulez donner à votre corps. C'est à vous de choisir si vous voulez lui donner des calories vides et des aliments toxiques ou si vous voulez lui donner tout ce qu'il a besoin, c'est à dire des aliments dense en nutriment et génétiquement adapté.

Voudriez-vous que je vous coache?

Si le présent livre vous a donné envie de vraiment changer votre alimentation et de faire un vrai rééquilibrage sain à long terme, je vous propose le programme Nutrition Pro.

Ce programme est basé sur des années d'expérience en tant que nutrithérapeute. Je connais très bien les problèmes que vous rencontrez. C'est pour cela que j'ai décidé de proposer un programme complet qui vous montre étape par étape comment changer son alimentation. Je vous fournis plein d'astuces pratiques, des listes de course, des recettes mais aussi du savoir théorique pour comprendre le pourquoi. J'aborde aussi comment ancrer les nouvelles habitudes pour durer.

Pour suivre le programme Nutrition Pro qui est adapté à vous qui vous accompagnera tout au long de votre rééquilibrage alimentaire, allez sur www.tesscitron.com pour voir les programmes et inscrivez-vous à la mailinglist pour avoir des conseils et mails de motivations régulièrement.

Site web: www.tesscitron.com

Facebook: <https://www.facebook.com/TessCitronK/>

Bibliographie

Ahmed SH, Guillem K, Vandaele Y. “Sugar addiction: pushing the drug-sugar analogy to the limit.” *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2013 Jul;16(4):434-9. doi: 10.1097/MCO.0b013e328361c8b8.

https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong/transcript

Jastreboff AM, Sinha R, Arora J, et al. “Altered brain response to drinking glucose and fructose in obese adolescents.” *Diabetes* 2016;65:1929–1939.

<https://www.santenatureinnovation.com/ce-nouveau-venu-dans-les-assiettes-vous-veut-du-mal/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/288088.php?sr>

<http://www.independent.co.uk/news/science/sugar-has-similar-effect-on-brain-as-cocaine-a6980336.html>

Gangwisch JE, Hale L, Garcia L, Malaspina D, Opler MG, Payne ME, Rossom RC, Lane D. High glycemic index diet as a risk factor for depression: analyses from the Women's Health Initiative. Am J Clin Nutr. 2015 Jun 24. pii: ajcn103846.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker.html>

<http://www.telegraph.co.uk/science/2017/02/23/alzheimers-could-caused-excess-sugar-new-study-finds-molecular/>

Dr. Robert Lustig. "Sugar - the bitter truth":<https://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM>

Hal Elrod. « The Miracle Morning », First Editions, 7 décembre 2012