

LES SUCRES

Bonjour, je suis Vin Joanna, du Centre Boriel-Vin, un Centre qui propose des soins d'hygiène digestive et des soins bien-être au Robert.

Cette newsletter fait partie d'une programmation spéciale dédiée à la Santé au quotidien:

Comment entretenir et améliorer son capital santé pour vivre mieux.

Le sujet du jour est le sucre:

Qu'est-ce que c'est ?

Où on le trouve ?

Les différentes catégories de sucre;

- simple/ complexe
- naturel/raffiné/industriel ?
- Les notions d'index glycémique ?

Les effets dans le corps? Les maladies liées au sucre =>diabète- inflammation- surpoids- altération de l'attention)

Qu'est-ce que c'est ?

On parle globalement de sucre pour parler de substances qui ont le goût sucré, et qui regroupent en fait plusieurs molécules différentes les Glucides et apportent la principale source d'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner.

Il existe plusieurs Glucides différents, constitués

- d'une molécule d'ose (glucose- galactose- fructose) ou,
- de 2 molécules d'ose (saccharose = fructose+ glucose- lactose = galactose + glucose- maltose = glucose +glucose) ou
- de chaines complexes de molécules comme l'amidon.

Où le trouve-t-on?

Dans la nature, les sucres sont principalement produits par les végétaux (fruit/ légumes/ céréales/ tubercules/ légumineuses).

C'est une source d'énergie sécrétée par la plante pour sa propre croissance.

On en trouve également dans les produits laitiers car c'est une des sources d'énergie fournie par la mère au petit chez les mammifères. (en plus des matières grasses et des protéines contenues dans le lait)

Il existe également des formes de sucres transformées industriellement pour améliorer les propriétés et la rentabilité.

Qq exemples:

- Le sirop de glucose- fructose (molécules de glucose et ou de fructose libre en surplus de 5 à > 50%) permet de majorer le pouvoir sucrant, améliorer la texture et la conservation.

NB le sirop de glucose- fructose contient > 10% de molécules de fructose en plus; en Europe, il est obtenu à partir de l'isomérisation de l'amidon de blé.

le sirop de fructose- glucose contient > 50% de molécules de fructose en plus; aux USA, il est obtenu à partir de l'isomérisation de l'amidon de maïs (HFCS)

- La malto-dextrine (sucre caché) permet d'augmenter le volume des aliments, d'améliorer leur texture et leur conservation.

NB la malto-dextrine est souvent rajoutée dans des produits ou on ne l'attend pas, (jambon, légumes en conserve, crudités assaisonnées en barquettes, fromages blanc 0%, margarine...) du fait de ses propriétés de rétention d'eau, en limitant l'aspect sucré en bouche. Cela permet de vendre plus de poids à moindre coût..

Les différentes catégories de sucres: 2 grandes classifications

- naturels VS transformés

Dans la nature, les molécules de sucre se trouvent sous forme de saccharose et glucose dans les fruits et légumes, lactose dans les produits laitiers, maltose dans le miel et la bière, amidon dans les féculents (céréales- tubercules- légumineuses)

Le corps, qui est organique, sait digérer ces molécules naturelles organiques:

NB Au niveau de l'intestin, il dissocie les molécules doubles et les molécules complexes en molécules simples (glucose- galactose- fructose) qui seront assimilées dans l'intestin. Les molécules complexes commencent à être découpées grâce aux amylases de la salive (d'où l'importance de bien mâcher.)

NB la capacité à digérer le lactose grâce à la lactase diminue en fin de croissance osseuse (17-20 ans). => développement d'intolérances à l'âge adulte.

L'industrie alimentaire a développé des molécules de **sucres recombinaés**, non présentes dans la nature, mais qui ont des propriétés appréciables dans une recherche de rentabilité (coût de revient- stockage- conservation- texture- capacité de rétention...)

Ces molécules sont souvent plus denses que les sucres naturels donc apportent plus de calories pour un même volume, mais en outre sont souvent combinées dans les produits transformés à des matières grasses transformées, des additifs, conservateurs, acidifiants, qui rendent les produits de consommations beaucoup plus riches sur le plan calorique et plus difficile à assimiler par l'organisme.

NB: lors de la digestion, ils se dégradent et débordent les capacités de traitement des déchets par le corps, majorant ainsi l'inflammation des cellules.

- Simples VS complexes

les sucres simples sont constitués de chaînes courtes de molécules et sont donc découpables rapidement en molécules digérables/ assimilables par la muqueuse intestinale.

Ils sont donc rapidement disponibles pour apporter de l'énergie en grande quantité.

Ils font donc monter plus vite la concentration de sucre dans le sang (glycémie)

Il s'agit des sucres des fruits, des légumes, du lait, du sucre de canne, de l'alcool, du miel...

les sucres complexes sont constitués de chaînes plus longues qui nécessitent plusieurs étapes de découpage avant d'être digérables par la muqueuse intestinale et apporter de l'énergie au corps.

Ils sont donc disponibles plus progressivement dans le sang pour un même apport de calorie. La concentration de sucre dans le sang est donc plus stable, car l'énergie apportée est utilisée au fur et à mesure.

Il s'agit des féculents complets (céréales complètes, tubercules, légumineuses).

NB les céréales raffinées tels que les farines blanches qui servent à réaliser le pain blanc, les pâtes blanches, ne sont plus des sucres complexes du fait de leur raffinage. Ils se comportent comme des sucres rapides. Idem pour les riz blancs à cuisson rapide.

Ces informations nous guident sur les sucres à privilégier dans notre alimentation ou **le mot d'ordre est l'équilibre.**

Moins on aura de variations au niveau de la glycémie (taux de sucre dans le sang) moins on stimule les mécanismes de réponse à la variation. Plus le milieu reste stable.. plus l'équilibre est préservé.

Notion D'index glycémique

La rapidité et l'importance du passage des sucres dans le sang a été définie par un index propre à chaque aliment. Certains aliments même s'ils apportent des sucres complexes font monter la glycémie de façon rapide (ex: les pommes de terre), alors que d'autres même s'ils apportent des sucres simples font monter la glycémie de façon plus progressive (ex: la salade de carottes)

NB L'index glycémique est calculé pour chaque aliment en partant de la référence de passage du sucre de table qui a un IG= 100 (attention le pain blanc IG= 100 également)

- plus l'IG d'un aliment sera haut, plus l'hyperG sera importante => plus la sécrétion d'insuline sera importante => plus le stockage sera important
 - plus l'IG d'un aliment sera bas, moins l'hyperG sera importante => moins la sécrétion d'insuline sera importante => moins le stockage sera important.
- Cela a une importance dans une démarche d'équilibrage ou de perte de poids.*

NB l'index glycémique est souvent plus bas lorsque l'aliment concerné contient plus de fibres et de protéines. (ex: les légumes, les légumineuses).

L'index glycémique évolue à la cuisson: les aliments ont souvent un index glycémique plus haut après cuisson qu'avant, car les sucres ont été prétransformés par la chaleur, les fibres altérées, et les enzymes et les vitamines éliminées.

A quoi ça sert?

Ressource énergétique principalement

=> Le sucre est la première source d'énergie que le corps utilise. Il doit représenter 50 % de l'apport énergétique quotidien.

On trouve ensuite les graisses / lipides (pour l'énergie, la structure, le transport et le stockage), les protéines (pour la structure, le maintien du métabolisme).

Toutes les cellules savent utiliser le glucose pour le transformer en ATP qui est la molécule de stockage de l'énergie dans le corps.

(glycolyse puis le cycle de krebs et la chaîne de respiration mitochondriale)

Cette molécule d'ATP sera ensuite utilisée pour les différents besoins de l'organisme.

NB Le cerveau est le premier consommateur de glucose car c'est l'organe le plus actif, utilise à lui seul 20% du glucose disponible. Et il ne stocke rien.

Le glucose non utilisé est stocké sous forme de glycogène dans le foie et dans les muscles comme réserve disponible rapidement (une petite part dans les reins).

et sous forme de triglycérides dans le tissu adipeux comme réserve sur le long terme.

En revanche, seul le foie sait créer du glucose à partir de molécules non glucidiques (triglycerides et acides gras).

Les autres effets du sucre dans le corps:

Fonction régulatrice nutritionnelle => le corps détecte la présence de glucose dans le sang (glycémie) et active la sécrétion de leptine qui induit la sensation de satiété et l'arrêt des apports; ainsi que la sécrétion d'insuline sécrétée par le pancréas qui intervient dans la régulation du stockage/ destockage du sucre.

Fonction hédonique => par les bourgeons du goût situés sur la langue, ils activent le circuit neuronal de la récompense. Ils induisent une sensation de plaisir.

Ce phénomène est une grande part du développement des phénomènes d'accoutumance et d'addiction au sucre.

Le stockage et l'inflammation =>

Le sucre devrait être apporté de façon régulière et en rapport avec les dépenses énergétiques. Le déséquilibre survient quand les apports sont inadéquats par rapports aux dépenses, ou lorsque les concentrations de sucres fluctuent de façon importante,

La consommation excessive de sucre par rapport à nos dépenses énergétiques provoque un stockage de l'énergie sous forme de triglycérides dans le tissu adipeux.

NB: entretenir son tissu musculaire par une activité physique régulière permet non seulement d'augmenter ses dépenses, mais aussi de limiter le passage du surplus d'énergie vers les zones de stockage. Cela entretient le métabolisme des cellules à un niveau plus élevé et réduit la résistance à l'insuline.

- surpoids puis obésité => (altération de la mobilité- atteinte des articulations- altération de la confiance et de l'image de soi- majoration des atteintes cardiovasculaires- résistance à l'insuline => le sucre n'arrive plus à rentrer dans les cellules malgré les sécrétions d'insuline)
- Hyperstimulation du pancréas: notre glande sécrétrice d'insuline (afin de maintenir la glycémie à un niveau stable) => elle finit par s'épuiser => **Diabète**

Le sucre est le principal facteur de **fermentation** dans notre organisme (chaud-fermé, aqueux) => cuve.

Cette fermentation provoque des gaz (ballonnements), de l'acidité, et une inflammation réactionnelle.

Cette **inflammation** est une réaction normale et physiologique du corps, mais si elle n'est pas régulée, elle s'emballe, se répand et provoque des dommages sur tous les organes avec les symptômes qui en découlent. Ce sont eux qui nous alertent.

- inflammation de la muqueuse digestive – déséquilibre de la flore intestinale- baisse de l'immunité globale- troubles du transit
- inflammation des organes limitrophes (utérus/prostate- rein/ vessie)
- inflammation des tissus vasculaires (HTA- majoré par le surpoids)
- inflammation des tissus nerveux (fatigue, troubles du sommeil, troubles de mémoire, altération des capacités d'apprentissage, stress, dépression, addictions)
- inflammation des sphères buccodentaires et ORL (caries- déchaussements- infections gingivales- otites...)
- inflammation des articulations (arthrites- tendinites)
- inflammation du tissu conjonctif (rétention- oedèmes)
- développement de certains cancer qui naissent sur un lit d'inflammation et l'entretiennent car la cellule cancéreuse se nourrit principalement de sucre.

Contact: 0696550570 (téléphone ou wtsap)

Immeuble les Hybrides, Mansarde Catalogne 97231 le Robert.

facebook: centre.boriel.vin

Instagram: centreborielvin

À bientôt pour d'autres partages autour de la Santé au quotidien.