

# SUCRES → Les moins Mauvais

- 1) Sucres Simples.
- 2) Edulcorants.
- 3) Miels.
- 4) Fruits.
- 5) Meilleurs choix pour tartines, boissons & Cuisine
- 6) Chocolats.



# SUCRES Simples & Complexes

ou carbohydrates, ils possèdent des molécules de carbones & de l'eau :

- Sucres complexes comme l'amidon, les Fibres & le Glycogène.
- Sucres simples ou raffinés.

## Les sucres (glucides) apportés par l'alimentation sont :

- Soit des **sucres simples** (sucre blanc et tous les produits sucrés), très rapidement assimilés par l'organisme. Quelques sucres simples :

**Le Glucose** IG=100 : Fabriqué par le corps à partir des glucides, mais il est également présent dans de nombreux aliments. Le sirop de glucose est notamment très utilisé par l'industrie agroalimentaire, car peu coûteux.

**Le Fructose** IG=18 : C'est le sucre naturellement présent dans les fruits, mais aussi dans le miel et certains légumes.

**Le Galactose** IG>60 (composé de glucose et de lactose) : On le trouve dans les produits laitiers.

**Le Saccharose** IG=62 : Notre sucre de table qui est du glucose et du fructose.

- Soit des **sucres complexes** (féculents et céréales) assimilés plus lentement. Quelques exemples : **Amidon / Glycogène / Fibres.**

Groupe	Édulcorant	Pouvoir sucrant
Sucres naturels	Saccharose	1
	Fructose	1,2
	Glucose	0,7
	Maltose	0,6
	Lactose	0,25
Polyols	Sorbitol	0,5
	Mannitol	0,7
	Xylitol	1
Édulcorants de synthèse	Cyclamate	30
	Aspartame	200
	Acésulfame K	130 à 200
	Saccharine	400

# 1) Les sucres simples :

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

màj le 10/03/23

NOMS	Composition	IG	Kcal	CG	Effets sur la santé
<b>Les sucres simples</b>					
<b>Glucose</b>	Sucre pur	100	400	100	A limiter à 50 grammes par jour
<b>Fructose</b>	Edulcorant naturel (pour les fruits) ou intense (sirop de maïs)	18	399	18	Ne pas dépasser 100 grammes par jour : Augmente le risque de maladies cardiovasculaires et accumule les graisses dans les cellules du foie. On le trouve dans les aliments ultra-transformés : jus de fruits industriels, sodas, crèmes glacées, sorbets, bonbons, chocolat.
<b>Lactose</b>	Pur sucre de lait Glucose + Galactose	46	496	14	Données relevées pour le lait en poudre.
<b>Galactose</b>	Hydrolyse du lactose	60			

Attention aux sucres cachés sur les étiquettes, les sucres en -ol ou -ose et aussi sirop de maïs, agave, caroube, mélasse, malt.

## Le Glucose IG=100 :

- Dans les aliments.
- Fabriqué par notre corps à partir des glucides.

## Le Fructose IG=18 :

- Sucre présent dans les Fruits, Miel, sucre blanc de table et certains Légumes.
- Le sirop de Fructose-Glucose.

## Les différents types de glucides

### Monosaccharides 1 seule unité de sucre



Pains, biscuits, sauces, boissons de l'effort



Boissons, glaces, biscuits, confitures, pâtisseries industrielles



Lait et produits laitiers

### Disaccharides 2 unités de sucre



Confiseries, confitures, bière, ketchup, patates douces



Sucre extrait de la canne à sucre ou de la betterave. Sucre de table, confiseries, desserts...



Lait et produits laitiers

### Polysaccharides Nombreuses unités de sucre

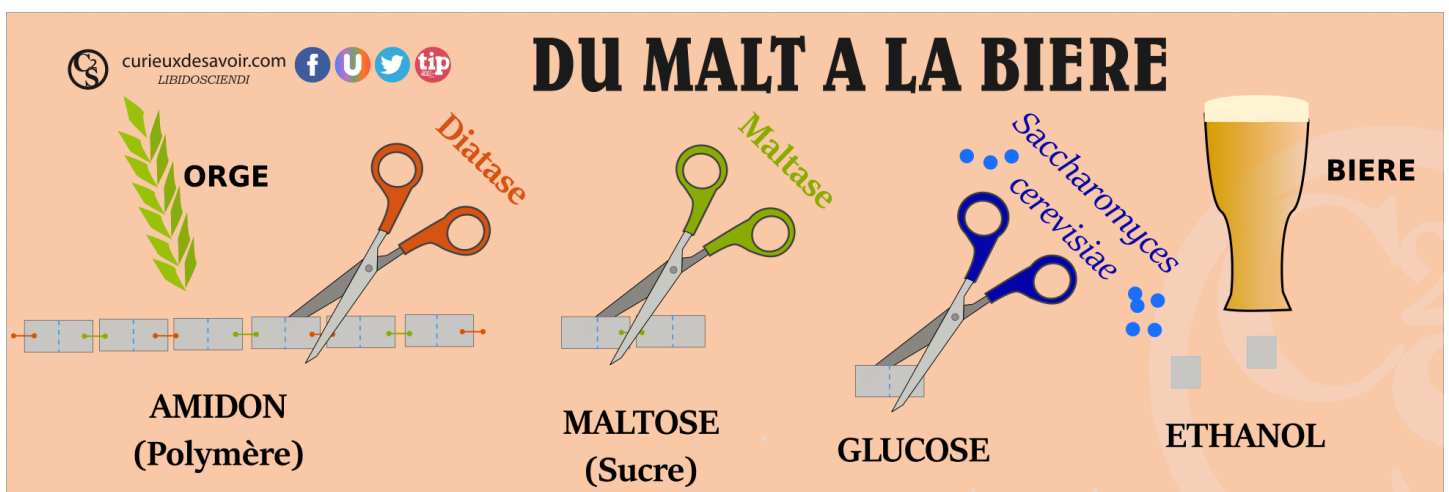


Amidon

Céréales, légumineuses

## Le MALTOSE a un IG de 105 !!!

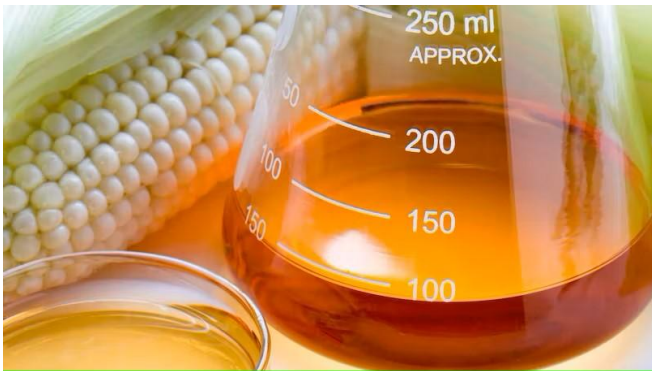
Aliments	Portion	Quantité de maltose (g)
Miel	100g	9,6
Poudre de chocolat maltée	100g	8,7
Caramel mou	100g	6,5
Boisson de riz	100ml	3,4
Pain bagel	100g	3,4
Pain blanc	100g	3
Biscuit roulé à la confiture	100g	1,1
Tarte à l'abricot	100g	1,1
Barre de céréales	100g	1
Confiture	100g	0,6



# Attention au « sirop de Glucose » qu'on retrouve partout !

Il est très mauvais car chargé en :

- **GLUCOSE** → Sucres en augmentation dans le SANG
- **FRUCTOSE** → Sucres envoyés dans le FOIE



**Fructose à limiter à 100g par jour pour  
préserver notre foie, c'est :**

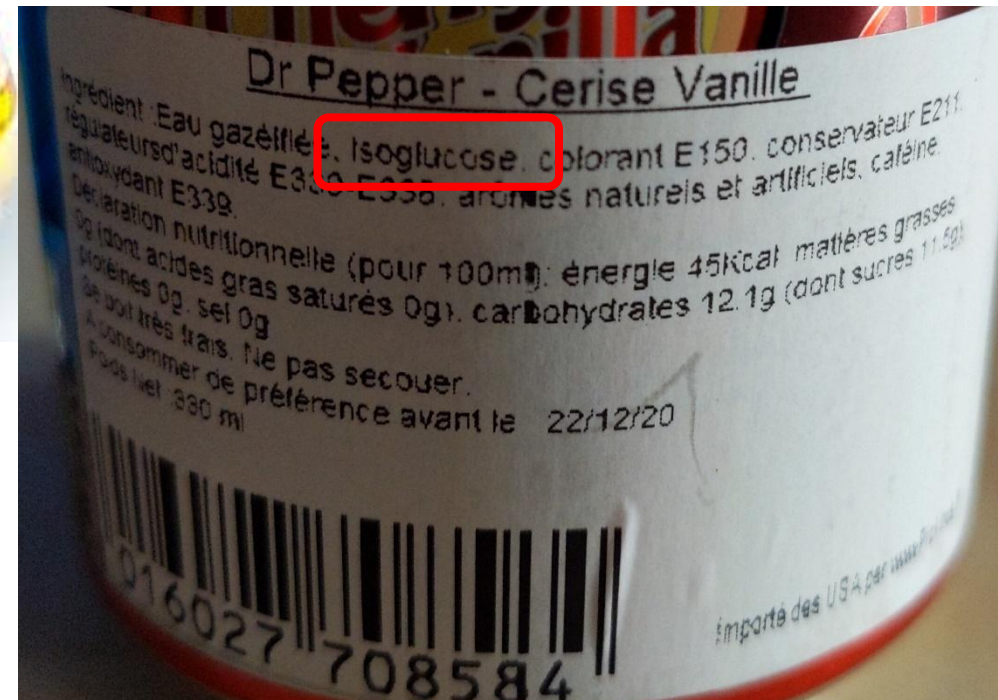
- 2 litres de Cola.
- ou 1,5 litres de jus de pomme.
- ou 1,4kg de fruits (8 pommes),

**Fruits qui contiennent le  
plus de FRUCTOSE →**



**Surveillez les étiquettes :**

- Sirop de glucose-fructose  
ou pire fructose-glucose : à fuir.
- Sirop de glucose : produit à Index  
Glycémique très élevé, mais sans les  
effets nocifs du précédent.
- Isoglucose ou Isoglucosamine.
- Sucre ou sirop de sucre : C'est moitié  
de Glucose et moitié de Fructose.



## 2) Classement des meilleurs sucres en fonction des calories & de l'Indice Glycémique :

À savoir que le **sucré blanc** a un Indice Glycémique de 68 (IG en page 34) & 398 kcal.

### **Les édulcorants & les sucres :**

Ces additifs industriels sont utilisés pour donner un goût sucré.

Entre ceux issus des plantes et ceux provenant des laboratoires, aujourd'hui, les chercheurs ne sont pas en mesure de dire lesquels sont les meilleurs pour la santé.

#### a.1 - Les édulcorants intenses :

Ils sont synthétisés de manière entièrement artificielle. On peut citer notamment :

- L'aspartame (E951) accusé de favoriser le cancer et les accouchements prématurés, il a été réévalué sans danger à condition de ne pas dépasser 40mg par kg de poids de corps.
- Le sucralose (E955) pourrait augmenter le risque de maladies inflammatoires de l'intestin mais rien n'est confirmé.
- Le cyclamate (E952). Des études chez l'animal ont mis en évidence un surrisque de cancer des testicules.

#### a.2 - Les édulcorants naturels :

Ils sont obtenus par un procédé industriel avec des végétaux ou un système chimique.

*De très nombreuses études montrent les méfaits de certains édulcorants sur notre **microbiote**. Ils semblent modifier la composition de celui-ci, entraînant une dysbiose, dont la conséquence est le développement d'une intolérance au glucose, encore appelée résistance à l'insuline. À terme cela signifie donc que notre organisme va fabriquer davantage d'insuline, donc stocker plus de gras. De façon générale, l'ingestion d'édulcorants (surtout l'aspartame et le sucralose) diminue la diversité de notre microbiote ce qui joue contre notre santé.*

### **Propriété des Polyols :**

Les polyols sont des édulcorants naturellement présents en petites quantités dans de nombreux fruits et légumes, comme les baies de sorbier ou les champignons. Leur pouvoir sucrant est en général plus faible que celui du saccharose et leur valeur énergétique équivalent à celui-ci. Ils sont acariogènes c'est-à-dire qu'ils ne génèrent pas de caries dentaires mais peuvent provoquer des flatulences & des diarrhées.

Le xylitol & l'érythritol sont de la famille des Polyols. Ce sont en fait des alcools de sucre, des dérivés de glucides auxquels on a ajouté de l'hydrogène.

# Les meilleurs **SUCRES** réalisés sur 2 critères, Diététique & Bienfaits des nutriments

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

màj le 09/03/24

NOMS	Composition	IG	Kcal	CG	Effets sur la santé
<b>Les sucres simples</b>					
<b>Glucose</b> (Dextrose)	Sucre pur	100	400	100	A limiter à 50 grammes par jour
<b>Fructose</b>	Edulcorant naturel (pour les fruits) ou intense (sirop de maïs)	18	399	18	Ne pas dépasser 100 grammes par jour : Augmente le risque de maladies cardiovasculaires et accumule les graisses dans les cellules du foie. On le trouve dans les aliments ultra-transformés : jus de fruits industriels, sodas, crèmes glacées, sorbets, bonbons, chocolat.
<b>Lactose</b>	Pur sucre de lait Glucose + Galactose	46	496	14	Données relevées pour le lait en poudre
<b>Galactose</b>	Hydrolyse du lactose	60			

**Attention aux sucres cachés sur les étiquettes, les sucres en -ol ou -ose et aussi sirop de maïs, agave, caroube, mélasse, malt.**

## Qu'est-ce qu'un édulcorant ?

Substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée.

Edulcorants naturels						Clasmt
<b>Saccharose (sucre blanc de table) ou Sucrose</b>	Sucres raffinés de betterave ou de cannes à sucre : Glucose = 50% Fructose = 50%	65	400	65	A limiter à 50 grammes par jour Le sucre raffiné est néfaste pour la santé : il est uniquement calorique et ne contient plus de nutriments, ni vitamines, ni minéraux.	M a u v a i s
<b>Rapadura ou Muscovado</b>	Fructose = 45% Glucose = 40%	68	316	58	Riches en minéraux et protéines	17 bis
<b>Sucre de canne complet</b>	Fructose = 45% Glucose = 40%	58	390	56	Préférer le complet ou mieux, l'intégrale. riche en vitamines du groupe B et en minéraux	17 bis
<b>Miel de Châtaignier</b>	Eau = 35% Fructose = 39,6% Glucose = 24,4%	53	256	34	<p><b>Vous avez besoin de 100g de sucre pour cuisiner, le meilleur compromis c'est :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3g de Stévia pure=15g de sucre</li> <li>- 15g d'érythritol voire Xylitol.</li> <li>- 30g de Yacon.</li> <li>- 40g de Lucuma voire de sucre de coco.</li> </ul>	2
<b>Miel de tilleul (chauffé)</b>	Eau = 26,5% Fructose = 38,5% Glucose = 34,6%	49	292	36		3
<b>Miel de Bruyère</b>	Eau = 28,5% Fructose = 40,2% Glucose = 30,9%	53	284	38		4
<b>Miel d'Acacia</b>	Eau = 27% Fructose = 43,5% Glucose = 29,2%	49	291	39		5
<b>Miel de Tilleul (non chauffé)</b>	Eau = 29,5% Fructose = 37% Glucose = 33,3%	56	281	39		6
<b>Miel de Colza</b>	Eau = 23% Fructose = 37,9% Glucose = 38,9%	64	307	49	Plus il y a de fructose, plus il est liquide (et prêt à l'emploi pour la pâtisserie). À l'inverse, plus il est riche en glucose et plus il a tendance à cristalliser.	8
<b>Miel de Forêt</b>	Eau = 42% Fructose = 31,1% Glucose = 26,7%	89	231	51	Meilleures marques (selon 60 millions de consommateurs, nov. 2021) : - La grande épicerie (miel de fleurs crémeux) - Les Ruchers du Lubéron (miel de fleurs crémeux). - Les Ruchers de Noé (Plyfloral liquide, non crémeux). - C'est qui le patron ? (miels de fleurs, crémeux).	9

**limiter à 1 cuillère à soupe de MIEL par jour !**


Surveiller les miels crémeux car plus sucrés

<b>Poudre de Yacon</b>	Racine du Pérou	1	276	0,7	Fibres=27g. Il se comporte comme un probiotique mais peut être responsable d'intolérance intestinale.	10
<b>Sirop de Yacon</b>	Racine du Pérou	40	267	27	Eau22% Fructose62% Glucose15%	11
<b>Sucre de fleur de coco</b>	Indonésie Thaïlande Fructose = 50% Glucose = 50% Eau = 16%	54	390	54	Riche en fructose et donc néfaste à long terme et à haute dose. Limiter à 50g/j. Sa teneur en minéraux et vitamines est trop négligeable pour apporter un réel bénéfice santé.	12
<b>Sirop de fleur de coco</b>	Fructose = 41% Glucose = 41%	35	312	29		13
<b>Sirop d'érable</b>	Sève d'arbre Canada Eau = 31% Fructose = 34% Glucose = 34%	65	261	44	Le manganèse ou le zinc qu'il contient constituent des apports trop faibles pour être intéressants. Prendre 100% érable.	15
<b>Sirop d'Agave</b>	Cactus Mexicain Eau = 22% Fructose = 74% Glucose = 3%	15	376	11	Sa teneur en fer, sels minéraux, potassium, calcium et magnésium ne peut être prise en compte comme bénéfice santé au vu des quantités infimes contenues. Eviter ce produit car trop de fructose.	Mauvais
<b>Lucuma poudre</b>	Fruit exotique Pérou 8%Glucose 5%Fructose	4	330	3,4	Source de fibres, de bêta-carotènes, de vitamines C et B, & minéraux. 2 fois moins sucrant !	7
<b>Sève de Kitul</b>	Fleur de palmier Sri Lanka.	48	300	33	Vitamines B1 B12 C et minéraux. 70% eau + 15% Glucose + 15% Fructose.	16
<b>Stévia</b>	Plante d'Amérique du sud. 1%Glucose 98%Glycocides	0	0	0	Choisissez la verte pure. Pas conseillée pour la cuisson. <b>Ne pas dépasser 1 g/jour.</b> Fait baisser la pression artérielle. Pouvoir sucrant 3 fois sup. au sucre blc.	1


### Edulcorants de la famille des polyols (fermentation de fruits & écorces). Mi-naturels mi-chimiques

<b>Erythritol</b>	Fermentation de betterave ou maïs. Provient du raisin ou melon, poire, etc...	0	20	0	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">           Limiter le cumul des trois à 40 grammes par jour !         </div> L'érythritol ne semble pas fermenter dans l'intestin ni produire de gaz mais peut provoquer des ballonnements.	1 bis
<b>Le Sukrin</b>	Proche de l'erythritol	0	0	0		?
<b>Xylitol</b>	Ecorce de boulot	13	250	13		14
<b>Sorbitol</b>	Baies du sorbier	9	250	8,9		

### Edulcorants artificiels ou de synthèses

<b>Aspartame E951</b>		0	52	0	Perturbe l'équilibre du microbiote. Il pourrait attaquer le système immunitaire et endommager l'ADN, avoir des conséquences telles que la dépression, les pertes de mémoire. Attention aux boissons LIGHT !!!	Mauvais
<b>Saccharine E955</b>		0	360	0		
<b>Sucralose E952</b>		0	383	0		

### Edulcorants intenses. Extrait de l'amidon de maïs = Poison industriel

<b>Sirop de Glucose ou sirop de Fructose glucose ou Isoglucose</b>		Fructose à limiter à 100g par jour, c'est - 2 litres de Cola. - ou 1,5 litres de jus de pomme. - ou 1,4kg de fruits (8 pommes),	Appelé aussi sirop de maïs ou de glucose-fructose On l'utilise dans l'industrie agroalimentaires pour les plats cuisinés, sodas, céréales, jus de fruits et confiseries diverses.	Poison
--	---	---	---	--------

Le mieux c'est tout de même d'éviter toutes sortes de sucres car notre organisme en a déjà bien suffisamment avec les fruits, féculents & légumes.



### 3) MIELS, classés selon leur Charge glycémique

MIELS avec IG & CG les plus diététiques	Clas mt	Indice glycémique	Qté de Glucose	Qté de Fructose sur 100g	Eau	Charge Glycémique
Miel de Châtaignier	N° 1	53,4	24,4%	39,6%	35%	34,2
Miel de Tilleul (chauffé)	N° 2	49,2	34,6%	38,5%	26,5%	36,0
Miel de Bruyère	N° 3	53,3	30,9%	40,2%	28,5%	37,9
Miel d'acacia	N° 4	53	29,2%	43,5%	27%	38,5
Miel de Tilleul (non chauffé)	N° 5	55,9	33,3%	37%	29,5%	39,3
Miel de Colza	N° 6	64	38,9%	37,9%	23%	49,2
Miel de Forêt	N° 7	88,6	26,7%	31,1%	42%	51,2

Lorsque vous recherchez un miel de qualité, privilégiez des produits dont l'étiquette indique "**brut**" ou "**non filtré**".

Le miel brut n'a pas été chauffé ni filtré. Cela qui signifie qu'il conserve toutes ses enzymes, ses nutriments et ses arômes naturels.

Le miel de **Manuka** (origine Nouvelle Zélande) a un aspect plus foncé, un goût plus fort, des propriétés antibactériennes et cicatrisantes supérieures !

Miel de **Jujubier** ou **Soumour** (Yémen) / Miel de **Kirghizstan**

La valeur nutritionnelle du miel est la suivante :

- eau : ~ 20 %
- fructose : 38 %
- glucose : 31 %

} Glucides principalement ~ 70 %

- peu de vitamines et minéraux

Le miel de **Manuka** (origine Nouvelle Zélande) a un aspect plus foncé, un goût plus fort, des propriétés antibactérien

nes et cicatrisantes supérieures !

Miel de **Jujubier** ou **Soumour** (Yémen) / Miel de **Kirghizstan**

CTEUR...



# La gelée royale

**FRAÎCHE, DE PRÉFÉRENCE**

## Ça vient d'où ?

Cette substance gélatineuse d'un blanc-jaune nacré est produite par les glandes des abeilles entre leur cinquième et quatorzième jour d'existence. Elle est utilisée pour nourrir les larves pendant leurs trois premiers jours de vie (période au cours de laquelle les larves multiplient leur poids par mille!). Ensuite, seule la reine continue d'être alimentée exclusivement avec de la gelée royale, et ce, jusqu'à la fin de sa vie (la reine vivant 3 à 5 ans, contre 5 à 6 semaines pour les abeilles ouvrières).

## Que contient-elle ?

- 65% d'eau
- 14% de glucides (majoritairement fructose et glucose)
- 14% de protéines
- 5% de lipides
- 2% de minéraux, vitamines, enzymes, antioxydants, acétylcholine...

La gelée royale est un produit très complet, contenant tous les nutriments et de nombreux micronutriments.

## Quels sont ses bienfaits ?

*"La gelée royale est un 'booster', elle permet de redémarrer l'ensemble des métabolismes, explique Nicolas Cardinault. Elle est intéressante en cas de convalescence, ou dans une période de grosse fatigue. Elle permet de relancer la machine, mais comme c'est un produit puissant, il faut la prendre en petite quantité et sur un temps court : 0,5 g par jour, à prendre à jeun le matin,*

## La gelée royale, en post-infection

CURE LONGUE

**C'est un parfait tonique naturel** produit par les abeilles ouvrières. Concentrée en lipides, glucides, protides, oligoéléments, substances antibiotiques et acides gras, elle est riche en vitamine B5. « Elle est particulièrement prisée contre la fatigue après une maladie », confirme le Dr Renaud.

**A quelle dose ?** entre 100 et 500 mg par jour sous forme lyophilisée, ou 1 000 à 1 200 mg sous forme fraîche pendant un à deux mois.

*pendant 20 jours au maximum. Une seule dose de 0,5 g modifie l'expression de 300 gènes! Elle stimule la production d'antioxydants dans notre corps, ainsi que notre système immunitaire. On la trouve également dans les cosmétiques car elle favorise la synthèse de collagène." On notera que, par précaution, la gelée royale contenant des hormones, elle est déconseillée aux personnes souffrant ou ayant souffert d'un cancer hormono-dépendant.*

## Comment bien la choisir ?

Pour profiter à plein des bienfaits de la gelée royale, il faut la choisir fraîche, et donc conservée au frais. Comme il s'agit d'un produit rare, il existe de nombreuses fraudes. Donc mieux vaut être sûr de son fournisseur. Sinon, Nicolas Cardinault recommande la gelée royale accréditée par le Groupement des producteurs de gelée royale (GPGR).



## ATTENTION EN CAS D'ALLERGIE

Suite à trois cas d'allergie survenus après la consommation de compléments alimentaires contenant des produits de la ruche, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) a rendu un avis en mai 2018 rappelant que "l'allergie aux pollens constitue un facteur de risque d'allergie aux produits de la ruche (gelée royale, propolis, miel)". Nicolas Cardinault conseille également la prudence en cas d'allergie, car ces produits peuvent contenir du pollen mais aussi d'autres allergènes. "Il faut tester le produit en commençant par de petites quantités. Pour le pollen, par exemple : placez un grain entre la gencive et la lèvre, laissez-le fondre et voyez si des picotements, une induration ou une rougeur apparaissent."

	Indice ORAC
Canneberge (cranberry)	9 090
Cassis	7 957
Mûre	5 905
Framboise	5 065
Myrtille	4 669
Fraise	4 302
Cerise	3 747
Groseille	3 387
Groseille à maquereau	3 332

## 4) FRUITS, classés selon Charge & Indice Glycémique

FRUITS avec IG & taux de sucres les plus élevés !	Classmt	Indice Glycémique	Qté de glucides sur 100g	Qté de Fructose sur 100g	Charge Glycémique	Fibres	Bienfaits
<b>Fruits dont il faudrait diminuer les portions</b>							
Pastèque	N° 1bis	75	2,5%	5,5%	6,0	0,4%	
Cerise	N° 1bis	63	7,0%	6,5%	8,5	2,1%	
Melon	N° 3bis	67	4,5%	3,5%	5,4	0,7%	
Banane	N° 3bis	52	16,5%	6,5%	12,0	1,7%	B6=0.4mg
Ananas	N° 5	59	9,0%	4,5%	8,0	1,4%	C=48mg + Manganèse
Abricot	N° 6	57	7,5%	3,5%	6,3	2,0%	Pectine=1,1g
Raisin	N° 7	53	7,5%	8,5%	8,5	1,2%	K=14,6µg
Goyave	N° 8	63	4,0%	4,7%	5,5	5,4%	C=228mg Pectine=1g
Mangue	N° 9	51	9,0%	8,0%	8,7	1,6%	C=36,4mg
Kiwi	N° 10	52	9,0%	5,5%	7,5	3,0%	C=93mg K=40.3µg
Pêche	N° 11	56	5,5%	4,0%	5,3	1,9%	
Orange	N° 12	42	8,0%	4,5%	5,3	1,8%	C=53mg
Nectarine	N° 13	43	7,0%	3,5%	4,5	1,7%	
<b>Fruits les mieux notés au niveau diététique</b>							
Citron	N° 1	20	6,0%	2,3%	1,7	2,8%	C=53mg
Cassis	N° 2	20	3,5%	4,0%	1,5	3,4%	C=181mg K=112µg
Petits fruits rouges	N° 3	25	3,5%	4,0%	1,9	2,4%	C=100mg K=100µg
Pamplemousse & Pomélo	N° 4	25	8,0%	2,5%	2,6	1,2%	C=55mg K=33µg
Clémentine & Mandarine	N° 5	30	6,8%	4,6%	3,4	1,7%	C=49mg
Prune	N° 6	35	8,0%	3,5%	4,0	1,6%	Pectine=1g
Grenade	N° 7	35	7,0%	5,9%	4,5	4,0%	
Pomme	N° 8	35	7,0%	8,5%	5,4	1,9%	Pectine=1,3g
Poire	N° 9	38	7,0%	7,0%	5,3	3,0%	
Fruit de passion	N° 10	30	6,0%	4,5%	3,2	10,4%	C=30mg Fer=1,6

## Sauriez-vous identifier les 8 FRUITS les moins caloriques

N°1 Citron C=53mg	N°2 Petits-fruits rouges C=100mg K=100µg	Cassis C=181mg K= 112g	N°3 Pampleousse Pomelos C=31mg	N°4 Clémentine Mandarine C=49mg	N°5 Prune Pectine=1g
N°6 Pomme Pectine=1,3g	Vitamine C (90 à 2000mg) = Antioxydant & Immunité	N°7 Poire Vitamine K (70 µg) = Os & Sang	N°8 Fruit de la passion C=30mg Fer=1,6mg	N°9 Nectarine Pectine (6g) = Cholestérol Glycémie	N°10 Orange C=53mg
N°11 Pêche Manganèse (2,3 à 11mg) = Antioxydant, os, glycémie	N°12 Kiwi C=93mg K=40µg	N°13 Mangue C=36mg	N°14 Goyave C=228mg Pectine= 1g	N°15 Raisin K=15µg	
N°16 Abricot Pectine=1,1g	N°17 Ananas C=48mg Manganèse=0,9mg	N°18 Banane B6=0,4mg	N°19 Melon	N°20 Cerise	N°21 Pastèque

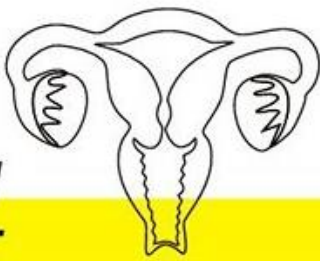
Ne pas choisir les fruits trop mûrs sans quoi l'Indice Glycémique augmente !

# Les propriétés bénéfiques des AGRUMES :

DES CONTRE-INDICATIONS ? « Le pomelo et le pamplemousse renferment des composés spécifiques qui inhibent le système de dégradation de certains médicaments dans le corps. Leur consommation est donc déconseillée aux personnes sous traitement pour la circulation sanguine ou le système cardiovasculaire. » De plus, les agrumes contiennent des substances photo-sensibilisantes : attention aux essences et en application cutanée !!

## I Ils retardent le déclin cognitif

Un certain nombre d'arguments physiopathologiques et épidémiologiques suggèrent le rôle de facteurs nutritionnels aux effets antioxydants et anti-inflammatoires – présents dans les agrumes – dans la survenue de certaines maladies neuro-dégénératives, notamment de la maladie d'Alzheimer et du déclin cognitif lié à l'âge. « Cet effet est vraisemblablement lié à la présence importante d'antioxydants qui luttent contre le vieillissement des organes, précise note Thierry Gibault, nutritionniste. Il manque encore toutefois des études précises pour confirmer cet effet bénéfique des agrumes sur les fonctions cognitives qui sont influencées par de multiples facteurs. »



4

## 4 Ils pourraient retarder l'âge de la ménopause

« C'est ce que rapporte une étude australienne menée sur plus de 1 500 femmes, indique le Dr Gibault. La consommation d'un caroténoïde, la bêta-cryptoxanthine, présent notamment dans les mandarines et les oranges, pourrait retarder le vieillissement des ovaires et ainsi retarder d'environ un an la survenue de l'arrêt des règles. »

## 2 Ils préviennent certains cancers

« Des études épidémiologiques rapportent un lien étroit entre la consommation régulière d'agrumes et une incidence réduite de certains types de cancers, essentiellement ceux de l'estomac, de l'œsophage, de la bouche, du pharynx, du larynx et, probablement, de la vessie », note Thierry Gibault. Cet effet protecteur pourrait être dû à une certaine catégorie de polyphénols, les flavonones, potentiellement capables d'agir contre plusieurs types de cellules cancéreuses.

### La partie blanche de la peau

Nommée mésocarpe, cette zone à la texture spongieuse doit sa saveur très amère à sa haute teneur en certains flavonoïdes au puissant pouvoir antioxydant. Elle est également riche en fibres (solubles, pectine notamment) et renferme aussi des doses non négligeables de vitamine C. Il est donc intéressant de la consommer, en utilisant le fruit entier dans des recettes permettant d'en masquer l'amertume.

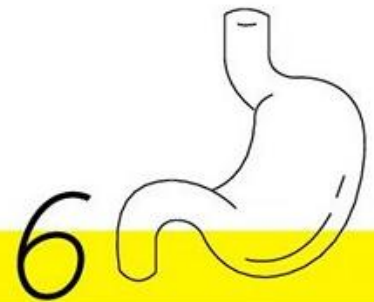
5

## 5 Ils boostent notre immunité

En hiver, où nous avons peu de végétaux frais à disposition, ils apportent de la vitamine C qui soutient les défenses immunitaires en protégeant les cellules des radicaux libres produits lors d'une réaction inflammatoire, en stimulant l'activité et la mobilité des globules blancs et en favorisant l'assimilation du fer, lui-même un facteur immunitaire.

## 3 Ils protègent le cœur et les artères

Source abondante de flavonones, les agrumes auraient une action anti-inflammatoire, antioxydante, antiplaquettaire et anticoagulante, bénéfique au système cardiovasculaire. « Ils apportent aussi une grande quantité de vitamine C, qui contribue à empêcher l'oxydation du mauvais cholestérol dans les artères », indique le Dr Gibault. Deux études de l'INRA Auvergne-Rhône-Alpes, publiées en 2016, ont constaté que la consommation régulière de jus d'orange diminuait la pression sanguine et tendait à améliorer la capacité de dilatation des vaisseaux sanguins, tandis que celle de jus de pamplemousse protégeait contre la rigidité artérielle, en ralentissant le dépôt de cholestérol sur leurs parois.



6

## 6 Ils améliorent la digestion

« Tous les agrumes, surtout les plus acides comme le citron, renferment de l'acide citrique, qui stimule les sucs gastriques », explique François Luro, chercheur au Conservatoire des agrumes de l'INRA Corse. En favorisant l'élimination des toxines, ils donnent un coup de pouce aux digestions difficiles, notamment après des excès.

# Chaque année, l'association [Environmental Working Group \(EWG\)](#) dévoile la liste des aliments non biologiques en 2022 **les plus pollués par les pesticides** →

Mais en fonction des importations, chaque année ça change, donc le mieux est de consulter cette association EWG !

Voici les **12 plus contaminés** :

1. Les fraises
2. Les épinards
3. Les choux frisés et verts
4. Les nectarines
5. Les pommes
6. Le raisin
7. Les poivrons et le piment
8. Les cerises
9. Les pêches
10. Les poires
11. Le céleri
12. Les tomates

2022



**Pour éliminer un maximum de résidus de pesticides, faites-les tremper dans un peu d'eau et de vinaigre blanc pendant 2 à 3 heures !**

20

Les **15 moins contaminés** :

1. L'avocat
2. Le maïs doux
3. L'ananas
4. Les oignons
5. La papaye
6. Les petits pois (surgelés)
7. Les asperges
8. Les melons honeydew (ou miel)
9. Les kiwis
10. Les choux
11. Les champignons
12. Les melons Cantaloup
13. Les mangues
14. Les pastèques
15. Les patates douces

2022

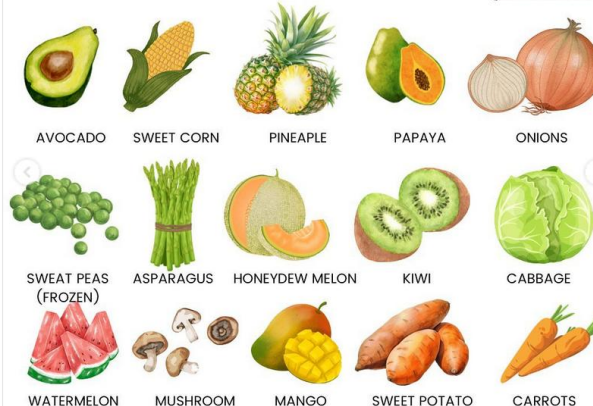
## EWG'S 2024 DIRTY DOZEN

@brookebacci



## EWG'S 2024 CLEAN FIFTEEN

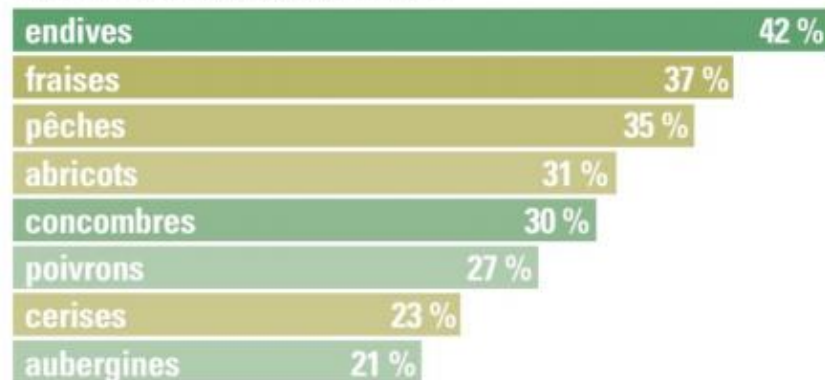
@brookebacci



On en trouve dans des couettes, des poêles anti-adhésives, l'alimentation... Les PFAS sont une famille de composés perfluorés plus communément appelés « polluants éternels ». Entre 2011 et 2021, plusieurs ONG dont Générations futures et Pesticide Action Network (PAN Europe) ont retrouvé 31 de ces substances dans les fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle consommés au sein de l'Union européenne (UE). En dix ans, la proportion de fruits et de légumes contenant au moins un résidu de PFAS à usage agricole a presque triplé (+ 220 % pour les fruits et + 274 % pour les légumes).

Sur le haut du podium des pays européens qui produisent le plus d'aliments contaminés par ces polluants éternels en 2021, figurent les Pays-Bas (27 %), la Belgique (27 %), l'Autriche (25 %). Et pour les produits importés, le Costa Rica (41 %), l'Inde (38 %) et l'Afrique du Sud (28 %).

## LES PLUS CONTAMINÉS



Fruits et légumes, cultivés au sein de l'UE, contenant le plus de PFAS.

La France n'est pas épargnée : sur l'échantillon analysé, 29 % des fruits (notamment les raisins de table, les abricots et les melons) et 14 % des légumes cultivés dans l'Hexagone sont contaminés.

## AUCUNE INTERDICTION PRÉVUE AU NIVEAU EUROPÉEN

Des chiffres inquiétants car les PFAS s'accumulent non seulement dans l'eau et les sols, mais aussi dans les organismes vivants. Notamment le corps humain... Or la plupart sont de potentiels perturbateurs endocriniens ou classés cancérigènes, mutagènes et toxiques pour la reproduction. Certes, la majorité des pesticides retrouvés reste en dessous de la limite maximale de résidus, mais ce seuil réglementaire ne tient pas compte de l'effet cocktail, encore peu documenté.

Mais que font ces polluants dans nos produits alimentaires ? Le rapport précise qu'ils peuvent provenir de la dégradation de certaines molécules, comme l'acide trifluoroacétique (TFA), ou avoir été introduits délibérément par les industriels dans certains produits phytosanitaires afin d'améliorer leur efficacité. Actuellement, au moins 37 substances actives phytosanitaires autorisées dans l'Union européenne sont des PFAS. Fin 2023, la Commission européenne a reporté *sine die* son plan d'interdiction des substances chimiques dangereuses présentes dans les produits de consommation courante. Et donc les Européens continuent d'ingurgiter des polluants éternels... ■

LAURA HENDRIKX

14/25

## 5) Quels sucres quand on ne peut pas s'en passer sur nos tartines ou autres :

### A supprimer :

- Les confitures même allégées (car trop sucrés et chargés de pesticides).
- Le sirop d'Agave (Trop de fructoses, 74%).



### A privilégier :

- Certains miels (Châtaignier, Tilleul, Bruyère, Acacia).
- Le sirop de Yacon (sans sucres ajoutés).
- Le sirop d'Erable (100% érable, sans sucres ajoutés).

## Quand on ne peut pas boire une boisson sans sucre :

Le meilleur édulcorant, en dehors du Miel c'est la Stevia « pure » !



### Bien choisir sa STEVIA !

Attention à certaines marques !

PURE VIA c'est :

- 3% seulement de Stévia.
- Et 97% de sucre d'alcool et de cellulose :
  - Comme la Maltodextrine (calorique).
  - Ou de l'érythritol (qui peut donner des ballonnements au-delà de 50g).



Les sucrettes, c'est pire, elles ne contiennent que 1% de Stévia !



Celle de BIOVIA est pure, 100 % Stévia verte BIO.



Pure Stevia  
7,5€  
les 50g  
Biocoop

15/25

D'autres choix  
juste après →



La **Stevia** de la maison du Stevia contient 60% de Stévia et le reste c'est de l'érythritol qui est un sucre d'alcool qui provient de la fermentation de la betterave ou du maïs.

## Les meilleurs sucres dans nos BOISSONS :



La Stevia c'est le top mais s'assurer d'au moins 50% de Stévia et que le reste soit de l'Erythritol !

Sinon, essayez plus aucun sucre après 16h30 !

Pour les **Miels**, plus il y a de fructose, plus il est liquide. À l'inverse, plus il est riche en glucose (aspect crémeux) et plus il a tendance à cristalliser.

## Les meilleurs sucres sur nos TARTINES, CRÊPES :



### Oléagineux & graines :

- Amandes
- Cerneaux de noix
- Sésame (graine)
- Pistaches
- Noisettes
- Noix de cajou

### **La gelée royale, en post-infection**

CURE  
LONGUE

**C'est un parfait tonique naturel** produit par les abeilles ouvrières. Concentrée en lipides, glucides, protides, oligoéléments, substances antibiotiques et acides gras, elle est riche en vitamine B5. « Elle est particulièrement prisée contre la fatigue après une maladie », confirme le Dr Renaud.

**A quelle dose ?** entre 100 et 500 mg par jour sous forme lyophilisée, ou 1 000 à 1 200 mg sous forme fraîche pendant un à deux mois.

**Confiture → C'est que du sucre et zéro nutriment !**

**Sinon, essayez plus aucun sucre après 16h30 !**

**Recettes pour les 7 purées d'oléagineux,  
voir pages « oléagineux & graines »...**

# Voici les moins mauvais sucres pour cuisiner sur la base de 100 grammes de sucres :

Le choix et les quantités de ces différents sucres ont été sélectionnés en fonction de 3 critères :

- Inconvénients digestifs et intestinaux.
- Contrôle calorique.
- Valeurs nutritionnelles.

- **2g** (équivalent à 30g de sucres) de Stévia  
(*pouvoir sucrant 30 fois supérieur au sucre*) → IG = 0.
- **15g** d'érythritol → IG = 0 et Calorie = 0 kcal.  
Ou 15g de Xylitol (sucre de bouleau) → IG = 13.
- **30g** de poudre de Yacon → IG = 40 + bcp de fibres.  
Ou 30g de sucre de canne complet → IG = 58 + riche en minéraux.
- **50g** de Lucuma → IG = 4 + riche en minéraux Ou 30 g de miel  
→ IG = 50 Ou 40g de sucre de coco → IG = 54 + riche en minéraux.



4€ les 200g

**Ou pour vraiment simplifier :**  
Pour un besoin de 100g de sucres  
→ 100g d'érythritol + 1g de stévia pure

# 6) Valeurs nutritionnelles des Chocolats :



IG = Indice Glycémique  
CG = Charge Glycémique

	Glucides	dont sucres	Lipides	dont saturés	Protéines	Fibres	Calories	IG	CG	Effets sur la santé :
Chocolat Blanc	57,7	57,1	32	19,6	8	0	551	44	25,4	Très mauvais en sucres, en protéines, en fibres. IG plus élevé.
Chocolat au Lait	59	59	29	17	61	0	532	49	28,9	Très mauvais en sucres et en fibres. IG plus élevé.
Chocolat Noir 70%	33	21	41,9	30,6	9,4	0	570	22	7,3	Encore un peu trop de sucres et pas de fibres. Gras saturés très élevés.
Chocolat Noir 90%	19	11	58	35	8,1	13	656	20	3,8	Très bons sur tous les points sauf en gras saturés, très élevés. Et gustativement très amers.
Chocolat Noir 98%	13	1	54	32	14	14	620	20	2,6	
Chocolat Noir 100%	6,8	0	57	34	12	22	634	20	1,4	

Le chocolat proche de 100% de cacao est le plus intéressant sur plusieurs points :

- IG & CG faibles.
- Très peu de sucres raffinés.
- Davantage de fibres et de protéines.
- Amertumes trop prononcées.

Même si les lipides saturés sont très importants |

Les meilleures marques (ingrédients et contaminants) :

- N°1 = Lindt.
- N°2 = Ethiquable.
- N°3 = Naturalia.
- N°4 = Nestlé.
- N°5 = Biocoop.



- Sur les étiquettes nutritionnelles, il faut :
- Sans sucres ajoutés
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas :
- De Dextrose et le sirop de glucose.
  - La présence de Lécithine (E322).
  - Des arômes.

# Le Cacao & le Chocolat



**6,4 kg**

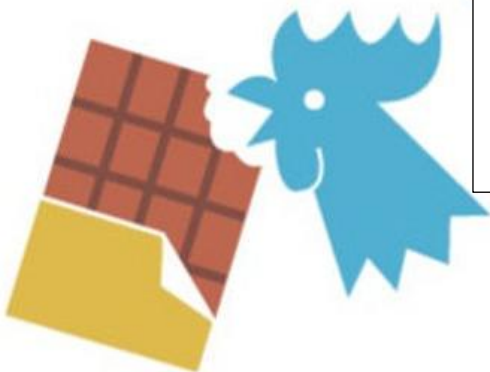
C'est la quantité de chocolat qu'un Français consomme en moyenne par an.

(Source : Kantar 2020)



## La Côte d'Ivoire

est le premier producteur mondial de cacao, avec 43 % de la production. Il est suivi du Ghana et de l'Équateur. À eux trois, ils représentent près de 70 % de la production mondiale.



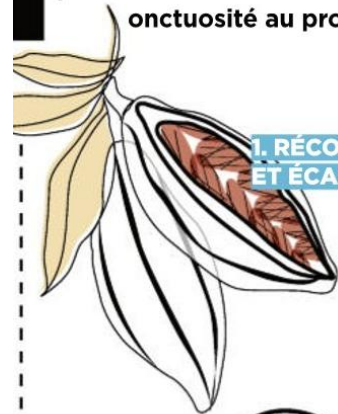
## En France

nous sommes des amateurs de chocolat noir : nous en consommons 30 %, contre 5 % en moyenne en Europe.

(Source : Syndicat du chocolat)

## DE LA CABOSSE À LA TABLETTE

Chaque étape du processus de fabrication a son importance pour donner toute sa finesse et son onctuosité au produit final.



1. RÉCOLTE ET ÉCABOSSAGE

2. FERMENTATION ET SÉCHAGE



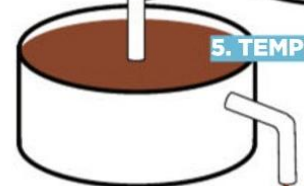
3. CONCASSAGE, TORRÉFACTION



4. BROYAGE ET CONCHAGE



5. TEMPÉRAGE



6. MOULAGE



## LE B.A.-BA DU CHOCOLAT

À la base, trois ingrédients suffisent pour fabriquer une tablette.

De la matière sèche de cacao



Du beurre de cacao

(matière grasse extraite après pressage de la masse de cacao)



Du sucre



Sur l'étiquette, on vérifie...

- **La teneur en cacao :** 70 % minimum
- **La teneur en sucre :** en première ou seconde position, on laisse en rayon.
- **Le type de sucre :** on privilégie le sucre de canne, les sucres naturels de fruit (datte, par exemple), on évite le dextrose et le sirop de glucose.
- **La présence de lécithine (E322) :** on évite.
- **Les arômes :** on les préfère naturels (gare à la simple mention "arômes").

## On se méfie :

- Des rajouts de matières grasses.
- Des émulsifiants (E476).
- Lécithine (E322).
- De la mention « Arômes ».
- Aux quantités de Cadmium.

## Le shopping

### En poudre

Équitable et vegan, cette poudre de cacao cru est issue de la meilleure variété, le Criollo.  
• **Poudre de cacao Criollo cru bio**, 9,60 € les 250 g, Sol Semilla.



### Sucre naturel

La marque française mise sur les sucres de fruit. Ici, la datte (12 %) vient arrondir les 88 % de cacao cru.  
• **Tablette 88 Pérou**, 5,30 € les 45 g, Rrraw.



### À boire

Une infusion composée à 100 % de cosses de cacao bio. Une savoureuse manière de recycler ce sous-produit de l'industrie du chocolat.  
• **Infusion Cacao Original**, 8,46 € les 200 g, Chukwa chez Kazidomi.

# FOCUS SUR LE CACAO CRU



## Les fèves de cacao cru

Les fèves sont fermentées, séchées puis broyées à moins de 42 °C. *“Le cacao ne subit ici aucun processus de torréfaction, ce qui lui permet de conserver ses qualités nutritionnelles, notamment une partie de ses polyphénols, explique Renaud Boulanger. Mais ce sont aussi ces polyphénols qui lui donnent son amertume. Le cacao cru peut donc surprendre le palais!”* Pour contrer cette amertume, il existe des versions enrobées de chocolat à 100 % ou très légèrement sucrées. Concassées, les fèves de cacao cru s'utilisent comme une épice à conjuguer au salé et au sucré, ou pour apporter du croquant à un brownie, une mousse au chocolat, etc. 650 calories pour 100 g.



## La poudre de cacao cru

Issue du broyage des fèves de cacao cru, on la saupoudre sur des préparations culinaires salées ou sucrées. On peut l'utiliser dans des “energy balls” (avec des dattes et des oléagineux), des crèmes (au lait de vache ou végétal), des boissons chaudes ou froides (avec du lait végétal ou une purée d'oléagineux diluée dans de l'eau), des pâtes à tartiner maison... Elle apporte 360 calories pour 100 g.



**Le cacao, c'est comme le vin : selon la morphologie de la cabosse, le pays producteur, on distingue des grands et des petits “crus”.**

**LE FORASTERO** (“étranger”, en espagnol) est moins aromatique, mais plus robuste. *“Cette variété, qui représente 70 % de la production mondiale, demande davantage de torréfaction pour développer ses arômes”,* explique Renaud Boulanger, spécialiste du cacao.

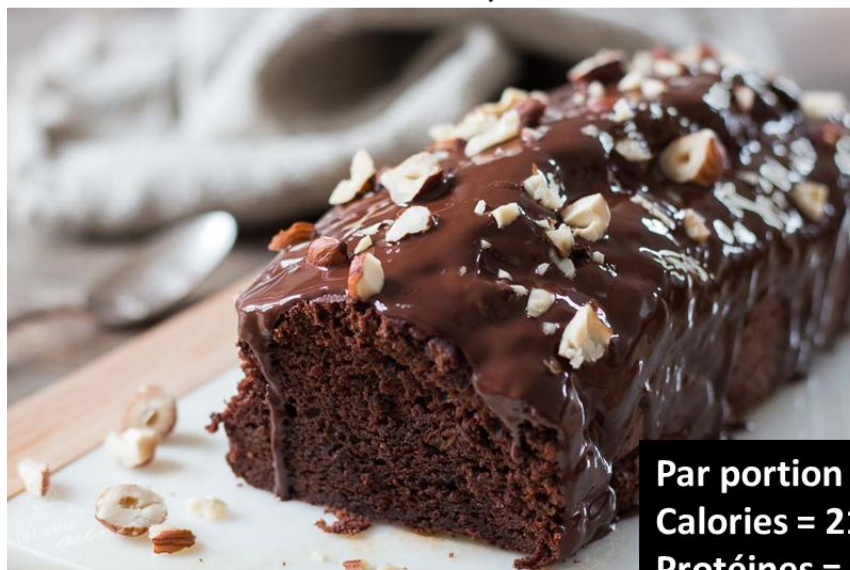
**LE CRIOLLO** (“créole”, en espagnol) était déjà cultivé par les Mayas il y a plus de 2 500 ans, d'où son surnom de “cacao des Mayas”. *“C'est la variété la plus fine et aromatique, mais aussi la plus rare - moins de 5 % de la production environ - et la plus sensible aux maladies. Elle présente des notes florales et d'agrumes”,* décrit Renaud Boulanger. Sa culture et sa transformation sont plus complexes. Ce qui entraîne forcément un impact sur son coût.

**LE TRINITARIO** (en référence à Trinidad, où le croisement du cultivar a été créé) est un hybride des deux variétés citées précédemment. Il en a pris le meilleur, à la fois côté aromatique et rendement.

## Moelleux chocolat-courgette (sans beurre)

**Vous aurez besoin de :**

- 200 g de chocolat noir à plus de 80% de cacao.
- 220 g de courgette.
- 3 œufs BIO.
- 2g de Stévia pure + 70 g d'érythritol (zéro calorie).
- 80 g de farine intégrale de petit-épeautre (T150).
- 1 sachet de levure chimique.



Pour le glaçage, il est facultatif.  
Faire fondre du chocolat noir  
(100 à 150 g).

**Par portion de 100g :**  
**Calories = 213 kcal**  
**Protéines = 6 g**  
**Sucres = 12 g**  
**Lipides = 13 g**

Étape 1 :

Faire cuire les courgettes coupées en morceaux dans de l'eau bouillante durant 12 minutes puis les égoutter et les mixer.

Étape 2 :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Étape 3 :

Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes, mais faire chauffer à petite puissance avec un peu d'eau pour ne pas « cuire » le chocolat) puis y ajouter les courgettes.

Étape 4 :

Pendant le temps de fonte du chocolat, mélanger les œufs et le miel.

Étape 5 :

Y incorporer le mélange chocolat/courgettes, puis la farine et la levure.

Étape 6

Faire cuire 30 minutes au four dans un moule avec du papier cuisson au fond.

Après la cuisson, laissez le gâteau 10 minutes dans le moule pour faciliter le démoulage.



## Gâteau au chocolat

### Ingrédients :

- ✓ 200 g de chocolat noir (sup. à 80%).
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 70 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 1 sachet de levure
- ✓ 1 pincée de sel.



N°1 = LINDT  
N°2 = Ethiquable,  
Les meilleures  
marques pour les  
ingrédients et  
contaminants.



### PRÉPARATION :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Faites fondre votre chocolat au micro-ondes, par intermittence de 30 secondes.
3. Dans un récipient, fouettez vos œufs et ajoutez une cuillère d'édulcorant.
4. Lavez votre courgette et épluchez-la. Râpez-la et ajoutez-la à vos œufs.
5. Versez le chocolat à votre préparation. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une substance uniforme.
6. Enfin, ajoutez la farine la levure et une pincée de sel dans votre récipient. Mélangez une dernière fois.
7. Versez le tout dans un moule et enfournez pendant 25-30 minutes.

## Brownie à la patate douce et aux amandes

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

### Ingrédients :

- ✓ 1 tablette de chocolat (sup. à 80%).
- ✓ 150g de chair de patate douce.
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 50g d'amandes effilées.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 30g d'huile de colza ou olive.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.



### PRÉPARATION :

1. Mélangez le chocolat noir fondu, l'huile, la chair de patate douce, puis les œufs et les amandes effilées. Versez le tout dans un plat à gâteau.
2. Faites cuire ensuite votre dessert 25 minutes pendant 180°C.

24/25

Pour les GÂTEAUX aux Carottes ou Patates douces,  
voir page 338b.

# Une "mousse au chocolat" saine

Les réseaux sociaux regorgent de recettes "plus saines" de cette bombe calorique. En voici une, à la fois savoureuse et moins calorique.

Isabelle Nauwelaers  
et Daisy Van Lissum



## Crème vegan à l'avocat et à la banane

Cette recette ne contient ni chocolat, ni crème, ni sucres ajoutés, et elle incorpore également des fruits frais.

Une vraie mousse au chocolat maison se compose de chocolat, de beurre, d'œufs, de sucre et de crème. Une véritable bombe calorique, donc, riche en sucre et en graisses saturées. Remplacer par exemple la crème entière par de la crème light l'allège déjà un peu.

Notre experte nutrition a testé trois recettes "saines" diffusées sur les réseaux sociaux et a trouvé une alternative intéressante très facile à préparer. Avantage supplémentaire, elle convient aussi aux vegans et végétaliens. ●



### Ingrédients

- 1,5 banane moyenne
- 1 avocat
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre

### Préparation

1. Épluchez la banane et l'avocat.
2. Mettez tous les ingrédients dans le robot de cuisine et mélangez bien.
3. Laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins une heure.

### Cette recette est-elle vraiment plus saine ?

Pour 100 g, cette recette contient 149 kcal, 1,63 g de graisses saturées et 9,4 g de sucres (naturels). A titre de comparaison, notre mousse au chocolat maison avec crème entière et beurre apporte pas moins de 329 kcal, 14,6 g de graisses saturées et 19 g de sucre pour 100 g. Cette préparation-ci est effectivement plus saine, car elle contient bel et bien des graisses

saines et des fibres, mais pas de sucres ajoutés et beaucoup moins de graisses saturées. De plus, nous avons jugé ce dessert frais, crémeux et assez savoureux. S'agit-il pour autant d'une authentique mousse au chocolat ? Non, le goût et la texture sont trop différents pour cela. Mais, pour ceux qui ont envie d'un dessert au chocolat, cette recette est une alternative rapide, facile et saine.



La poudre de Cacao BIO  
chez AMAZON  
19€, 1kg



Pour les personnes qui adorent le sucre,  
ajoutez-y 20 grammes de sucre  
Erythritol (3,5 € les 200g)

25/25