Les Astuces du Naturopathe n°21 *Juillet 2013*

© Céline Touati, Naturopathe et Nutrition

Les différents sucres

Le sucre n'est pas notre ennemi, au contraire il est **essentiel à notre corps** et particulièrement **notre cerveau** qui, au repos, mobilise à lui tout seul 60% de notre glucose. Mais comme dit un **proverbe chinois** : « trop de colle ne colle plus, trop de sucre n'adoucit plus ». **Tout est histoire de Qualité & Quantité**.

LES BONS SUCRES : les sucres non raffinés

Seuls les sucres non transformés sont **bénéfiques pour l'organisme** et nous apportent de **bons nutriments** en plus de leur pouvoir sucrant :

- ✓ **Sucre complet** : issu de la canne à sucre, il est composé à 20% d'eau ce qui le rend **moins calorique** (250 kcal contre 400kcal/100g pour le sucre blanc) et très **riche en nutriments qui protègent des caries**.
- ✓ **Rapadura** : **riche en sels minéraux vitamines et acides aminés**, c'est un extrait à 100% de la canne à sucre. Il est obtenu par évaporation du jus de canne.
- ✓ **Muscovado** : en provenance de **l'ile Maurice et des Philippines**, il s'obtient en chauffant le jus extrait de la canne à sucre jusqu'à évaporation du liquide. Le résidu est séché puis réduit en poudre.
- ✓ **Mélasse** : ce sirop noir très épais contient les résidus de sucre extrait de la canne à sucre. **Peu calorique et très riches en vitamines B et minéraux.**

LES MAUVAIS SUCRES : les sucres raffinés

Ils n'apportent aucune substance bénéfique pour l'organisme, sont caloriques, **ADDICTIFS**, et modifient considérablement le goût des aliments.

- ☹ **Sucre blanc** : raffiné à 100%, il apporte des calories vides de tous nutriments et il **augmente la résistance à l'insuline et les risques de diabète et surpoids**.
- ☹ **Sucre roux ou cassonade** : il s'agit d'un sucre blanc coloré avec du caramel qui, selon certaines études, serait **cancérigène**.
- ☹ **Sucre blond** : il s'agit d'un sucre **partiellement raffiné**.
- ☹ **Vergeoise** : issue de la **betterave sucrière**, cuite et colorée au caramel.

LES ALTERNATIVES AU SUCRE

On trouve aujourd'hui des alternatives intéressantes avec des indices glycémiques bas: le **sirop d'Agave** (cactus mexicain), la **Stevia** non raffinée (poudre verte) et le **Xylitol** (issu de la sève de bouleau).

☞ Venez découvrir des une recette plaisir pour diabétiques, ou non !

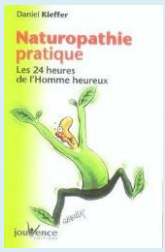
Côté recette

Tartare de saumon au lait de coco et citronnelle :
Découvrez une recette parfumée pour un tartare très original.

L'Astuce en plus

La Vitamine D :
On en parle beaucoup mais savons-nous vraiment à quoi sert-elle et en avons-nous besoin ?

Le coin lecture



La Naturopathie pratique, les 24h de l'homme heureux selon **Daniel Kieffer** : un livre à emporter dans vos bagages.

Mon actualité et RDV

Le cabinet de naturopathie ferme ses portes quelques jours mais **nous nous retrouvons en aout** pour de nouvelles aventures !

En attendant, vous pouvez suivre mes actualités sur Twitter, Facebook et mon site

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com
www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre