

# fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

## LE SUCRE EST UNE DROGUE

Le sucre, issu de la betterave sucrière ou de la canne à sucre est aussi appelé saccharose. Son goût sucré est l'une des rares modalités sensorielles qui génère du plaisir dès la naissance. Il s'apparente à un réflexe et cela n'est pas sans conséquence ! Il est ainsi primordial de ne pas introduire trop tôt le sucre dans l'alimentation de bébé. Le plus tard sera d'ailleurs le mieux.



© Photo Unsplash

Parmi les nombreux effets néfastes du sucre, il y en a qui sont moins connus. C'est un voleur de minéraux et d'oligo-éléments, un irritant pour l'estomac, un destructeur de la flore intestinale et un facteur favorisant le développement de la cataracte. Il augmente aussi le cholestérol, favorise la constipation, accélère le vieillissement et fragilise le système immunitaire.

Le sucre blanc a un index glycémique (IG) très élevé ce qui signifie qu'il augmente de manière importante la glycémie, c'est-à-dire la concentration de sucre dans le sang. Pour faire diminuer cette glycémie, l'organisme va sécréter d'importantes quantités d'insuline ce qui va entraîner un risque d'hypoglycémie et par conséquent des fringales. Un véritable cercle vicieux.

Le besoin de sucre est étroitement liée à nos émotions. Cette envie qui nous tenaille parfois, quand on a besoin de se rassurer, quand on a le moral en berne, quand on est stressé, quand on se sent seul, quand on est en manque d'amour, les raisons sont nombreuses.

Le sucre nous amène inconsciemment vers la mère, vers les saveurs sucrées primales du liquide amniotique ou du lait maternel, ou vers grand-mère et ses délicieux desserts. Et que dire du souvenir inconscient de la récompense sucrée que l'on recevait quand on était "gentil", une sorte de conditionnement parental

en quelque sorte. Sans parler du conditionnement publicitaire qui représente un vrai lavage de cerveau. Il existe également d'autres facteurs, plus "terre à terre", qui déclenchent l'envie de sucre : un déficit en vitamines B, un excès de thé, de café, de tabac ou des champignons intestinaux (ex. Candida).

### Remplacer le sucre blanc par des fruits séchés, des dattes, du miel, du xylitol ou du sirop d'agave...

À la longue, une consommation excessive de sucre crée une dépendance bien coriace. C'est une drogue et un syndrome de manque tenace peut parfois même survenir. Si vous êtes dépendant au sucre, il n'y a aucune honte à cela, rappelez-vous, c'est câblé dès la naissance et la dépendance peut être très puissante. Une solution très efficace pour vous débarrasser de cette addiction

serait de jeûner. Lors d'un jeûne, de multiples changements ont lieu dans votre corps dont un, et pas des moindres, celui de vous transformer de gourmand en gourmet. La relation à la nourriture change, vous apprenez à maîtriser votre mental et vos émotions pour retrouver progressivement une relation saine et équilibrée avec les plaisirs de la table. Si cependant, vous n'êtes pas encore prêt pour vous lancer dans cette aventure, alors voici quelques conseils qui vous seront utiles. Pour commencer, essayez de trouver la cause de cette dépendance mais cela peut parfois s'avérer difficile. Quoi qu'il en soit, je vous conseille de diminuer de moitié la quantité de sucre que vous consommez, de remplacer le sucre blanc par des fruits séchés, des dattes, du miel, du xylitol ou du sirop d'agave par exemple, de doubler votre quantité de crudités, de légumes et de fibres et de diminuer la consommation de sodas ou de jus de fruits achetés au supermarché. Allez marcher, bougez, oxygénez-vous, cela est bon pour le moral et stimule le métabolisme. En conclusion, le sucre ce sera un peu, passionnément et pas beaucoup !



Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

Website :

