

DIMINUER LES SUCRES DANS SON ALIMENTATION



Les maladies dites de civilisations explosent ces dernières décennies : surpoids, obésité, syndrome métabolique (hypertension artérielle, hyperinsulinisme...), maladies cardiovasculaires (AVC, infarctus), diabète de type II, Alzheimer, maladies inflammatoires... Notre alimentation, elle, a perdu en qualité avec la présence de toujours plus de produits transformés de l'industrie agroalimentaire dans nos assiettes, bourrés de sucres raffinés, de gras de mauvaise qualité, d'additifs et dépourvus de bienfaits nutritionnels. Et si nous reprenions le contrôle de notre alimentation avec une approche plus saine et simple afin de diminuer notre consommation de sucres ajoutés ?

Il est vrai que cuisiner demande un peu de temps et d'organisation mais n'est-ce pas aussi l'occasion de se reconnecter à la nature en utilisant des fruits et légumes frais de saison, de prendre du temps pour soi et sa famille en se concoctant de bons petits plats et quelle satisfaction personnelle aussi de pouvoir manger des repas préparés maison !

Bien se nourrir, c'est respecter son corps et lui fournir tout ce dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale.

L'alimentation IG Bas, qu'est-ce que c'est ?

L'IG (Index Glycémique) mesure l'impact des glucides (communément appelés les sucres) contenus dans les aliments sur leurs capacités à élever la glycémie (taux de glucose dans le sang). Par le passé on parlait de sucres rapides et de sucres lents, aujourd'hui de sucres simples et complexes.

Ils sont classés en 3 types :

- les ig bas : indice ≤ 40
- les ig moyens : entre 40 et 60
- les ig élevés : ≥ 65

Les aliments à IG bas élevant peu la glycémie et donc en réponse peu la sécrétion d'insuline, sont intéressants pour la santé : les légumes, la plupart de fruits, les céréales complètes, les légumes secs et les oléagineux. Ils apportent vitamines, minéraux, antioxydants et fibres.

Cette notion d'IG est à compléter avec la charge glycémique : la quantité de glucides que l'on va ingérer sur la journée. On admet une charge glycémique de 80 à 100 / jour. Par exemple, le melon a un IG élevé mais une charge glycémique faible 5.3 et beaucoup de fibres. Il aura donc au final peu d'impact sur votre glycémie, consommé en quantité raisonnable.

Il faut diminuer voir supprimer la consommation de ceux à IG haut : les sucres ajoutés, les céréales raffinés (farines blanches : baguette blanche, biscuits, gâteaux, viennoiseries), et tous les produits ultra transformés riches en sucres raffinés et ajoutés (céréales du petit déjeuner, barres chocolatées, bonbons..) et en graisses trans (chips, frites, biscuits...) participant à l'augmentation des risques cardiovasculaires.

Il ne faut pas oublier les jus de fruits, sodas et alcools qui ont des IG très élevés. Ce sont des calories vides, n'amenant aucun bénéfice à l'organisme. Leur consommation doit rester exceptionnel.

Un « bon » produit vient remplacer un « mauvais » (par exemple, un carré de chocolat noir à la place d'un au lait, manger une orange plutôt que boire un jus d'orange...). C'est un rééquilibrage alimentaire qui permet d'adopter au quotidien les bons réflexes sans avoir faim ni frustrations.

Cela permet petit à petit de se déshabituer du goût sucré et de diminuer sa consommation en sucre ajouté. L'OMS recommande en moyenne 25g/jour de sucres ajoutés (l'équivalent de 5 morceaux de sucre), nous sommes plus à 60g/jour et chez les jeunes cela peut aller jusqu'à 100g/j !

Que se passe-t-il lorsque l'on consomme des aliments à IG élevés ?

L'arrivée massive de glucose (issu des différents glucides consommés) dans le sang va entraîner une production importante d'insuline par le pancréas afin de faire entrer le glucose dans nos cellules (leur carburant) et ainsi faire redescendre le taux de glucose dans le sang. Il est également envoyé vers les muscles et le foie pour être stocké sous forme de glycogène (environ 2000 kcal) et quand il y en a trop sous forme de graisse : les triglycérides dans les cellules graisseuses.

Le pic d'insuline résultant de cette hyperglycémie va entraîner 2 à 3 heures après le repas une hypoglycémie réactionnelle donnant l'envie irrésistible de consommer à nouveau du sucre pour combler cette chute...et c'est le cercle vicieux qui se met en place, avec une glycémie qui fait le yoyo toute la journée.

C'est la chronicité de ces excès qui aboutit à de l'hyperinsulinisme qui favorise surpoids, syndrome métabolique, état inflammatoire chronique, et à long terme au diabète de type II.

De nombreux facteurs influent l'IG d'un aliment :

Sa teneur en fibres (ou celle du repas), la présence de lipides, le mode de cuisson, certaines épices...

C'est l'ensemble du repas qu'il faut considérer, l'équilibre se construisant sur une journée et la semaine. On veillera aux apports de bons acides gras comme les oméga 3, aux quantités et qualités de protéines animales et végétales, d'anti-oxydants.

Nous pouvons rapprocher cette alimentation du régime crétois qui repose sur les mêmes principes.

Également, la chrono-nutrition est intéressante, elle donne des pistes sur le type d'aliments à consommer aux différents moments de la journée pour optimiser certaines fonctions (sécrétions d'hormones, neurotransmetteurs).

Adopter l'alimentation à IG bas, c'est :

Une aide pour une perte de poids progressive et durable ; ce n'est pas un énième régime restrictif mais une nouvelle façon de s'alimenter au quotidien pour toute la famille sans avoir faim et en se faisant plaisir !

Pour se protéger de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète type II, les maladies cardiovasculaires...

En prévention du déclin cognitif : des études scientifiques ont montré qu'adopter un régime sain riche en fruits et légumes frais, poissons avec une charge glycémique faible sur la journée donne de meilleures performances cognitives.

Diminuer les troubles du comportement et de l'attention chez les enfants : liés aux hypoglycémies réactionnelles, aux additifs dans de nombreux produits ultra transformés. Le sucre agit comme une véritable drogue sur notre cerveau.

Pour améliorer des performances sportives : cela permettrait une meilleure utilisation des graisses et une utilisation réduite de glucides préservant les réserves de glycogène : la sécrétion d'insuline induite par

la consommation des glucides inhibe partiellement la mobilisation des réserves de masse grasse dans l'organisme entraînant ainsi une grande réduction de l'oxydation des graisses. Pour éviter également les hypoglycémies réactionnelles responsables de coup de fatigue.

Pour diminuer le risque de certains cancers : colorectal, vessie, rein, endomètre. L'insuline augmente l'IGF1 facteur de croissance qui favorise le développement du cancer en inhibant l'apoptose et en stimulant la prolifération cellulaire.

Pour une plus belle peau : diminution de l'acné, diminution des facteurs de vieillissement (la glycation accélère celui-ci)

Pour la préservation d'une bonne santé intestinale pour un meilleur microbiote avec une diminution du risque de dysbiose liée à la surconsommation de sucres et donc une diminution des troubles digestifs comme les ballonnements, les problèmes de transit. Un microbiote en bonne santé c'est une meilleure immunité, moins d'affections ORL, une diminution des allergies...

Pour un mieux-être avec la régulation de l'humeur, moins de fatigue liée aux hypoglycémies

Pour une meilleure santé buccodentaire : moins de caries !

L'essayer c'est l'adopter !

2 RECETTES DE PETIT-DÉJEUNER À IG BAS



Petit-déjeuner « sucré »

Ingrédients :

- Lait végétal au choix environ 150ml (cajou, coco, soja)
- 2 cuillères à soupe de graines de chia (riches en omégas 3)
- Skyr au lait de brebis (riche en protéines et faible en matière grasse) ou au choix yaourt végétal ou fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de purée d'oléagineux (j'apprécie celle à la noisette torréfiée pour un côté gourmand mais aussi cacahuète, amande, cajou...)
- Granola ou muesli maison faible en sucres
- Fruits frais au choix

La veille, dans un bol mettre votre lait végétal avec les graines de chia, mélanger, attendre 5 minutes et fouetter de nouveau. Mettre au frigo jusqu'au lendemain matin. Les graines de chia vont gonfler.

Le matin ajouter le skyr et mélanger. Cela va redonner de l'onctuosité à votre mélange.

Ajouter en décorant les autres ingrédients et dégustez !

Ce petit-déjeuner, pauvre en sucres ajoutés, vous apportera tout ce dont vous avez besoin pour bien démarrer votre journée : protéines, bons acides gras dont les omégas 3, fibres.

215, rte d'Aire-la-Ville - 1242 Satigny - Genève

Tél : 022 753 80 19 - Fax : 022 753 80 18

info@sante-elementterre.ch - www.sante-elementterre.ch

ELEMENT TERRE

CENTRE DE PHYSIOTHERAPIE ET BIEN-ETRE DU MANDEMENT

Pour varier les plaisirs, vous pouvez utiliser des fruits surgelés comme les baies (myrtilles, framboises...) qui ne sont pas de saison ; dans ce cas-là , les sortir la veille en préparant vos graines de chia.

Petit-déjeuner «salé»

Ingrédients :

- 1 belle tranche de pain complet au levain (seigle, petit épeautre, blés anciens)
- 1 avocat
- 2 œufs ou 1 œuf +1 tranche de bacon
- Topping : graines, graines germées, jeunes pousses
- Un filet d'huile d'olives

Accompagné d'un thé vert ou café sans sucre, un laitage et/ou un fruit frais.

Pour toute question, information supplémentaire ou un accompagnement, n'hésitez pas à contacter Tiphaine Boutier, nutritionniste diplômée, reconnue ASCA: 077 420 48 52