

Les raisons de la discorde

IL EST ADDICTIF

Depuis que des étudiants de l'université du Connecticut ont montré que les rats sont plus accros aux biscuits Oreo qu'à la cocaïne, le sucre se traîne un petit goût de «revenez-y» dangereux. «Le sucre est apaisant et emprunterait les circuits associés à la récompense, mais il est possible de s'en passer», explique le diététicien-nutritionniste Charles-Antoine Winter. Pour satisfaire un besoin de douceur immédiat, mieux vaut miser sur les céréales complètes, amandes et autres oléagineux. Et penser aux noix de cajou, riches en tryptophane, pour l'effet euphorisant, les minéraux en prime.

IL FAIT VIEILLIR PLUS VITE

Si les roudoudous, caramels mous et autres sucres gélatineux ont une délicieuse saveur d'enfance, la régression s'arrête là. Une fois dans le sang, le sucre qu'ils contiennent ne sympathise pas vraiment avec les fibres de collagène mais les durcit, les sclérose et crée des ponts entre elles, ce qui finit par se lire sur la peau, qui se ride en accéléré.

IL EST NOCIF POUR LE CŒUR

La chipolata et l'entrecôte ne sont pas les seules à favoriser les maladies cardiovasculaires. Les ours en guimauve au chocolat, entre autres sucreries, ont aussi leur part de responsabilité. Une étude parue en avril 2014 dans le *Journal of the American Medical Association* (1) a montré que lorsque plus de 10 % de l'apport calorique provient des sucres ajoutés (il y en a aussi dans les biscottes), les adultes courent un risque plus élevé de mortalité associée à une maladie cardiovasculaire.

IL EN VEUT À NOS ABDOS

Parfois, il atterrit là on ne l'attendait pas. Dans la graisse abdominale, par exemple, celle qui rend le ventre mou et le jean difficile à fermer... Consumé à haute dose, le fructose a la mauvaise idée d'aller se stocker sous forme de graisse disgracieuse. En particulier dans la zone située autour du nombril, juste au-dessus du grand droit et des obliques.

(1) «Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults», *JAMA Intern Med*, avril 2014.



ENCORE PLUS DE SUCRE EN LIBRAIRIE!

Deux ouvrages édifians et made in France sortent sur le sujet. *Grazia* les a lus.

J'ARRÊTE LE SUCRE! Valérie Espinasse (First Editions, 224 pages).

Le pitch Toutes les addictions au sucre ne se ressemblent pas. Testez la vôtre, et suivez le plan de l'auteur, micronutritionniste célèbre, pour vous sevrer en quatre semaines.

La recette qui sauve Le fondant au chocolat à base de sucre de fleur de coco, de chocolat à 70 % de cacao et de lait végétal qui cuit en 20 minutes. Miam!

ZÉRO SUCRE (Danièle Gerkens, Les Arènes, 416 pages).

Le pitch Le journal d'une spécialiste de la diététique qui a tenté l'aventure d'une année «zéro sucre». Elle a souffert, craqué, mais en a tiré un bilan édifiant: kilos en moins, meilleure santé et bien-être psychologique.

La recette qui sauve Le riz au lait de coco, version tropicale du classique, avec sirop de riz et cannelle. A servir tiède avec des raisins secs. Re-miam!

Aqu
Lign

AVEC
AQU
MON
MINO
EST
SURF



TOUTE L'EXIGE



Retrou
près
en file
ou su