



DR MICHEL LALLEMENT
CEDRICK BALESTRO

**Mon cahier
DÉTOX SUCRE**

*Pour me libérer du sucre
sans frustration et pour de bon !*

MOSAÏQUE SANTÉ

" IL EST IMPORTANT DE PRÉCISER QUE LA MAJORITÉ DES SUCRES ABSORBÉS SE TROUVE DANS DES ALIMENTS AU GOÛT SALÉ ! "

Dr Michel Lallement

Détox sucre

deux bonnes raisons de m'y mettre !

Fémitude : Pourquoi est-il important de diminuer notre consommation de sucre ?

Dr Michel Lallement et Cedrick Balestro : Pour deux raisons complémentaires.

1 La première raison se trouve à l'intérieur de nos intestins : il s'agit de champignons microscopiques appelés candida albicans, qui jouent un rôle dans la digestion des sucres que nous consommons. Si cette consommation est modérée, ces champignons sont utiles et non toxiques mais en cas d'excès de sucre, leur nombre augmente et ils prennent alors la place de la flore intestinale normale. Or ces champignons ont pour particularité de fabriquer une substance qui passe dans le sang et atteint notre cerveau, où elle induit une attirance pour le sucre. Voici la première notion fondamentale à retenir : si nous devenons addict au sucre, c'est que nous en avons déjà trop consommé et que nos candida ont proliféré à l'excès ! Heureusement, cette addiction est réversible : en diminuant notre consommation de sucre, elle s'estompe progressivement.

2 La deuxième conséquence néfaste d'un excès de sucre dépend de la qualité des aliments consommés. Certains aliments contiennent des bons sucres, indispensables pour nous fournir l'énergie dont nous avons besoin. D'autres sont nocifs car ils contiennent ce que l'on appelle des sucres rapides. Ces derniers, comme leur nom l'indique, pénètrent rapidement dans nos organismes et induisent alors un pic de glucose, à l'origine de nombreux phénomènes en cascade : excitation, stockage de ce glucose d'où prise de poids, puis hypoglycémie à l'origine de la somnolence après le repas. Les hormones libérées pour faire face à cet afflux de sucre stimulent en

outre l'inflammation, la prolifération des cellules cancéreuses, etc. Il existe des tableaux pour identifier très simplement les bons et les mauvais sucres, mais retenons dès maintenant que plus un aliment est transformé, plus il est riche en mauvais sucres.

Fémitude : Sommes-nous tous égaux face à la consommation de sucre en termes de santé et en termes de silhouette ?

Dr Michel Lallement et Cedrick Balestro : En termes de santé, la différence entre les individus provient de leur flore intestinale : certaines flores sont plus favorables à la prolifération des candida déjà mentionnés. Mais si la consommation excessive de sucre est durable, ces champignons finiront tôt ou tard par prendre le dessus sur la bonne flore. Concernant la silhouette, nous sommes égaux dans la mesure où nos organismes ne conçoivent pas le gaspillage : ils sont tous programmés pour stocker en période faste, pour faire face à d'éventuelles disettes ultérieures. De nos jours et dans nos pays, les disettes ont disparu, mais le stockage est resté inscrit dans nos gènes. Une prise de poids passe donc obligatoirement par une alimentation excessive. Mais en pratique, seuls les sucres rapides font prendre du poids, car ce sont eux qui sont stockés avant de nous rassasier et qui induisent des fringales à l'origine des grignotages incontrôlables. Enfin, la différence de stockage entre deux individus qui ont les mêmes apports tient à la consommation des sucres absorbés : sur ce plan, l'activité physique régulière est notre meilleure alliée.

Propos recueillis par Olivia Dallemagne

1 & 2/ Coauteurs de *Mon cahier Détox Sucre*, Mosaïque Santé Éditeur, 64 pages, 9 euros.