NATURALIA®
LES INGREDIENTS DE LA VIE
La lettre de décembre 2005

Le sucre

Besoin humain presque contre nature au vu des dégâts que ses excès entraînent, l'amour du sucre et la dépendance à la saveur sucrée sont devenus un problème à l'échelle mondiale. Pourtant, il existe bien des alternatives gourmandes à la consommation-réflexe de sucre blanc raffiné, visible ou caché.

En 1900, la consommation mondiale de sucre était de 5 kg en moyenne par personne et par an. Aujourd'hui, elle est de 20 kg. S'il existe de grandes disparités entre les pays (8 kg par personne et par an en Chine, 70 kg à Singapour, 36 kg en France), les récents problèmes de santé publique qui se posent partout où **la consommation de sucre est trop importante** (obésité, caries dentaires) se font de plus en plus alarmants. Si chacun peut agir sur sa consommation directe de sucre en poudre ou morceaux, en la limitant et en préférant au sucre blanc raffiné, dénué d'intérêt nutritionnel, des alternatives riches en minéraux, vitamines et oligo-éléments (sucre de canne complet, sirops de céréales, etc.), il faut aussi apprendre à se méfier de ces sucres que l'on dit cachés. Soupes, plats préparés frais ou surgelés, produits pour bébés, charcuteries, conserves, pain, céréales, **le sucre se cache dans tous les produits de notre alimentation courante** (non bio). Avec pour conséquence de rendre notre consommation indirecte de sucre plus importante que sa consommation directe...

Le saviez-vous ?

Carburant de nos cellules et de notre cerveau qui utilise à lui seul 1/4 de l'apport quotidien, le glucose est indispensable à la vie. Notre organisme sait donc utiliser les sucres rapides et transformer les sucres lents présents dans les tubercules, fruits ou céréales. Présent dans le sang à un taux constant d'environ 1 gramme par litre, le glucose ne peut cependant pas être stocké tel quel. Tout excédent est donc transformé, en partie en glycogène emmagasiné dans le foie et les muscles, en partie en graisse (couches adipeuses).

La culture du sucre

"Roseau donnant du miel sans le secours des abeilles", **la canne à sucre** sauvage a été découverte lors d'une expédition d'Alexandre le Grand en Inde (IVe siècle avant notre ère). Implantée par les Perses sur les bords de la Méditerranée, puis diffusée par les Arabes en Egypte, en Afrique du Nord et au sud de l'Espagne, la culture de la canne à sucre franchit l'Atlantique au XVe siècle pour rejoindre le Nouveau Monde et ses champs de coton, de tabac et de café exploités par des esclaves noirs. Aujourd'hui cultivée sur plus de 20 millions d'hectares, notamment au Brésil et en Inde, la canne à sucre est devenue la production agricole la plus importante au monde. Tout comme le café, elle représente un énorme enjeu économique et **elle est au centre de nombreux projets de commerce équitable**. En version bio, sa culture se fait manuellement, sans brûlage des cannes et des feuilles vertes et évidemment, sans produit chimique d'aucune sorte.

En 1745, le chimiste allemand Andreas Marggraf découvre que **la betterave contient du sucre que l'on peut extraire sous forme cristalline**. En 1802, l'un de ses élèves ouvre la première usine de production de sucre de betterave. En France, ce "nouveau" sucre se généralise sous Napoléon et, à la fin du XIXe siècle, la betterave représente 53 % de la production mondiale de sucre. Depuis, la canne à sucre, au rendement plus élevé, a repris sa première place avec 110 millions de tonnes, la betterave représentant quand même le tiers de la production actuelle (50 millions de tonnes).

Le saviez-vous ?

Le sucre blanc raffiné - de canne ou de betterave - est ce qu'on appelle un aliment mort, c'est-à-dire sans intérêt nutritionnel. Il ne contient pratiquement que du saccharose, une substance à calories vides qui consomme les minéraux de l'organisme sans lui en apporter en retour.

Sirop d'érable
O'Canada - 250 ml.

Sucre de canne roux non raffiné
Destination Sucre - 1kg.

Sucre de canne roux morceaux
Loiret et Haentjens
500 g.

Sirop de Cranberry
Terra Sana - 250 ml.

Changez de sucre !

Le sucre de canne complet ou intégral :
Il contient tous les oligo-éléments, vitamines et minéraux du jus de canne (1500 à 3000 mg de sels minéraux pour 100 g). Sachant que la carie se développe en milieu acide, sa concentration en potassium, calcium et magnésium limitant l'acidité de la salive, est plus que bénéfique. L'incidence de la consommation d'aliments raffinés sur l'apparition des caries ("maladie" récente qui n'a que 300 ans) a été démontrée en 1987 par une étude du Dr Béghin précisant également que l'influence des céréales complètes, et notamment du pain complet, sur la prévention des caries dépasse celle du fluor.

Le sucre blond, roux ou brut :
Issu de jus de canne partiellement débarrassé de sa mélasse, il comporte 10 fois plus de minéraux que le sucre blanc. Attention au sucre roux qui cache parfois un sucre blanc raffiné, réchauffé, caramélisé, voire coloré.

La mélasse :
Obtenu par filtration et concentration de jus de canne, ce liquide sirupeux au goût de réglisse riche en vitamine B et minéraux se consomme comme du **miel**, en tartines ou pour sucrer yaourts, boissons et gâteaux.

Le démérara :
Sucre brut lavé et clarifié avant d'être coloré avec de la mélasse.

Le sirop d'érable :
Invention des Indiens d'Amérique devenue une tradition québécoise, le sirop obtenu de l'extraction de la sève des érables contient 34 % d'eau, 66 % de glucides, des protéines, du calcium, du zinc et du manganèse.

Le sirop d'agave :
Obtenu par concentration du jus extrait de l'agave, cactus originaire du Mexique, ce sirop riche en fructose au goût neutre est idéal pour sucrer yaourts, crêpes, compotes de fruits et autres desserts...

Sirop de malt de blé
La Finestra sul cielo
400 g.

Les sirops de céréales :
Leurs goûts varient autant que leurs utilisations (en pâtisserie, pour sucrer yaourt ou boisson chaude, etc). Mais qu'ils soient d'orge, de riz ou de froment, tous les sirops issus de céréales bios sont des produits non raffinés (nutriments naturels conservés) extrêmement digestes. Contenant un pourcentage élevé de sucres lents, ils apportent à l'organisme les glucides qui lui sont nécessaires, mais ceci de façon graduée, c'est-à-dire sans perturber son équilibre.

Sirop d'érable
Le Bio Monde - 250 ml.

Sirop de malt de riz
Lima - 420 g.

Sirop de malt d'orge
La Finestra sul cielo
400 g.

Sirop d'agave
Priméal- 250 ml.

Ca sert à quoi, le sucre ?

Tous les sucres ne se ressemblent pas. Dans la famille des sucres lents ou complexes, que notre corps doit transformer pour en tirer le glucose dont il a besoin, on trouve l'**amidon** (céréales, légumes secs, pommes de terre, bananes...). Dans la famille des sucres simples, appelés rapides parce qu'ils n'ont pas besoin d'être digérés pour être utilisés par l'organisme, on trouve les monosaccharides (**fructose**, **glucose**) et les disaccharides, constitués de deux molécules (glucose + fructose = saccharose). Présent dans la canne à sucre et la betterave, le **saccharose**, sous sa forme blanche et raffinée, est le sucre ordinaire le plus répandu. Parce qu'il donne du corps aux produits et offre aux consommateurs, outre une satisfaisante saveur sucrée, une consistance plus agréable en bouche, **le sucre raffiné est un élément de base de l'industrie agro-alimentaire**. Il sert d'agent de conservation, de fermentation (pain) et de coloration (sodas). Responsable des caries et du développement récent et fulgurant de l'obésité (en France, si la progression se confirme, on estime qu'une personne sur cinq sera obèse en 2020), **le sucre blanc en morceaux, en poudre, ou caché dans des aliments non bios et non complets n'apporte rien à l'organisme**. Comme tout sucre rapide, il lui fournit une énergie immédiate mais passagère, suivie d'une baisse de tonus. Le taux de glucose dans le sang s'élevant brusquement, l'organisme se voit obligé de produire une quantité importante d'insuline pour le réguler. Ce choc métabolique n'a pas lieu lors de l'assimilation par l'intestin des **sucres lents** (ou complexes) présents notamment dans les céréales et les sirops "sucrants" qui en sont issus.

Le saviez-vous ?

Sucre rapide, le fructose n'est utilisé qu'en partie par notre organisme qui stocke le reste sous forme de glycogène. Ainsi, il élève peu le taux de glucose dans le sang et ne provoque donc pas de sécrétion d'insuline. C'est la raison pour laquelle il est recommandé aux diabétiques. A l'état naturel, le fructose se trouve dans les fruits et le miel.

Nos 27 magasins à Paris et en banlieue sont sur www.naturalia.fr

BIOLOGIQUE NATUREL

Mélasse noire
Novita - 500 g.

Sucre de canne fin Golden light
Hygiena - 1 kg.

Fleur de sucre de canne complet
Destination Sucre - 750 g.

Sucre de canne complet
Rapunzel - 500 g.

Naturalia a choisi d'imprimer cette lettre sur du papier recyclé et sans chlore à l'aide de machines équipées d'un système de nettoyage des fumées polluantes.

Offres promotionnelles valables du 1er décembre au 31 décembre 2005 dans la limite des stocks disponibles