# Est-ce vrai que... le sucre est mauvais pour la santé car il contient des calories ?

Photos : DR

***En fait c'est bien pire que ça !***
***Beaucoup pensent que le sucre est malsain juste parce qu'il contient des calories «vides», i.e. sans éléments nutritifs.***

C'est vrai, le sucre contient beaucoup de calories sans nutriments essentiels mais ce n'est que la partie visible de l'iceberg.
En raison de sa forte teneur en fructose, le sucre peut avoir de graves effets indésirables sur le métabolisme et provoquer une forte prise de poids ainsi que des maladies liées au métabolisme.
Lorsque nous mangeons de grandes quantités de fructose, celui-ci se transforme en graisses dans le foie.
Des études conduites sur l'homme indiquent que l'excès de fructose peut conduire à une résistance à l'insuline, une glycémie élevée, un taux élevé de triglycérides, et à l'obésité abdominale. Le sucre ne coupe pas la faim ! En effet, le fructose ne fait pas baisser la ghréline (hormone de la faim) et n'affecte pas la satiété dans le cerveau de la même manière que le glucose. En fait, le sucre incite à manger plus et donc à prendre du poids. Lorsqu'il est consommé en excès, le sucre artificiel est associé à plusieurs maladies, notamment l'obésité, les maladies cardiaques, le diabète de type II et même le cancer. Le sucre est probablement le pire ingrédient de notre alimentation.
Attention, ces remarques ne s'appliquent PAS aux sucres naturels présents dans les fruits !

## Tarte au thon

**Une pâte à tarte, moutarde, une boîte de thon à l'huile en miettes, gruyère râpé, quatre tomates, crème fraîche épaisse, poivre**

Faire une pâte à tarte (brisée ou feuilletée) et foncer un plat beurré ou huilé. Couvrir le fond de la pâte d'une couche de moutarde. Emietter le thon et l'étaler sur la moutarde. Recouvrir le thon de gruyère râpé. Couper les tomates en rondelles et les disposer côte à côte sur la couche de gruyère pour le recouvrir. Poser ensuite une petite cuillerée de crème fraîche épaisse sur chaque rondelle de tomate et ajouter un peu de gruyère pour faire dorer la tarte. Faire quelques tours de moulin à poivre et enfourner à 180°C pendant une vingtaine de minutes. Servir chaud.

## *Info* Le stress

C'est biologique : les hormones du stress influent sur la disponibilité et le stockage des graisses dans les cellules graisseuses. En clair : en période de stress, on peut prendre du poids même sans manger plus que d'habitude... Et à ça s'ajoute le facteur psychologique : pour se protéger du stress, rien de tel que des chips, des gâteaux, du chocolat, des produits réconfortants mais supercaloriques...
Et s'il est déjà difficile de résister à la tentation en période «normale», c'est encore pire lorsqu'on entame un régime, quand la frustration, la nervosité et la fatigue s'en mêlent...

## Une gousse d'ail, mille vertus médicinales

Potages, pâtes, viandes marinées, légumes : l'ail ajoute un agréable supplément de goût à nombre de nos plats. Mais l'ail est aussi reconnu depuis des siècles pour ses vertus santé. Les recherches les plus récentes ne font que confirmer ces bienfaits. Ainsi, plusieurs études indiquent un effet positif de la consommation d'ail sur la prévention de certains cancers.

## Comment bien dormir en hiver ?

Dormir, c'est récupérer. Or, l'hiver est une saison qui est, par le froid qu'elle impose, particulièrement demandeuse en énergie pour l'organisme.
D'où l'importance d'un sommeil utile, réparateur, premier élément d'une vie saine. Alors, comment bien dormir ?
L'alimentation joue dans la qualité du sommeil un rôle des plus importants.
Le premier conseil que l'on peut donner, même s'il est très connu, c'est de ne pas manger trop lourd à l'approche de l'heure du coucher.
Privilégiez donc des recettes légères. Pour ce faire, mieux vaut éviter d'intégrer protéines et lipides de façon excessive au menu du dîner.
L'heure à laquelle vous dînez a également son importance. Ce qu'il ne faut pas faire, c'est manger, puis aller se coucher immédiatement.
C'est la meilleure manière d'encombrer ses intestins durablement, et donc, à terme, d'endommager cette partie de l'organisme qui joue un rôle majeur dans l'immunité.
Aussi, tentez de toujours respecter une plage horaire d'une heure entre la fin de votre dernier repas de la journée et le début de votre nuit.
Deuxième conseil, qui lui aussi peut paraître évident : évitez les excitants ! Café, tabac, jus d'orange sont donc à bannir le soir, car ils stimulent la production d'hormones qui auront pour effet de vous éveiller. U n bon sommeil se mesure aussi à la qualité du réveil.

## Mini-donuts

**3 œufs, 120 g de sucre + 1 sachet de sucre vanillé, 25 cl de lait, 250 g de farine, 1 sachet de levure chimique (11 g), 20 g de beurre demi-sel fondu**
**POUR LA DÉCORATION : 80 g de chocolat noir, petites billes de couleurs**

Dans un saladier, versez la farine, la levure et les sucres, mélangez et faites un puits. Versez-y les œufs et mélangez-les avec la farine en restant au milieu (la farine va s'incorporer petit à petit). Délayez avec un peu de lait quand la pâte est trop ferme et continuez à mélanger en incorporant le lait petit à petit. Versez-y le beurre fondu et mélangez... Versez la pâte dans les empreintes de la machine à donuts et faites-les cuire environ 2 min. Une fois prêts, faites fondre au bain-marie les chocolats dans 2 saladiers différents et à l'aide d'une cuillère, nappez-les de chocolat ou trempez les donuts directement dedans. Puis ajoutez les billes avant que le chocolat ne prenne.

## Smoothie vitaminé menthe-kiwi

**2 kiwis - 3 feuilles de menthe - 1 yaourt nature 0%**
Retirez la peau des kiwis, coupez-les en 4. Rincez et essuyez les feuilles de menthe. Réduisez les kiwis en purée avec les feuilles de menthe dans un blender. Ajoutez le yaourt, mixez à nouveau. Versez le smoothie dans un verre et dégustez aussitôt.