

Les ravages du sucre

Le sucre provoque un **engrassement général de l'organisme**, il **empêche la synthèse de la vitamine B**, il **acidifie le sang**, il **se transforme en acides gras** qui pénètrent les organes. On devrait s'en méfier comme de la peste mais en France, chaque habitant en consomme 100 grammes par jour.



Lorsque l'on mange du sucre, celui-ci est assimilé très rapidement par l'organisme (ceci est bien connu des sportifs). C'est, en somme, **un dopant**. La combustion de ce sucre nécessite une accélération plus ou moins importante de la respiration. La grande majorité actuelle de sédentaires dont la capacité respiratoire est réduite n'est pas en mesure d'apporter suffisamment d'oxygène pour que cette combustion (un feu de paille, en quelque sorte) soit parfaite. D'où **engrassement progressif de l'organisme**.

Au **niveau intestinal**, il donne lieu à des fermentations que les dyspeptiques connaissent bien. En particulier, le sucre donne naissance à des bactéries qui mangent une partie de la flore microbienne de l'intestin, celle qui a pour fonction de synthétiser les vitamines du groupe B. Les mangeurs de sucre ont très souvent des **carences en vitamine B**.



Autre chose encore, lorsque le sucre arrive dans le sang (sous forme de glucose), celui-ci s'acidifie de façon brutale, ce qui nécessite un effet tampon, qui est réalisé par la libération de calcium au niveau des os et même des dents – d'où les fréquents **problèmes de calcium**, de **fragilité osseuse** et de **dentition** chez les mangeurs de sucre.

Enfin, je voudrais citer une amusante parabole de Michio Kushi (...):

«Au début, le sucre va jusqu'au **foie** et est stocké sous forme de polysaccharides. Le cas échéant, les polysaccharides se décomposent et rentrent dans le **milieu sanguin** pour répondre à un besoin du corps. Lorsqu'il n'y a plus de place, le foie s'enfle et accroche l'écrêteau "complet"! L'excès de sucre doit donc retourner au sang sous forme d'acides gras. Il y circule et se demande où il pourrait bien se loger. Il trouve un endroit agréable et tranquille pour emménager, comme votre épaule ou votre cuisse, sous le menton, etc. Il ressemble à ces personnes aux cheveux longs qui errent à la recherche d'un gîte...



Un sucre trouve un endroit merveilleux pour dormir, un autre arrive et se dit : "Tiens, ce n'est pas mal ici, je crois que je vais rester." Bientôt, d'autres viennent. Et à la longue, il y a des millions de sucres. (...) **Le sucre va dans les organes comme le cœur, les reins, les ovaires et il y adhère comme une couche de graisse, sous la forme d'acides gras**. Mais ces sucres ne se contentent pas de rester à l'extérieur, ils veulent entrer dans la maison. Bientôt, ils se trouvent à la cuisine, en train de chercher de quoi manger, et au salon en train de regarder la télévision!

Ils commencent à pénétrer dans les cellules. Ils prennent d'assaut les organes. Ceux-ci ne peuvent plus fonctionner; par conséquent, les acides gras se condensent et forment des calculs. Une personne dans cet état peut donc avoir des pertes vaginales, une toux, de la fièvre, etc.; on peut ensuite avoir la maladie de Hodgkin, la leucémie et **différentes maladies dont l'aboutissement est le cancer!**»

Bref historique du sucre

A l'origine, les habitants du **Bengale (Inde)** et de l'**Indonésie** suçaient couramment les **tiges de canne à sucre**. Au IV^e siècle, on commença à cultiver la canne en Orient, puis en Chine, et en Perse au V^e siècle. Les Arabes s'y intéressèrent au VII^e siècle en Mésopotamie. Finalement, Christophe Colomb importa la canne aux Antilles.



On commença à importer le sucre de canne en Europe au XVII^e siècle par le port d'Anvers. C'était à l'époque un produit de luxe. Mais suite aux déboires de fermentation dans les bateaux, on dut effectuer des processus de purification du sucre, ce qui donna naissance au bien connu «sucre candi».



Suite à un blocus de l'Angleterre à cause de Napoléon, il n'y eut plus d'approvisionnement en sucre en France. **Mais en 1806, un ingénieur allemand trouva le moyen d'extraire du sucre à bon marché à partir de la betterave... à sucre.** Son industrialisation démarra en **1812**. Ce sucre doit subir des processus chimiques très durs pour lui ôter son abominable goût et le rendre chimiquement pur... Mais comme tous les produits chimiquement purs (qui n'existent pas dans la nature), il s'avère **agressif pour l'organisme**. C'est ce sucre-là, de grande consommation, qui était évoqué plus haut.

Il y a sucres et sucres

(...) Il existe toute une famille de sucres (qui se terminent en «ose»). Nous avons parlé du saccharose, mais il y a le lévulose (fructose), le lactose, le glucose... et en particulier les polysaccharides des céréales qui sont, contrairement au saccharose, des sucres lents, qui sont donc un aliment propre et sans déchets.

Une dernière chose : le sucre a jadis été vendu dans les drogueries, ce qui indique bien qu'il a été considéré comme une **drogue**, et c'est vrai puisqu'**il crée une addiction**. (...)

Le choix du sucre¹

Nous consacrerons un autre article aux différentes sortes de sucres disponibles sur le marché et à leurs propriétés. Mais l'essentiel à retenir dans un premier temps est que :

- Il n'y a **aucune différence chimique ou gustative entre les sucres blancs de betterave et de canne**; l'un n'est pas meilleur que l'autre pour la santé car tous deux sont constitués de **saccharose**.
- **Ni le terme «cassonade» ni la couleur brune ou rousse du sucre ne sont des gages de qualité.** La cassonade, aussi appelée sucre roux, est tout simplement un sucre de canne qui n'a été raffiné qu'une fois² – alors qu'on croit souvent qu'il ne l'est pas du tout.
- Le **véritable sucre brut** se présente sous la forme d'une poudre brune très fine, agglomérante en raison de sa teneur en mélasse, ce qui lui donne un goût de réglisse (*photo ci-contre*). Mais malgré ses vertus certaines, cela ne signifie pas qu'il soit un aliment sain.



Michel Dogna / Collectif

Source principale : Site internet [Alternative santé](#) – 09.07.14

Adaptation et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 08.04.19

¹ N.d.l.r. : Ce paragraphe est un ajout de notre cru.

² Source : © 2017 Dictionnaires Le Robert - Le Grand Robert de la langue française.