



## SPÉCIAL BEAUTÉ

# Douceurs de vivre

Fatigue chronique, teint en berne, moral en déroute, corps en jachère... Et si l'abus de sucres était à l'origine de tous ces maux? Faire une pause et éviter la rechute. Défi lancé.

Par Capucine BERR

## 1

### FAIRE UN BREAK

Le sucre et vous, vous êtes sur le point d'arrêter le temps. Oui, une pause, car une rupture totale est souvent prélude à une grosse rechute. Une mise au point façon mise à jour du logiciel s'impose : votre régime va consister à supprimer les sucres simples, c'est-à-dire ceux responsables de la fluctuation de votre glycémie et de la libération d'insuline. On parle ici du lactose (laitages), du glucose (vade retro pâtisseries, biscuits et boissons aromatisées) et du saccharose (sucre blanc). Quant aux glucides complexes, ils sont à limiter au maximum. Moyen mnémotechnique, arrêter de manger tout ce qui est blanc : sucre, farine, riz, pain... Et ce satané gluten donc, cette colle qui relie entre elles les molécules des différentes farines et rend les textures élastiques, et que nos intestins arrivent de moins en moins à tolérer. Le terme gluten vient du latin glutinum qui signifie colle, justement.

Le livre de chevet: *J'arrête le sucre en 7 jours, c'est malin* du Dr Pierre Nys (éditions Leduc.s, 320 pages).

## 2

### LARGUER SON SUPERMARCHÉ

Selon les principes millénaires de l'ayurveda, une santé fragile peut être due à un trop-plein d'«ama», ces toxines décuplées par une ingestion abusive d'aliments sucrés, acides et transformés, que notre corps ne peut plus métaboliser. Aliments qui remplissent la majorité des grandes surfaces, rappelons-le. Jetez donc votre carte de fidélité pour supprimer malt, sirops de maïs, édulcorants, jus de betterave, muscovado et saccharose... Soit toutes les formes de sucres que l'on retrouve dans les produits raffinés industriels. A éviter également, tous les édulcorants qui vont freiner la fringale, certes, mais pas les pulsions : aspartame, stevia, etc.

## 3

### PLACER DES LEURES

Pour éviter que le sucre ne revienne trop souvent chahuter vos envies, privilégier les aliments qui vont donner le change : un bâton de réglisse à mordiller, un œuf dur à grignoter, 2 g d'agar-agar, ce produit gélifié issu d'une algue rouge à diluer dans votre café, ou encore des infusions à base de citron jaune et de gingembre frais bio à profusion. Pulsions irrésistibles de goût sucré? Laissez-vous initier à la cuisine aux dattes de Madame Labriski!

Le livre de cuisine: *Bye-bye sucre raffiné, bonjour purée de dattes!* de Madame Labriski (Les Editions de l'Homme, 200 pages).





## 4 OSER DE NOUVELLES TEXTURES

Le problème du sucre, c'est d'abord le grignotage et ce plaisir régressif qui consiste à croquer, et faire glisser des textures fun sous la langue. Afin de combler ce manque, partez à la découverte de nouvelles sensations. Le chef Shoichi Ito, du restaurant Loiseau des Sens, divulgue sa recette de **tapioca au lait de coco et ananas** (sans sucres ajoutés), avec ses petites perles de tapioca qui fondent délicatement sur la langue.

• **Faites bouillir 1 litre d'eau** dans une casserole. Incorporez 40 g de perles de tapioca et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes, puis faites-les bouillir dans 200 ml de lait de coco pendant 2 min.

• **Pour la brunoise d'ananas.** Taillez 1/2 pomme Granny Smith et 2 tranches d'ananas bio en petits cubes puis ciselez de la coriandre ou de la verveine en petits filaments.

• **Pour l'émulsion coco.** Ramollissez 1 feuille de gélatine avec un peu d'eau froide, puis retirez l'eau. Incorporez la gélatine dans 200 ml de lait de coco suffisamment chaud pour que celle-ci fonde. Remplissez le siphon et le mettez au frais. Insérez les 2 cartouches de gaz juste avant l'utilisation.

• **Dernière opération, le dressage.** Déposez la brunoise d'ananas au fond d'une assiette creuse ou d'un joli ramequin. Recouvrez du tapioca au lait de coco, déposez l'émulsion coco avec le siphon.

## 5 RETROUVER LE GOÛT DU GOÛT

Le sucre est avant tout un moyen de redonner du goût à une alimentation qui en manque. Un cache-misère, en fait. Pour doper vos plats, bannissez les condiments industriels et innovez. Pour accompagner salades, sushis (à base de quinoa, of course) et cuisine végétale, Carole Bogrand, à l'origine des séjours de détox et de jeûne au château du Launay (56) ([Chateaudulaunay.fr](http://Chateaudulaunay.fr)), nous livre la recette de sa sauce botte secrète : 1 c. à café de tahini, 1 c. à café de moutarde, le jus de 1/2 citron, 1 c. à café de miel, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'huile de sésame, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à café de gingembre râpé, 1 c. à café de coriandre moulue, 1 c. à café de graines de cumin, sel et poivre. Un régal!

## 6 FAIRE PREUVE DE MATURITÉ

Si nombre de desserts ne permettent pas de supprimer complètement les fruits (et donc le fructose), il est important de privilégier ceux de saison arrivés à pleine maturité. « *Un fruit mûr va naturellement contenir beaucoup de sucre, alors qu'un fruit cueilli trop tôt va être acide et nécessiter l'ajout de sucre dans la recette*, explique le chef Kevin Kowal, du restaurant L'Inédit (Seine-et-Marne). *On peut aussi offrir aux palais sucrés des alternatives fortes en goût. Outre le chocolat aux épices tels que le piment d'Espelette, le piment thaï blanchi ou le curry, on peut aussi recourir aux aromates en pâtisserie. L'estragon va donner au chocolat un goût anisé par exemple et casser son amertume.* » A l'Hôtel & Spa du Castellet (83), le chef pâtissier Loïc Colliau, partisan d'une cuisine très peu sucrée, propose pour sa part, en dessert, un citron galet, algues, salicorne et sorbet estragon ou encore l'inventif tomate, olives, sorbet fenouil sauvage, pastèque et huile d'olive.

## 7 GÉOLOCALISER SES SORTIES

Parce que l'éviction sociale totale n'aura pas lieu, privilégiez les adresses qui vous veulent du bien et qui limiteront la frustration pour vos dîners entre amis, gentiment listées par Quentin Caillot, de l'agence Cru.

• **A Paris:** le brunch des brunchs, avec ses pâtisseries sucrées au sirop d'agave et sa pâte à choux à base de farine de lentille et de pois chiche. Pâtisserie Eugène, 11, rue Guillaume-Tell, Paris 17<sup>e</sup> ([Eugene.paris](http://Eugene.paris)). Mais aussi Les Belles Envies ([Lesbellesenvies.com](http://Lesbellesenvies.com)): un index glycémique 60 % inférieur à une pâtisserie tradi, et du « chocolat sans sucre » à tomber ([Chocolatsanssucre.fr](http://Chocolatsanssucre.fr)).

• **A Montpellier:** chez HbA1c, pas une once de sucre ajouté et une cuisine conçue pour les diabétiques ([www.hba1c-gourmand.fr](http://www.hba1c-gourmand.fr)). On applaudit.

• **A Lyon:** Ma Part Verte est un restaurant itinérant, à la cuisine raw et sugar free, tenu par Virginie Militon ([Facebook.com/mapartverte](https://www.facebook.com/mapartverte)).

• **Et aussi:** les biscuits de Néogourmets ([Neogourmets.com](http://Neogourmets.com)). Les chocolats Belvas ([Chocolaterie-belvas.be](http://Chocolaterie-belvas.be)). Les glaces hypolipidiques Thiriet ([Thiriet.com](http://Thiriet.com)). Sans oublier les cookies déments de Cave and Coconut ([Caveandcoconut.com](http://Caveandcoconut.com)).