

## Envie de sucré

Qui pourrait prétendre ne jamais avoir eu envie de sucré ! Il n'existe que peu de gens qui n'aiment pas le sucré. Tout au début de notre vie nous apprenons que le sucré a bon goût et nous nous y habituons. Le liquide amniotique ainsi que le lait maternel ont un goût douceâtre. Ainsi, le goût sucré est le premier que nous percevons dans notre vie.

Or, l'offre surabondante de sucreries nous incite à en consommer en quantités excessives. Pourtant, un petit met sucré constitue un complément de repas tout à fait utile.

Mais le corps a-t-il vraiment besoin de sucre ? D'un point de vue physiologique, nous ne sommes pas obligés de manger du sucre, car tous les aliments contenant des glucides (pain, pommes de terre, riz, pâtes, etc.) sont transformés en sucre pendant la digestion pour fournir à notre corps de l'énergie importante. En outre, nous consommons également du sucre sous forme de fruits.

Il est important de consommer régulièrement des glucides, car lorsqu'ils font défaut, le corps se manifeste pour signaler une carence en sucre. Notre cerveau est un organe qui brûle environ 120 g de sucre par jour. Si nous ne consommons pas de sucre sous forme de glucides, le corps est obligé de puiser dans les substances du corps pour produire de l'énergie. Pour cela, il réduit entre autres la masse musculaire.

Si par exemple vous renoncez à consommer du riz, des pâtes, du pain et des pommes de terre, il se peut que vous ayez envie de sucré car vous n'avez pas apporté suffisamment de glucides à votre corps.

Mais l'envie de sucré n'est pas toujours due à une carence en glucides, mais aussi aux occasions et aux habitudes. Il n'est pas rare que nous nous rabattions sur les sucreries quand nous ne nous sentons pas bien; les sucreries ont effectivement la faculté d'améliorer passagèrement notre humeur.

Si vous bougez régulièrement, vous brûlez du sucre, c'est-à-dire quelqu'un qui fait beaucoup d'exercice peut se permettre de consommer des sucreries sans avoir mauvaise conscience.

Voici quelques conseils en matière de sucreries :

- Prévoyez délibérément un dessert et savourez-le.
- Mangez des sucreries après le repas et non quand vous avez faim.
- Voici quelques sucreries raisonnables qui contiennent également des vitamines et sels minéraux importants : gâteau aux carottes, pâtisseries aux noix, crèmes aux fruits, desserts fruités.
- Le chocolat noir est relativement rassasiant et contient des matières végétales secondaires (voir encadré) qui sont absolument profitables à notre santé.
- N'oubliez pas : une trop grande retenue vous rendra insatiable !
- Renoncez aux boissons sucrées, car celles-ci risquent d'augmenter davantage votre envie de sucré.

- Veuillez également prendre en compte que de nombreux produits cuisinés contiennent du sucré caché – préférez les plats « maison », car vous savez ce qu'ils contiennent.

Toutes les plantes, y compris le cacao, contiennent des matières végétales secondaires. Nous sommes loin de connaître toutes les matières végétales secondaires qu'offre la nature. En revanche, les propriétés positives de certaines de ces matières sont connues. Ainsi, il a été possible de faire des recherches sur les effets anti-inflammatoires, antibactériens, digestifs et vasodilatateurs de certaines d'entre elles. C'est pourquoi le chocolat avec une forte teneur en cacao est réputé être une sucrerie avec un « effet bénéfique » pour la santé.