



5 QUESTIONS A

Florence Pujol, diététicienne et nutritionniste, spécialiste des troubles du comportement alimentaire et auteur du livre : *Les 100 Mots de la diététique et de la nutrition* (éd. PUF).

1/Le sucre est-il indispensable à l'équilibre nutritionnel ?

Le sucre fait partie de la famille des glucides. Or les glucides sont indispensables au bon fonctionnement du corps. Ils ont essentiellement un rôle énergétique. Lorsque l'on parle de sucre, on parle généralement du saccharose, le sucre de table blanc, qui apporte une molécule indispensable : le glucose responsable de la glycémie. Donc consommer du sucre donne de l'énergie et régule la glycémie. Mais au-delà de cet aspect purement physiologique, le sucre a un rôle plus surprenant, il est essentiel à l'équilibre alimentaire car il pourvoit à la notion de plaisir. Or le plaisir est un régulateur de quantité. Car le plaisir physique, le vrai – par opposition au plaisir psychologique –, c'est ce qui permet de manger selon ses justes besoins. Si on supprime ce plaisir, ce plaisir de saveur, celui qui fait que l'on passe à autre chose lorsque l'on est satisfait, on engendre une frustration à l'origine des lâchages alimentaires.

2/Quels sont nos besoins ?

En moyenne, aux alentours de 10 % des besoins journaliers totaux. Mais chaque personne est différente et surtout, chaque jour, les besoins sont différents.

3/Est-il judicieux de supprimer totalement le sucre quand on veut maigrir ?

Non ! Si on supprime les sucres, on peut maigrir mais on reprendra forcément... et bien plus. Tout le secret est d'établir une relation « ami-ami » avec l'aliment. Une relation conflictuelle avec le sucre ne peut qu'entraîner une souffrance, à l'origine de bon nombre de troubles du comportement alimentaire.



© D.R.

4/Quelle est la bonne attitude pour concilier sucre et régime ?

Zéro interdit. On peut ne manger que des gâteaux et maigrir ! Si on mange les gâteaux que l'on aime, car tous ne sont pas bons à notre goût, si on goûte réellement. Si on enfourne, on avale sans goûter, c'est sûr, on stocke ; car on ne mange plus en écoutant notre corps. Le problème des gâteaux et des sucreries, c'est que ce sont des aliments que l'on ajoute, car ils sont culpabilisants. S'ils font partie intégrante de la ration journalière, il n'y a pas de souci.

5/Quels sucres privilégier ? Quels sucres éviter ?

Aucun. Il n'y a pas de bons ou de mauvais sucres... Car défendre cette idée reviendrait à ce que l'on disait auparavant : le cercle infernal de la culpabilité. Il faut se faire plaisir avant tout. Et le plaisir vient généralement de la variété, de la diversité. Il y a fort à parier que si vous vous goinfréz de sucreries, vous allez être écoeurée. Si le plaisir vient d'un bonbon, mangez un bonbon en le dégustant. Si le plaisir vient d'un fruit, mangez un fruit. Sucre du fruit (fructose) ou sucre blanc (saccharose), ce sont les mêmes calories ! Mais le fruit apporte en plus des vitamines et minéraux mais aussi et surtout des fibres qui jouent sur la satiété.