



# Sans sucre – les familles s’y mettent aussi



Tipp von Tanja Grandits





Il suffit de s'attarder un peu dans le rayon des livres de cuisine en librairie pour s'apercevoir que le mot «sucre» y est écrit en gros sur nombre d'entre eux. Pourtant, il ne s'agit pas de recettes de desserts, mais plutôt de montrer comment vivre et cuisiner sans sucre. Une tendance qui trouve de plus en plus d'adeptes comme le reflètent les réseaux sociaux avec le hashtag #sugarfree.

Récemment, une amie m'a raconté qu'elle avait entièrement renoncé au sucre depuis quelque temps. Et qu'elle avait entrepris ça avec ses enfants. Sa fille, 14 ans, a tenu trois semaines. Son fils, 19 ans, participe toujours dans les grandes lignes, et s'abstenir de sucre semble lui plaire. Selon mon amie, l'expérience est positive pour tout le monde.

Mais «sans sucre» ne signifie pas uniquement se passer de sucre en poudre. Non! En tout cas, lors de l'étape de démarrage, les experts «no sugar» expliquent qu'il faut aussi se passer d'éléments sucrés comme les fruits ou les pâtes normales. Il s'agit d'habituer le corps et de quasiment le débarrasser du sucre. Une fois que c'est fait, on profite des bienfaits, avec un bilan énergétique équilibré et sans les hauts et les bas que l'on connaît en consommant des aliments sucrés.

Bien entendu, il n'est pas seulement question de se sentir plus en forme. Beaucoup d'ouvrages traitent aussi du renoncement au sucre comme d'un moyen de vivre plus sainement. Même Jamie Oliver par exemple lutte contre la consommation de sucre en excès, parce que le taux de diabète chez les enfants connaît une augmentation massive.

Peu importe les motivations: cela vaut certainement la peine de poser un regard sur sa propre consommation de sucre et d'éventuellement la réduire, voire de l'arrêter totalement. Mon amie m'a expliqué que les débuts avaient été difficiles, car elle avait eu des maux de tête, avait mal dormi et que le tout s'apparentait à un sevrage. Maintenant, elle se sent nettement mieux dans sa tête et au top de sa forme.

Les personnes qui souhaitent en lire davantage peuvent consulter divers blogs tels que «Familie Zuckerfrei», une famille suisse qui se passe de sucre: [www.familiezuckerfrei.ch](http://www.familiezuckerfrei.ch).