

ISABELLE HUOT

Docteure en nutrition

STOP AU SUCRE

**4 semaines de menus pour calmer vos fringales,
gérer votre poids et booster votre énergie**

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos 6

Introduction 7

Le programme 7

1^{re} partie MIEUX COMPRENDRE LE SUCRE ET L'INDICE GLYCÉMIQUE

Tout sur le sucre 10

Les glucides 11

Les édulcorants 20

Les sucres cachés 20

Le sucre : gourmandise ou dépendance ? 23

Les compulsions alimentaires et la perte de contrôle 26

Faut-il diaboliser le sucre ? 28

Réduire sa consommation de sucre en 20 trucs 29

Tout sur l'indice glycémique 36

Qu'est-ce que l'IG ? 37

La charge glycémique 37

Pourquoi s'intéresser à l'IG ? 38

L'IG d'un repas 41

L'insuline 42

Les pics de glycémie 42

Les fringales 43

L'IG d'aliments courants 43

Le vinaigre et la glycémie 46

Le diabète 50

Les symptômes 50

Le prédiabète 52

Les facteurs de risque 53

Le traitement médicamenteux : la vague des analogues du GLP-1 53

Le traitement nutritionnel 54

Les complications 55

La prévention d'abord 55

La résistance à l'insuline 56

Le rôle d'un régime à faible IG 57

Quelle est la position des organismes internationaux sur l'IG ? 57

L'IG et la santé globale 58

L'obésité, le surpoids et le contrôle de l'appétit **58**

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) **58**

Les maladies cardiovasculaires (MCV) **59**

La santé cognitive **60**

L'inflammation **60**

Le microbiote **60**

Le cancer **61**

La peau **61**

Le sommeil **62**

La santé mentale **62**

Le régime à faible IG au quotidien 63

Les aliments à privilégier et à éviter le matin **63**

Les aliments à privilégier et à éviter aux collations **63**

Les aliments à privilégier et à éviter aux repas du midi et du soir **64**

Les incontournables à avoir sous la main au frigo, au garde-manger et au congélo **64**

Les options de remplacement pour les fruits et légumes du menu **66**

15 déjeuners rapides à faible IG **67**

20 collations à 100, 200 et 300 calories **70**

20 idées de lunchs rapides à faible IG **73**

14 desserts pour satisfaire sa dent sucrée **77**

2^e partie LE PROGRAMME

Mon journal de bord avant le début
du programme **82**

Semaine 1

Mon journal de bord **82**

Liste d'épicerie **83**

Les menus d'Isabelle **86**

Semaine 2

Mon journal de bord **120**

Liste d'épicerie **121**

Les menus d'Isabelle **124**

Semaine 3

Mon journal de bord **158**

Liste d'épicerie **159**

Les menus d'Isabelle **162**

Semaine 4

Mon journal de bord **196**

Liste d'épicerie **197**

Les menus d'Isabelle **200**

Index des recettes 232

Bibliographie 234

AVANT-PROPOS

Mon grand-père paternel, ainsi que mon père, étaient diabétiques. Je les ai souvent vus consommer de grandes quantités de sucre, malgré les recommandations de leurs médecins. Dans le cas de mon père, les boissons gazeuses et les gâteaux Vachon faisaient partie de son quotidien, jusqu'à ce que je devienne experte en nutrition. C'est en prenant conscience, à travers mes conseils, des effets délétères de son alimentation qu'il a amorcé un réel changement et qu'il a enfin pu stabiliser sa glycémie.

De mon côté, j'ai reçu un diagnostic de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) à l'adolescence. J'ai eu mes premières règles à 16 ans seulement, et je n'ovulais qu'une à deux fois par année. Une échographie endovaginale a révélé la présence de multiples kystes sur mes ovaires, nuisant à leur bon fonctionnement. Je stockais également facilement la graisse au niveau abdominal et je me trouvais en situation de prédiabète, en plus de présenter un taux de cholestérol LDL (communément appelé « mauvais cholestérol ») trop élevé.

J'ai subi l'ablation d'un premier ovaire au début de la vingtaine, en même temps qu'une ablation de la vésicule biliaire. Quelques années plus tard, on a dû m'enlever les trois quarts du deuxième ovaire. Malgré une alimentation végétarienne et équilibrée, j'avais du mal à stabiliser ma glycémie. Ce n'est qu'en réduisant significativement ma consommation de sucre et de céréales raffinées que j'ai réussi à renverser mon prédiabète.

À la ménopause, un gain de poids au niveau abdominal a entraîné une remontée de ma glycémie. J'ai de nouveau ajusté mon alimentation : j'ai modéré mon apport en glucides, sans les éliminer, et adopté un régime à faible indice glycémique. Je suis fermement opposée aux approches qui excluent des groupes alimentaires entiers, comme les régimes cétogène ou carnivore. Mon approche s'inspire plutôt du régime méditerranéen, avec un apport modéré en glucides et des aliments choisis pour leur faible ou moyen indice glycémique.

Cette méthode m'a permis de réduire mon tour de taille et de diminuer mes triglycérides, une forme de gras présent dans le sang. Elle m'a aussi permis d'améliorer ma glycémie et mon taux d'hémoglobine glyquée, une mesure qui reflète ma glycémie des derniers mois. Je me sens également beaucoup mieux lorsque j'évite les sucres raffinés, qui ont un impact négatif sur mon niveau d'énergie.

Si vous souhaitez perdre du poids, renverser un prédiabète, mieux gérer votre diabète ou simplement maintenir un niveau d'énergie stable tout au long de la journée, cette approche est pour vous. Elle exclut les aliments transformés et soutient la santé globale.

J'ai très hâte de lire vos commentaires et témoignages sur les effets positifs de ce programme sur vous.

Isabelle

INTRODUCTION

Le sucre se retrouve partout dans notre alimentation. Consommé en excès, il est associé à plusieurs maladies chroniques, dont le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires, mais également à l'obésité, voire certains types de cancers. Le sucre, tout comme les aliments qui font grimper la glycémie rapidement, nuit également au niveau d'énergie. Sa consommation peut aussi entraîner des fringales incontrôlables, lesquelles peuvent induire une prise de poids et une détresse psychologique.

Réduire son apport en sucre fait partie des recommandations de plusieurs instances de santé publique. Pourtant, dans un environnement où le sucre se cache dans une multitude d'aliments transformés et où sa saveur séduit aussi bien les enfants que les adultes, ce changement d'habitude peut s'avérer difficile.

Dans cet ouvrage, je fais le point sur les données scientifiques entourant le sucre, l'indice glycémique (voir note) et leurs impacts sur la santé. Je propose également un menu structuré de 4 semaines, faible en sucres ajoutés, à teneur modérée en glucides et à faible indice glycémique. Il est conçu pour revitaliser votre quotidien, prévenir les baisses d'énergie et améliorer le contrôle de la glycémie, une approche particulièrement pertinente pour les personnes diabétiques ou prédiabétiques.

Ce guide offre des conseils concrets et faciles à intégrer au quotidien, pour vous aider à réduire vos apports en sucre tout en conservant le plaisir de bien manger.

NOTE L'indice glycémique (IG) constitue une échelle qui classe un aliment ou une boisson contenant des glucides selon la vitesse à laquelle ils augmentent la glycémie (le taux de sucre dans le sang) après leur consommation par rapport à un aliment de référence.

LE PROGRAMME

Ce livre propose un menu complet de 4 semaines faible en sucre ajouté, modéré en glucides, et à faible indice glycémique (et charge glycémique). Le tout vise à permettre de réduire la fatigue, mieux dormir, mieux gérer sa glycémie et perdre du poids. La restriction modérée en calories permet de perdre 0,5 à 1 kg (1 à 2 lb) par semaine. Ce régime ne convient pas aux sportifs, dont les besoins énergétiques et glucidiques sont plus élevés, aux enfants, aux adolescents, ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes.

Voici un aperçu des apports énergétiques et de la distribution des macronutriments du menu proposé.	Valeurs nutritives au quotidien	
	Calories (kcal)	1405-1658
	Lipides (%)	28-37
	Glucides (%)	39-50
	Protéines (%)	18-27

Les recettes proposées conviennent pour une ou deux personnes. Si vous êtes quatre à vouloir suivre le menu, il suffit de doubler la recette prescrite pour deux personnes. Rappelons que je ne conseille pas aux enfants de suivre une approche qui restreint l'apport calorique. Cependant, ces derniers peuvent manger le même repas que vous, tout en ajoutant des collations et des compléments (fromage, craquelins, tranche de pain, etc.) pour respecter leur faim et répondre à leurs besoins nutritionnels.

En suivant le programme à la lettre, vous maximiserez les résultats que vous pourrez rapporter dans votre journal de bord afin de suivre votre progrès.

Vous aimeriez apporter des changements au programme ? C'est possible ! Vous pouvez :

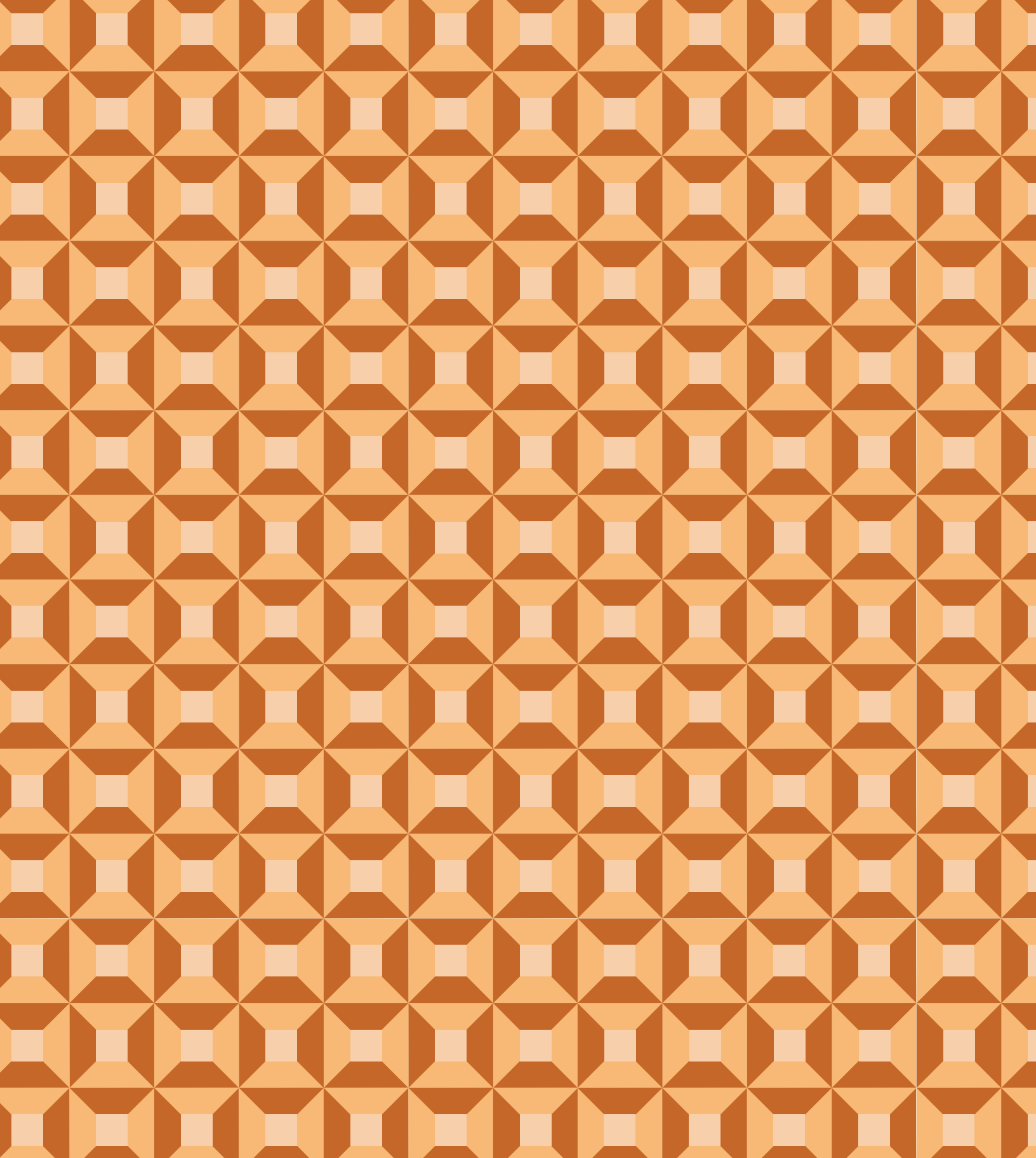
- ▶ répéter vos journées préférées (n'oubliez pas de modifier la liste d'épicerie en conséquence);
- ▶ répéter votre semaine préférée;
- ▶ inverser les collations du matin et de l'après-midi;
- ▶ interchanger votre dîner et votre souper;
- ▶ ajouter les collations à vos repas et ne prendre que 3 repas au quotidien (sachez toutefois que les collations permettent de maintenir une glycémie stable, ce qui constitue l'objectif de ce programme);
- ▶ troquer le lait contre une boisson végétale sans sucre ajouté de votre choix;
- ▶ remplacer le pain intégral par un pain composé à 100 % de grains entiers et sans sucre ajouté de votre choix;
- ▶ ajouter des collations, si vous avez faim (choisissez alors des combinaisons de glucides et de protéines, ainsi que des aliments à faible indice glycémique – voir la page 70 pour 60 idées de collations).

Voici mes bons conseils pour la durée du programme :

- ▶ Congelez votre pain pour une conservation maximale.
- ▶ Buvez 2 L (8 tasses) d'eau par jour (sans y ajouter d'aromatisant d'eau qui contient des édulcorants). Vous pouvez y ajouter des tranches de citron ou de lime, selon votre goût.
- ▶ Le café et le thé, sans sucre, peuvent être consommés. Ne dépassez pas la limite quotidienne recommandée par Santé Canada, soit 400 mg de caféine ou l'équivalent de 3 cafés de 250 ml (1 tasse) par jour.
- ▶ Le programme ne contient pas de dessert. Si vous avez envie de sucre, optez pour un morceau de chocolat noir, ou encore trouvez des idées de desserts santé à la page 77.
- ▶ À la fin du programme, vous devriez constater plusieurs améliorations, notamment au niveau de votre niveau d'énergie, de la qualité de votre sommeil et de votre concentration au travail. Vous aimeriez poursuivre l'aventure ? Il suffit de recommencer le cycle de 4 semaines.
- ▶ N'hésitez pas à consulter une nutritionniste pour personnaliser votre menu et augmenter votre apport calorique, au besoin.

1^{re} PARTIE

**MIEUX COMPRENDRE LE SUCRE
ET L'INDICE GLYCÉMIQUE**



MENU

SEMAINE 1

MON JOURNAL DE BORD AVANT LE DÉBUT DU PROGRAMME

Vous êtes sur le point d'embarquer dans un programme visant à modifier vos habitudes alimentaires, à diminuer le sucre dans votre alimentation et à réduire l'indice glycémique de vos menus. Les changements devraient être considérables tant sur la perte de poids que sur le niveau d'énergie. Pour évaluer l'effet des changements alimentaires effectués, rien ne vaut le journal de bord. Complétez-le avant de débiter, question de suivre votre progression.

Poids: _____

Tour de taille: _____

Énergie générale: _____ /10

Nombre de rages de sucre par semaine en moyenne: _____

Régularité du transit intestinal (normal, constipation, diarrhée): _____

Qualité du sommeil: _____ /10

Concentration: _____ /10

Niveau de motivation: _____ /10

Humeur: _____ /10

Nombre de séances d'activité physique par semaine en moyenne: _____

Objectifs pour le programme: _____

Objectifs pour la semaine 1: _____

LISTE D'ÉPICERIE

Aliments	Quantités	
Produits céréaliers	1 portion	2 portions
Avoine épointée	125 ml	250 ml
Céréales de son de type All-Bran	125 ml	250 ml
Craquelins de seigle	3 (30 g)	6 (60 g)
Farine de blé entier	5 ml	10 ml
Farine d'épeautre	80 ml	160 ml
Flocons d'avoine	110 ml	220 ml
Orge mondé (cru)	80 ml	160 ml
Pain intégral	8 tranches	16 tranches
Pâtes de blé entier (cru)	80 ml (35 g)	160 ml (70 g)
Quinoa (cru)	90 ml (63 g)	180 ml (126 g)
Riz brun (cru)	80 ml (62 g)	160 ml (124 g)
Son d'avoine	30 ml	60 ml
Lait et substituts	1 portion	2 portions
Boisson de soya enrichie non sucrée	780 ml	1,56 L
Cheddar	30 ml	60 ml
Crème légère 15 % m.g.	45 ml	90 ml
Emmental	60 ml	120 ml
Feta	105 ml	210 ml
Fromage allégé	60 g	120 g
Fromage en grains	3 morceaux	6 morceaux
Lait 1% m.g.	1,03 L	2,06 L
Parmesan	15 ml	30 ml
Ricotta avec lait partiellement écrémé	180 ml	360 ml
Yogourt grec nature 0% m.g.	905 ml	1,81 L
Légumes et fruits	1 portion	2 portions
Ail	1 ½ gousse	3 gousses
Avocat	1 ¼	2 ½
Brocoli	125 ml	250 ml
Carotte	60 ml	125 ml



SALADE DE HARICOTS ROUGES, MAÏS ET THON

1 PORTION

125 ml (½ tasse) de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés

60 ml (¼ tasse) de maïs en conserve, égouttés

60 ml (¼ tasse) de thon pâle en conserve dans l'eau, égoutté

4 tomates cerises, coupées en 2

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Le jus de 1 lime

Coriandre, hachée

¼ d'oignon vert, haché

1 pincée de piment de Cayenne

Sel

2 PORTIONS

250 ml (1 tasse) de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés

125 ml (½ tasse) de maïs en conserve, égouttés

125 ml (½ tasse) de thon pâle en conserve dans l'eau, égoutté

8 tomates cerises, coupées en 2

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Le jus de 2 limes

Coriandre, hachée

½ oignon vert, haché

2 pincées de piment de Cayenne

Sel

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer au moins 1 heure avant de déguster.

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
aucune

CALORIES
330

LIPIDES
16 g

GLUCIDES
33 g

FIBRES
8 g

SUCRES
4 g

PROTÉINES
17 g

Nutri-note

LES HARICOTS ROUGES SONT UNE SOURCE DE PROTÉINES SAINES ET ÉCONOMIQUES. ILS CONTIENNENT DES FIBRES SOLUBLES QUI CONTRIBUENT AU CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE.

GALETTES DE COURGETTE

1 PORTION (2 GALETTES)

½ petite courgette, râpée
½ œuf
1,25 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
15 ml (1 c. à soupe) de flocons d'avoine
5 ml (1 c. à thé) de farine de blé entier
15 ml (1 c. à soupe) de feta, émiettée
3 feuilles de menthe, hachées
Sel et poivre
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 % m.g.
1 pincée de paprika

2 PORTIONS (4 GALETTES)

1 petite courgette, râpée
1 œuf
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte
30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'avoine
10 ml (2 c. à thé) de farine de blé entier
30 ml (2 c. à soupe) de feta, émiettée
6 feuilles de menthe, hachées
Sel et poivre
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
2 pincées de paprika

PRÉPARATION

1. Une fois la courgette râpée, presser la quantité obtenue entre les mains pour retirer le maximum d'eau.
2. Dans un bol, mélanger l'œuf, la poudre à pâte, les flocons d'avoine, la farine, la feta, la menthe hachée, du sel, du poivre et la courgette. Laisser reposer quelques minutes.
3. Façonner les galettes avec les mains.
4. Dans une petite poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire les galettes environ 6 minutes de chaque côté pour obtenir une jolie coloration.
5. Déposer les galettes sur une assiette recouverte de papier absorbant.
6. Déguster avec une salade verte et le mélange de yogourt et paprika.

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
12 min

CALORIES
170

LIPIDES
10 g

GLUCIDES
10 g

FIBRES
2 g

SUCRES
3 g

PROTÉINES
10 g

Nutri-note

LA COURGETTE RENFERME DU BÊTA-CAROTÈNE, UN PIGMENT CONVERTI PAR L'ORGANISME EN VITAMINE A. CETTE VITAMINE EST ESSENTIELLE À LA SANTÉ DES YEUX ET DE LA PEAU.



SALADE D'ORGE ET DE LÉGUMES VERTS

1 PORTION

- 80 ml (⅓ tasse) d'orge mondé
- 60 ml (¼ tasse) d'edamames surgelés
- ⅓ de brocoli, coupé en fleurons
- ½ avocat, coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de feta, émiettée
- 2,5 ml (½ c. à thé) de graines de sésame
- Coriandre

Sauce

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- Sel et poivre

2 PORTIONS

- 160 ml (⅔ tasse) d'orge mondé
- 125 ml (½ tasse) d'edamames surgelés
- ¼ de brocoli, coupé en fleurons
- 1 avocat, coupé en dés
- 60 ml (¼ tasse) de feta, émiettée
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame
- Coriandre

Sauce

- 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, cuire l'orge selon les indications de l'emballage.
2. Dans une autre casserole, cuire les edamames et le brocoli jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants, soit environ 3 minutes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
4. Ajouter l'orge, les edamames, le brocoli, l'avocat et la feta, puis mélanger.
5. Garnir de graines de sésame et de feuilles de coriandre.

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

25 min

CALORIES

560

LIPIDES

32 g

GLUCIDES

59 g

FIBRES

19 g

SUCRES

3 g

PROTÉINES

16 g

Nutri-note

L'ORGE EST RICHE EN BÊTA-GLUCANES, DES FIBRES SOLUBLES QUI CONTRIBUENT À NORMALISER LE CHOLESTÉROL SANGUIN. POUR GAGNER DU TEMPS, ON PEUT OPTER POUR L'ORGE PERLÉ, MAIS SON INDICE GLYCÉMIQUE EST PLUS ÉLEVÉ.

