

# Et si vous choisissiez du sucre « vivant » ?

## Le miel offre nombre d'avantages pour votre santé



nombreux avantages par rapport aux sucres raffinés.

Le Dr Jarvis, célèbre médecin américain du début du XX<sup>e</sup> siècle, soignait nombre de ses patients avec deux ingrédients majeurs : le miel et le vinaigre. Auteur de plusieurs ouvrages sur ses méthodes de soins, il donnait la liste des avantages du miel sur le sucre : il n'irrite pas le système digestif ; il est facilement et rapidement assimilé ; c'est un stimulant énergétique de premier ordre ; c'est le carburant du muscle ; c'est le sucre le mieux supporté par les reins ; il est légèrement laxatif, c'est un sédatif, il est facile à trouver... et il n'est pas cher !

Concernant le dernier point, tout est relatif : nous ne sommes plus au début du XX<sup>e</sup> siècle et un miel de qualité demande un petit investissement.

### Il ne doit pas être chauffé

Le miel est un sucre particulièrement intéressant, car c'est un aliment « vivant ». Cela signifie qu'il contient certaines substances auxquelles il doit ses vertus et, parmi elles, quelques-unes, dont les enzymes, sont fragiles. Il est donc important de prendre un miel le moins « transformé » possible, comme au sortir de la ruche, et surtout veiller à ce qu'il n'ait pas été chauffé. En effet, les enzymes ne supportent pas la chaleur ! L'intérêt du chauffage est de conserver le miel plus longtemps, car, s'il reste de longs mois dans un placard, ses enzymes finissent par le faire cristalliser. Mais, quand il est bon, il ne reste généralement pas si longtemps avant d'être dégusté... ○

SOPHIE LACOSTE

**L**a grande revue scientifique *Nature* a récemment donné la parole à des chercheurs américains qui ont « tiré la sonnette d'alarme » en affirmant

que la consommation excessive de sucre était une vraie menace pour la santé publique.

### Un stimulant énergétique de premier ordre

Au vu des résultats de leur étude, les chercheurs épinglent surtout le fructose, dont l'excès de consommation se-

rait lié à l'augmentation de nombreuses maladies chroniques. Il ne s'agit pas du fructose apporté naturellement par les fruits, mais de celui qui est artificiellement ajouté un peu partout dans l'alimentation. D'où l'intérêt de s'intéresser un peu plus au miel. Car, s'il est très calorique et très « sucré », il présente de