



LE SUCRE INDUSTRIEL

Il ne faut pas confondre les « sucres lents » provenant des céréales ou féculents, « les sucres indirects » provenant des sucres industriels qui demandent beaucoup d'efforts digestifs et épuisent l'organisme, et les « sucres directs » provenant des fruits qui sont préférables car plus adaptés à notre métabolisme.

Le sucre blanc, produit obtenu par le raffinage de la betterave ou de la canne à sucre, n'a aucun point commun avec la plante d'origine. Il est navrant en outre de constater l'amalgame qu'il est fait entre ce sucre chimiquement pur, et les sucres naturellement présents dans les végétaux.

En effet le sucre blanc ou roux est un produit extrêmement concentré, chimiquement épuré de toutes vitamines, minéraux ou fibres.

Fabrication du sucre industriel

Voici les différentes étapes de sa fabrication :

Les jus sucrés extraits de la plante (betterave ou canne à sucre) sont épurés par de la chaux et par de l'anhydride sulfureux. Ils sont ensuite concentrés par ébullition, malaxés et essorés. On obtient alors un sucre roux. Une dernière opération de raffinage va le nettoyer de ses « impuretés » par divers procédés chimiques. Il sera à nouveau concentré et recristallisé. Du bleu de solantrène le débarrassera de sa couleur jaunâtre.

Effets du sucre industriel sur notre organisme

Tous les aliments « complets » et frais contiennent tous les éléments nécessaires à leur digestion : enzymes, vitamines et minéraux, oligo-éléments, phyto-nutriments, fibres...

Le sucre industriel, chimiquement épuré, privé de tous ses éléments, puise dans l'organisme ce qui lui manque pour être assimilé.

La fabrication du sucre moderne a développé des maladies qui n'existaient pas dans ces proportions il y a 400 ans :

- l'hypoglycémie et toutes ses manifestations (vertiges, crampes d'estomac, envie irrésistible de sucre, malaises, « coups de pompe », tremblements, sautes d'humeur...)

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LE SUCRE INDUSTRIEL

- Les caries dentaires et paradonthose
- Les fermentations stomacales et intestinales
- L'obésité
- Le diabète

Le sucre est un aliment acidifiant. Notre corps, lorsqu'il fonctionne de manière optimale, a un PH de 7,4. Le terrain acide va irrémédiablement affaiblir l'organisme. Déminéralisation, diminution des défenses immunitaires...

Le problème du sucre c'est que lorsque l'on ne cuisine pas soi-même, sa consommation est incontrôlable. Il est bien sûr présent en grande quantité dans tous les desserts industriels, sodas, bisuits, bonbons etc.. Mais aussi dans les produits salés : plats préparés, soupes, ketchup, sauces, moutardes, vinaigres, biscottes.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**