



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Le stévia, nouveau substitut du sucre

**L**e rôle important du sucre dans l'épidémie mondiale d'obésité a entraîné beaucoup d'intérêt de la part de l'industrie agro-alimentaire pour identifier des substances sucrées mais qui ne contiennent pas de calories. Mais est-ce que ces édulcorants sont réellement une solution à ce problème?

### TROMPER LE CERVEAU

Le sucre représente une source d'énergie privilégiée qui peut être rapidement utilisée par les cellules de notre corps, en particulier au niveau du cerveau qui consomme à lui seul près de 80 % du sucre quotidien. Il n'est donc pas étonnant que nous soyons autant attirés par le sucre!

Le goût sucré provient de l'interaction du sucre présent dans les aliments avec certaines protéines de réception localisées sur la langue: en se liant à ces récepteurs, le sucre provoque un signal qui envoie au cerveau un message signalant la présence

**Une substance sucrée sans calorie qui suscite beaucoup d'intérêt**

d'un aliment qui possède une bonne valeur calorique, ce qui stimule les régions du cerveau associées au plaisir.

Il est cependant possible de « tromper » le cerveau en utilisant des molécules qui possèdent une structure similaire au sucre qui interagissent avec les récepteurs, tout en étant dépourvues d'énergie.

Cette propriété a mené au développement de l'aspartame et du sucralose (Splenda), deux édulcorants abondamment utilisés par l'industrie alimentaire pour mimer le goût sucré, sans pour autant entraîner l'absorption de calories.

### STEVIA REBAUDIANA: UN ÉDULCORANT VÉGÉTAL!

Le stévia est l'une des substances sucrées sans calorie qui suscite depuis quelques années le plus d'intérêt. Cet agent sucrant est extrait de *Stevia rebaudiana*, une plante originaire d'Amérique du Sud utilisée depuis des siècles par les populations indigènes de cette région pour adoucir l'amertume de certains breuvages.

Le caractère sucré de cette plante est dû à son contenu élevé en stéviolosides et en rébaudiosides, deux classes de molécules qui possèdent un pouvoir sucrant environ 300 fois plus puissant que le sucre habituel. Le monde végétal est vraiment plein de surprises!

Malgré ces caractéristiques, les impacts à long terme du stévia sur la santé ne sont toujours pas connus avec précision et son utilisation par l'industrie alimentaire demeure interdite au Canada.

Néanmoins, Santé Canada a autorisé provisoirement le stévia comme « produit de santé naturel » et il est possible de se procurer cette substance dans les magasins de produits de santé ou certaines

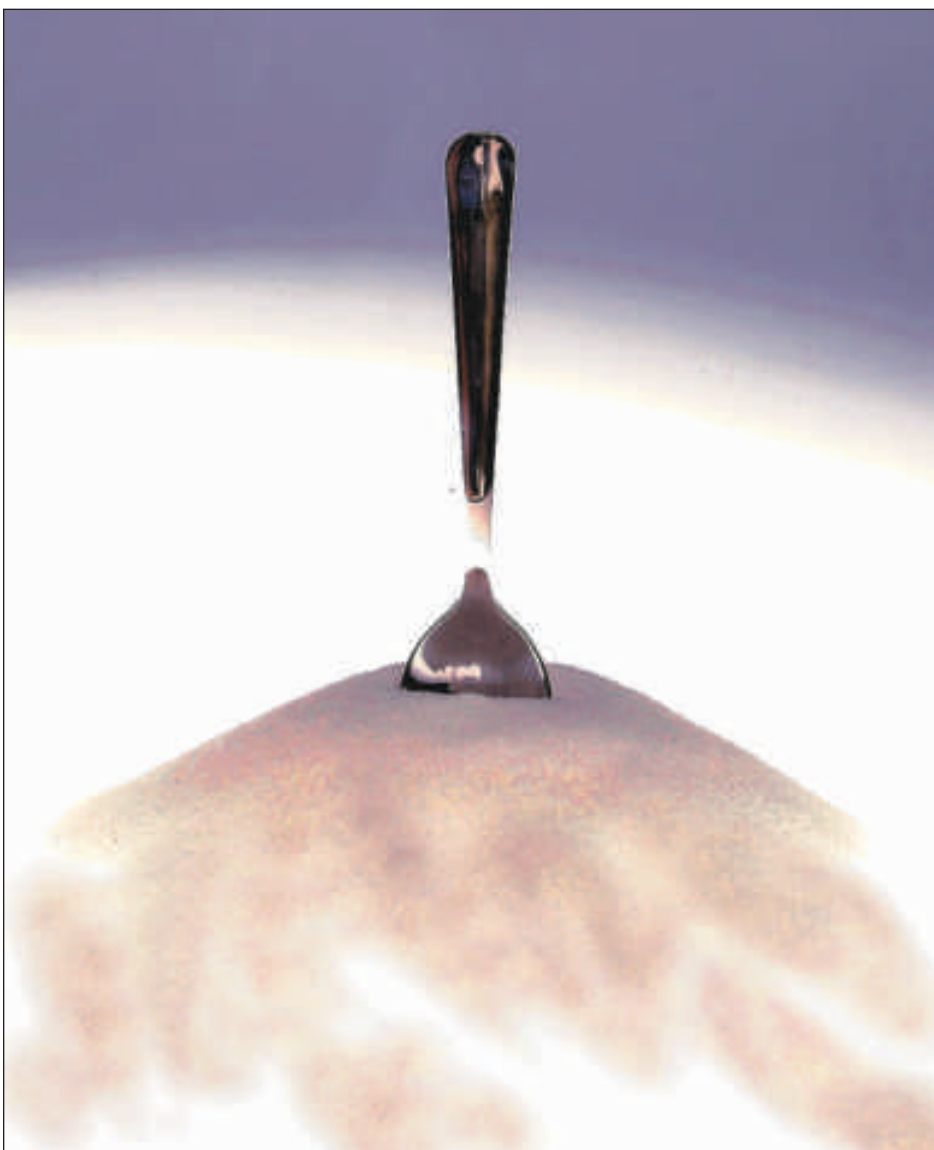


PHOTO D'ARCHIVES

### ■ Choisir de manger des édulcorants au lieu du sucre ne change rien à nos habitudes de consommer des aliments sucrés.

pharmacies. Selon l'organisme, même les personnes en santé devraient faire preuve d'une extrême modération dans la consommation de stévia, avec un maximum de seulement 70 mg par jour (ce qui correspond en gros à un seul sachet de stévia en poudre).

Le stévia est par contre déconseillé pour les enfants, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes avec une faible tension artérielle.

Pour ce qui est des personnes diabétiques, même si l'impact négligeable du stévia sur le sucre sanguin en fait une alternative attrayante, on recommande à ces personnes de consulter un professionnel de la santé avant d'inclure cette substance dans leur alimentation.

Le stévia peut donc être considéré comme un agent sucrant potentiellement intéressant, mais qu'il faut utiliser avec parcimonie.

### RÉDUIRE NOTRE DÉPENDANCE AU GOÛT SUCRÉ

Le sucre est une substance plutôt rare dans la nature (retrouvée surtout dans les fruits) et nous avons dû nous adapter à cette rareté au cours de notre

évolution en développant un fort attrait envers le sucre. Avoir la dent sucrée est donc quelque chose de tout à fait normal!

Cependant, à notre époque, le sucre est loin d'être rare: en 2001, le sucre représentait plus de 10 % des calories consommées par les Canadiens, soit l'équivalent de 60 g (12 cuillerées à thé) par jour!

Utiliser des édulcorants, qu'ils soient chimiques ou d'origine naturelle comme le stévia, pour réduire cette consommation excessive de sucre peut-être avoir des effets à court terme mais, à plus long terme, ces édulcorants ne changent rien à nos habitudes de consommer des aliments sucrés.

Cette dépendance au goût sucré nous entraîne à rejeter certains produits végétaux plus amers, qui eux sont excellents pour la santé.

La seule façon de réellement diminuer l'apport en sucre est de réduire notre dépendance face au goût sucré en modifiant nos habitudes alimentaires, en particulier par la réduction de l'apport d'aliments de la malbouffe comme les boissons gazeuses et les innombrables boissons sucrées qui sont associées à l'épidémie d'obésité.

## RECETTE ANTICANCER

### CONCOMBRE ET ALGUES WAKAMÉ AU SÉSAME (À METTRE DANS DES ENTRÉES)

1	concombre anglais, lavé et coupé en fines rondelles
Sel marin fin	
100 g	(3 on) d'algues wakamé, réhydratées 5 min dans l'eau froide
Graines de sésame, grillées	
VINAIGRETTE	
60 ml	(1/4 tasse) de sauce soja
60 ml	(1/4 tasse) de vinaigre de riz
2 c.	à café (2 c. à thé) de sucre
2 c.	à soupe de dashi

1. La façon la plus simple de griller les graines de sésame est de les étaler sur une plaque à pâtisserie antiadhésive et de les mettre au four 10 minutes à 180 °C (350 °F). Surveillez-les attentivement et remuez-les à mi-cuisson pour les empêcher de brûler. Conservez-les dans une boîte métallique hermétique.
2. Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients qui la composent dans un bol.
3. Mettre les rondelles de concombre dans un tamis et saupoudrer de sel. Laisser dégorger environ 30 min.
4. Couper les algues en carrés de 2 cm (3/4 po).
5. Égoutter les concombres et les disposer dans un plat de service.
6. Ajouter les algues et arroser de vinaigrette.
7. Parsemer de graines de sésame et servir.

Jean Vachon, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec

PRÉPARATION: 45 MIN

DIFFICULTÉ: FACILE

DONNE 4 PORTIONS



Tiré du livre: