



Dans cet article je vous détaille les sucres à indice glycémique que j'utilise régulièrement dans mes desserts et pâtisseries. Il existe de nombreux sucres naturels qui permettent de maîtriser son taux de glycémie et se passer facilement du sucre blanc.

J'aborderai également les points positifs et négatifs de chaque sucre. Vous verrez que le sucre parfait n'existe pas !

Enfin, je tiens à préciser que je consomme toujours ces sucres alternatifs avec parcimonie. Ils ont certes un IG bas mais ils doivent être consommés en quantité raisonnable, c'est à dire en fonction de votre état de santé, votre métabolisme et votre activité physique quotidienne.

Le sucre de coco (IG 54)

Ce sucre est issu de la **sève des fleurs de cocotier**. Son goût se rapproche de la cassonade, on ne sent pas le goût de la noix de coco.

Les plus (+) :

- Riche en **antioxydants** et en **minéraux** (vitamines de groupe B, potassium, magnésium, fer et zinc)
- Sa température de fusion est basse et sa température de **combustion** est extrêmement élevée, de sorte qu'il peut être aisément utilisé pour la confection de produits au four au lieu du sucre blanc ou brun.
- Il s'utilise dans les **mêmes proportions** que le sucre de canne dans les recettes de gâteaux, biscuits et cookies.
- Son **délicieux goût** de cassonade et sa jolie **couleur** ambrée.

Les moins (-):

- Le prix : entre 12 et 14 € le kilo.
- Il contient le même nombre de **calories** que le sucre blanc.
- L'indice glycémique du sucre de coco est affiché partout à 35. Or, cet indice glycémique a été calculé par le Ministère de l'agriculture des Philippines qui est intéressé par la production de noix de coco. L'Université de Sydney SUGiRS (Sydney University's Glycemic Index Research Service), dont les études sur l'Index Glycémique sont mondialement reconnues, a trouvé une valeur de 54. C'est tout à fait possible compte tenu de la composition du sucre de coco, très proche de celle du sucre blanc. Pour rappel l'indice glycémique du sucre blanc est de 68.



- Il est composé à **90% de fructose**, sa consommation en excès peut augmenter le taux de triglycérides dans le sang.

Mon utilisation :

J'utilise le sucre de coco dans mes recettes de pâtisseries, gâteaux, boissons. Une exception toutefois quand je ne souhaite pas colorer mes préparations (couleur ambre). Dans ce cas, j'opte pour du sirop d'agave ou du miel d'acacia.

Où je l'achète :

Je l'achète à Naturalia au rayon vrac pour obtenir un prix plus compétitif qu'en boîte. On peut également en trouver en grande surface.

Le sucre de bouleau (IG 8)

Le xylitol est un **alcool de sucre** (polyol) issu de l'écorce de bouleau. Les quantités du xylitol correspondent à celles du sucre car il possède exactement le même pouvoir sucrant. Son goût sucré augmente à la cuisson. Il faut donc compter 70g de xylitol pour 100 g de sucre.

Les plus (+):

- Son indice glycémique de 7, contre 68 pour le sucre blanc.
- De couleur blanche, il ne teinte pas les préparations contrairement au sucre de coco.
- Il contribue à une bonne santé bucco-dentaire car il limite la prolifération des bactéries responsables des caries.

Les moins (-):

- Son prix : plus de 10€ le kilo
- Ne pas dépasser 50 g par jour car il peut provoquer des troubles digestifs en fonction des sensibilités de chacun.
- Les études scientifiques sur sa consommation à long terme et ses possibles effets notre santé sont limitées (possible perturbation métabolique). Il est préférable d'en consommer de façon occasionnelle et sans excès.



Mon utilisation :

Je l'utilise pour ma chantilly coco ([recette ici](#)) mais rarement dans mes gâteaux car il peut provoquer des petits désagréments intestinaux. Je préfère utiliser du sucre de coco en moindre quantité dans ma préparation et limiter ma consommation de xylitol.

Où je l'achète :

Je l'achète chez NU3. Ils proposent des boîtes d'1kg ([lien ici](#)).

Le miel d'acacia (IG 30-35)

Tous les miels n'ont pas le même indice glycémique (IG 35 pour le miel d'acacia et IG 80 pour le miel de fleurs). Cela tient au fait que le **rapport glucose/fructose** diffère selon les produits. Visuellement, il est possible de différencier un miel à ig élevée d'un à ig modéré.

Plus il est liquide et plus il est riche en fructose. Plus il est solide et plus il est riche en glucose. Dans le cadre d'une alimentation ig bas, seul le miel d'acacia est utilisé.

Les plus (+)

- A quantité égale, le miel a un **pouvoir sucrant supérieur** que le sucre : 65g de miel équivalent à 100g de sucre. On peut donc en mettre moins dans nos préparations.
- Le fructose est moins vite absorbé que le glucose par l'organisme, c'est ce qui explique l'IG bas du miel d'acacia. Il permet d'éviter les pics d'insuline et donc les coups de barre.
- Il possède de nombreux bienfaits : riche en sels minéraux et vitamines, antibactérien, anti-inflammatoire, antioxydant, il facilite également la digestion, ... la liste est longue.
- Il ne se périmé pas car il contient des agents bactériostatiques, ce qui signifie qu'aucune bactérie ne peut se développer dedans.

Les moins (-)

- Une très grande **quantité de fructose** pourrait être dommageable pour le foie. Même si à ce jour, il n'y a pas de preuve suffisante pour incriminer un quelconque effet du **fructose** seul sur la santé du foie. Dans l'attente de plus d'information, je préfère en consommer de façon raisonnée (selon certaines études il ne faudrait pas dépasser **50 g de fructose par jour**). Sachez que le fructose se cache dans les sodas, les jus de fruits, les préparations industrielles (céréales, tartes, gâteaux...). Si vous limitez votre consommation de produits raffinés vous n'aurez aucun soucis pour contrôler votre



consommation quotidienne de fructose.

- **Prix** : pour un miel de qualité il faut compter entre 10 et 30 € le kilo. Pensez à vérifier la **provenance du miel** : la mention de l'origine est obligatoire sur l'étiquette (préférer le 100% français). Un conseil : évitez les miels à bas coût que l'on trouve dans les rayons des magasins, il s'agit souvent de « faux miel » (ajout de sirop de glucose, amidon, gélatine...).

Où je l'achète :

J'achète un miel d'acacia **provenant de France** (marque Terre de Miel). Son prix : 18,50€ les 500g à Naturalia mais on le trouve moins cher sur internet (11€).

Le sirop d'agave (IG 20)

Le **sirop d'agave** est un sucre sous forme liquide qui provient de la racine et du cœur d'une plante, l'**agavacée ou agave**, une plante mexicaine de l'espèce des **cactus**.

Les plus (+) :

- **Moins calorique** que le sucre blanc (318 kcal contre 399 kcal pour 100g de sucre blanc)
- **Pouvoir sucrant** supérieur au sucre blanc, ce qui permet de le consommer à des quantités moindres que le sucre blanc.
- **Son prix** : par rapport au miel le sirop d'agave est nettement moins cher pour une texture assez similaire.

Les moins (-) :

- Ce sucrant naturel renferme du **fructose**, qui lorsqu'il est consommé en trop grande quantité peut **augmenter le taux de triglycérides dans le sang**. Ces triglycérides sont des graisses et peuvent favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires. Astuce : évitez de consommer le sirop d'agave pur dans un café ou thé, il est préférable de le consommer en mangeant des fibres pour ralentir son absorption.
- Vous devez acheter votre sirop d'agave bio et de bonne qualité car son procédé de fabrication peut jouer sur ses propriétés et son indice glycémique (pourtant affiché partout à 20). Là encore il est difficile d'avoir des éléments précis car il n'y a pas assez



d'études scientifiques sur le sujet.

Où je l'achète :

Chez NU3.fr ou en magasin bio (marque Jean Hervé).

Utilisation :

De façon occasionnelle, dans certains desserts pour obtenir plus de « moelleux » ou éviter une coloration de mes préparations mais ce n'est pas mon sucre favori. Je préfère le miel d'acacia qui est naturel et non transformé, mais il est forcément plus cher.

En conclusion : ce n'est pas parce qu'un sucre est IG bas/modéré qu'il faut en abuser, c'est la même chose pour les aliments riches en graisses saturées. L'index glycémique des aliments est un indicateur précieux et intéressant mais il n'autorise pas tout. Limitez donc votre consommation de sucre à vos besoins journaliers et sans excès (*tout en vous octroyant un écart de temps en temps !*).

Charge est de constater que les études scientifiques manquent encore sur le sujet. En attendant, variez les sucres et ne les consommez jamais en excès.