



Le sucre blanc présente peu d'intérêt nutritionnel. Raffiné, dépourvu de vitamines et minéraux, il appauvrit notre corps en magnésium et calcium et favorise plusieurs maux : obésité, diabète, aigreurs d'estomac...

## Alternatives naturelles au sucre blanc

Elles sont meilleures pour la santé, présentent de nombreux avantages pour un indice glycémique souvent plus bas que le sucre raffiné classique et - de calories ! À retrouver en grande surface ou magasin spécialisé.

### **Stévia** : sucre non calorique

- Issue d'un arbuste du Paraguay. 250 fois plus sucrante que la saccharose. Non calorique, se trouve sous forme de sucrettes ou liquide. **Prix** : 3/4€ pour un distributeur de sucrettes. Arrière-goût de réglisse.

### **Mélasse noire**, riche en minéraux

- Liquide épais noir issu de la canne à sucre. Léger goût de réglisse. À utiliser en pâtisserie, dilué dans l'eau en boisson ou en sucre dans un yaourt. Permet de lutter contre l'anémie (en fer, en calcium...).

### **Sirop d'agave**, miel des Aztèques

- Issu de la sève de cactus. Antibactérien. Apprécié des diabétiques pour son indice glycémique bas. Moins calorique que le sucre blanc et riche en minéraux. Goût neutre. **Prix** : 3 à 6 €. Accepté par le régime végétalien.

### **Miel**, sucre originel

- Haut pouvoir sucrant. Moins calorique que le sucre blanc. Antiseptique, il sucre les aliments et soigne les plaies. Entre 3 et 6€ le pot.

### **Les sirops de céréales**

- De maïs, de blé, de riz ou d'orge, ont un pouvoir sucrant faible. S'utilisent en pâtisserie ou dans les boissons. Facilitent la digestion, surtout des plus petits. Goûts neutres, peu caloriques. Riches en minéraux.

### **La caroube**... pour son goût chocolaté

- Naturellement le goût de chocolat sucré (- de graisses, - de sucre), à diluer dans le lait en alternative aux préparations industrielles. En poudre, soigne la diarrhée. Utilisé en pâtisserie. **Prix** : 4€ pour 250 gr

### **La sève de kitul**, édulcorant caramel

- Connue au Sri-Lanka. Issue d'une fleur. Légèrement caramélisé, elle est riche en minéraux avec un indice glycémique faible. À utiliser pour sucrer ses yaourts ou boissons chaudes. **Prix** : 10€ pour 300gr.

### **Le saviez-vous ?**

- En Europe, un produit dit "sans sucre" peut en fait en contenir jusqu'à 0,5 g/100 g-100 ml. Sans sucre ne veut pas dire sans calorie : le produit peut être riche en matières grasses (lipides),

Les fiches de l'écologie pratique sont toutes sur [consoGlobe.com](http://consoGlobe.com)