



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

- Connu 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