

Le sucre attaque notre santé **ton corps a des droits sur toi**



Bouchra Negraou

2023/2025 Collectif Alpha

brochure réalisée en vue de l'obtention du CEB

Table des matières

Je suis	2
Une sale expérience et un conseil.....	3
Pourquoi ce sujet ?.....	4
Les glucides = les sucres.....	5
Avantages et inconvénients.....	7
À quoi sert l'insuline ?.....	8
Le diabète.....	9
Le diabète dans le monde.....	10
Les chocs émotionnels et le diabète.....	11
Nous ne sommes pas docteur, mais	12
Conclusion.....	13
Bibliographie.....	15

Je suis ...

Je m'appelle Bouchra. Je suis née au Maroc, plus précisément à Tanger dans une grande famille. Nous sommes une grande fratrie de 11 enfants et je suis la sixième. Lorsque j'étais petite, j'habitais pas loin de la mer Méditerranée, maintenant j'habite à Saint-Gilles, près de la place Bethléem.

Je suis maman de trois enfants, trois filles. Les trois qualités que mes filles me donnent sont : courageuse, serviable et généreuse.

Mes défauts : je suis trop naïve, je fais confiance aux gens vite mais maintenant je me soigne. Et quand quelqu'un me raconte ses problèmes, je prends les choses avec le coeur. Si lui il pleure, je pleure avec lui. Lui, il peut avancer mais moi je suis toujours bloquée avec ses problèmes. Les problèmes des autres prennent trop de place dans ma vie.

Quand j'étais petite, je m'énervais vite, maintenant je sais me contrôler et j'arrive à m'excuser quand je suis en tort. Durant ma jeunesse, j'étais timide mais grâce à l'école j'ai appris à ne plus l'être.

J'ai appris à lire et écrire au Maroc mais je suis des cours en Belgique pour mieux écrire et savoir lire.

Une sale expérience et un conseil

Je raconte l'expérience que j'ai, moi, ma famille et plusieurs personnes que je connais.

Quand on voit quelqu'un malade ou fatigué, cela vient à ton esprit directement qu'il a besoin de sucre. C'est ça ce qui s'est passé avec ma grande fille.

Elle avait 25 ans. C'est le Ramadan, un mois dans l'année où nous on mange ensemble tous les jours, le soir. Le soir, on mange aussi beaucoup de choses sucrées. Ma fille se plaint : « *Je me sens pas bien.* » Pour moi et ses sœurs c'est normal, toute la journée, elle ne mange rien et elle ne boit rien. Et quand on invite la famille chez nous ou qu'ils nous invitent, ma fille se plaint : « *Je vois flou et toujours je suis fatiguée et crevée* ». Tout le monde lui dit : « *C'est normal, mange du sucre !* »

Le 3ème jour de la fête, Aïcha est sortie avec ses copines, elles ont acheté pour elle 1,5L de coca parce qu'elle est fatiguée. Elle a bu un litre. Elle est tombée dans les pommes dans la voiture. Elle a penché sa tête sur l'épaule de sa copine. Elles l'ont amenée en urgence à l'hôpital. Ils l'ont mise directement aux soins intensifs. Elle avait plus que 700 mg de sucre dans le sang. Elle est restée à l'hôpital 15 jours.

Quand j'ai téléphoné à ma famille pour dire que ma fille est à l'hôpital, ils ont dit : « *Tu vois, on t'a dit qu'elle a besoin de sucre.* » Ce n'est malheureusement pas si simple. Ce qui est drôle, toute ma famille devient médecin, surtout du diabète, « diabétologue ». Mais ma fille a du sucre très haut dans le sang. Ce qui est bizarre, il n'y a même pas une personne qui a dit : « *Va chez le médecin ou à l'hôpital.* », même moi.

Je ne sais pas d'où vient cette idée de donner du sucre aux gens quand ils ne se sentent pas bien. Ici, on a beaucoup d'autres moyens d'aller vérifier sa santé avant qu'on tombe gravement malade.

Pourquoi ce sujet ?

A l'école, on travaille le chef-d'oeuvre deux fois par semaine avec les formateurs. La première chose, il faut qu'on cherche le sujet. Moi j'ai hésité entre le diabète et la Belgique. J'ai choisi le sucre et le diabète.

Ce sujet ça m'intéresse beaucoup parce que la base de la nourriture du peuple marocain, c'est un mélange entre salé et sucré. Chez moi à la maison, on mange sucré plus que salé.

Et aussi dans ma famille, il y a beaucoup de personnes qui ont du diabète et je me posais des questions : pourquoi ? Est-ce que cette maladie du diabète, elle a un lien avec ce qu'on mange ou bien c'est génétique ?

Les glucides = les sucres

Les glucides sont plus communément appelés sucres. Ils servent de « carburant », leur rôle principal est d'apporter de l'énergie aux cellules de l'organisme (cerveau, muscles....). Il y a 2 sortes de glucides : les glucides simples et les glucides complexes.

1) **Les glucides simples** : ils sont constitués de petites molécules et leur saveur est sucrée. On les trouve dans les bonbons, le miel, les fruits, les biscuits, ...

2) **Les glucides complexes** : ils sont constitués de molécules plus grosses et plus complexes. Ils ont une saveur non sucrée. On les trouve dans le pain, les pâtes, les céréales, le riz, le maïs et les légumineuses (les lentilles, les pois chiches, etc).

Avant, je savais déjà, comme tout le monde, que les bonbons c'est du sucre avec des colorants et que le miel est naturellement sucré. Dans la nature, les abeilles ramassent le nectar des fleurs qui est sucré. Mais par contre le maïs, les lentilles, les pois chiches, le riz, les pommes de terre et les poivrons, dans ma tête, il n'y avait pas de sucre dedans.

Maintenant, avec le travail que je fais, je sais que tous ces aliments ont des glucides, c'est-à-dire du sucre.



Ici j'ai fait un peu de math et j'ai comparé la proportion de glucides de quelques nourritures: le riz, les pois chiches, les pommes de terre et le pain hamburger.

- 100g de riz dont 25g de glucides, ça fait $\frac{1}{4}$ parce que 25g rentre 4 fois dans 100g.

- 200g de pois chiches dont 30g de glucides, ça fait $\frac{1}{7}$.

- 100g de pommes de terre dont 20g de glucides, ça fait $\frac{1}{5}$.

- 60g de pain hamburger dont 30g des glucides, ça fait $\frac{1}{2}$.

et $\frac{1}{2} > \frac{1}{4} > \frac{1}{5} > \frac{1}{7}$

Conclusion : la proportion de glucides du pain hamburger est plus grande que la proportion de glucides des pois chiches.

Avantages et inconvénients

Ici, je parle un peu des avantages des glucides et aussi des inconvénients.

Les avantages des glucides

Les glucides sont importants pour le corps. Ils donnent de l'énergie aux cellules du corps, des muscles et même du cerveau. Sans glucides, on n'a pas d'énergie.

Un autre avantage des glucides, c'est que leur digestion aide à mieux dormir.

Les inconvénient des glucides

Les inconvénients arrivent surtout avec les glucides simples. Quand on mange beaucoup de glucides simples, on a plus de risques de développer le diabète type 2 ou de développer certains cancers. Et aussi, quand on mange trop de glucides, on peut prendre du poids et on a plus de risques de devenir obèse et d'avoir des problèmes de santé. Les glucides attaquent aussi les dents, on peut avoir des caries.

Donc, il ne faut pas manger trop de glucides simples.

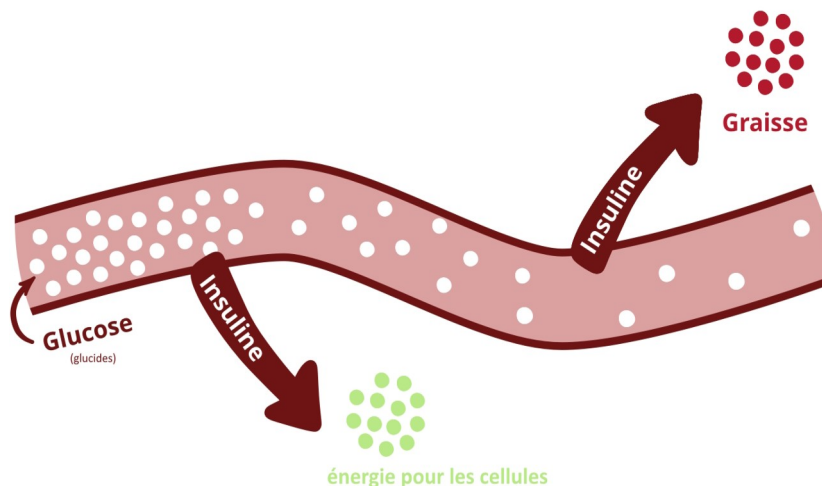
Un problème, c'est qu'on ajoute beaucoup de glucides simples dans la nourriture industrielle.

À quoi sert l'insuline ?

Quand on mange, les glucides qui viennent de la nourriture passent dans le sang. Les glucides sont des molécules, elles donnent de l'énergie à nos cellules.

Quand on mange du sucre, le corps réagit : le pancréas produit de l'insuline pour ramener la quantité de sucre dans le sang à un niveau normal.

C'est quoi le pancréas ? Le pancréas est un organe vivant qui fabrique une molécule, une hormone, qui s'appelle l'insuline. C'est l'insuline qui règle la quantité de sucre qui circule dans le sang.



Grâce à l'insuline, les cellules du corps captent le sucre pour le transformer en énergie. S'il reste encore trop de sucre, l'insuline le transforme en graisse, comme ça la quantité de sucre dans le sang revient à un niveau normal.

Quand on mange trop de sucre, le pancréas produit plus d'insuline. Notre corps s'habitue et l'insuline ne fait pas son travail. Et là, ça devient très dangereux pour la santé et ça peut provoquer le diabète type 2.

Le diabète

C'est quoi le diabète ? Le diabète est une maladie chronique, ça veut dire que c'est une maladie de longue durée, on ne peut pas la guérir. Le diabète est une maladie non transmissible. C'est un problème de la production et de l'utilisation de l'insuline par l'organisme. L'insuline est produite par un organe qui s'appelle le pancréas, il a une forme de poire et se trouve derrière l'estomac.

Il y a plusieurs types de diabète :

Le diabète de type 1 : ça arrive le plus souvent chez l'enfant, l'adolescent et jeune adulte. Le pancréas ne fabrique pas d'insuline et les cellules ne peuvent plus utiliser le sucre qui circule dans le sang.

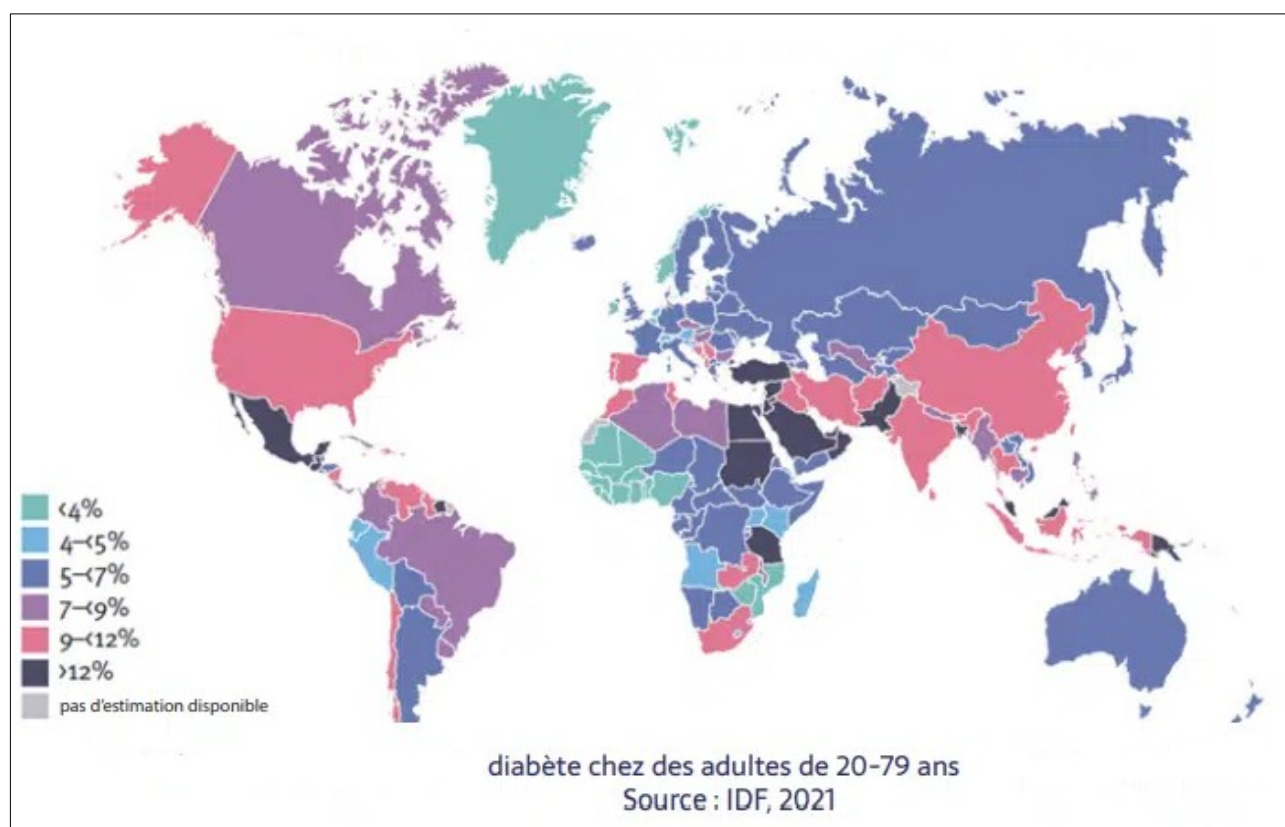
Le diabète de type 2 : il est lié à l'alimentation. Le développement du diabète de type 2 se fait sur plusieurs années, en trois étapes :

1. Les cellules deviennent résistantes à l'insuline, le sucre s'accumule dans le sang.
2. Le pancréas fabrique plus d'insuline pour essayer de faire baisser la quantité de sucre dans le sang.
3. Après une dizaine d'années, le pancréas est fatigué, et ne produit plus assez d'insuline pour contrôler la quantité de sucre dans le sang.

Le diabète gestationnel : il se développe pendant la grossesse et en général, il disparaît après l'accouchement, mais il peut installer un diabète de type 2 quelques années plus tard.

Le diabète dans le monde

Voici la carte du diabète dans le monde. Le diabète est une maladie chronique qui touche bon nombre de pays. 10,5 % de la population mondiale a du diabète mais il y a des pays et des régions qui ont moins de 4 % comme par exemple l'Afrique de l'Ouest et le Danemark. Et aussi, il y a des pays qui ont plus de 12 % comme l'Égypte, le Soudan, la Turquie, l'Oman, le Mexique, la Tanzanie. Et aussi, je vois qu'il y a plus de diabète dans quelques pays qui sont très proches. Je me demande est ce que c'est à cause de la nourriture ou bien c'est génétique ?



J'ai calculé qu'il doit y avoir environ 709 000 personnes malades du diabète en Belgique (6 % de 11,8 millions) et 3,5 millions au Maroc (10 % de 35 millions).

Les chocs émotionnels et le diabète

Ici, je ne vais pas parler de ma fille parce qu'elle a eu sa maladie à cause de son alimentation. Mais je connais plusieurs personnes qui ont eu le diabète après un choc émotionnel. La fille de ma meilleure copine, elle mange sainement, mais à cause du divorce de ses parents, elle a eu un choc. Le médecin a trouvé qu'elle a le diabète de type 1. Mon cousin aussi, il a une seule sœur, il est très proche d'elle. Elle a eu des brûlures du 3ème degré avec l'huile très chaude. Lui, il a eu le choc. Le médecin a constaté qu'il a du diabète de type 1. Mon père, quand ma mère est décédée en bonne santé à 58 ans, il a été à l'hôpital. Ils ont dit qu'il a 400 mg de sucre dans le sang. Et quand on parle entre nous les femmes de cette maladie, chacune elle a une histoire. C'est pour ça que je me suis demandé : est ce que le diabète peut se déclencher avec un choc émotionnel ?

Les scientifiques se sont penchés sur la question. Jusqu'à maintenant, ils n'ont pas trouvé un lien direct entre le choc émotionnel et le déclenchement du diabète, mais ça ne veut pas dire qu'il n'y a aucun lien.

Le diabète de type 2 est lié à un problème dans l'utilisation de l'insuline par le corps et on sait que le stress et les émotions peuvent modifier certaines habitudes alimentaires et là on comprend le lien entre le diabète type 2 et le choc émotionnel.

Pour le type 1, les scientifiques pensent qu'en réalité, il est très probablement déjà présent mais pas les symptômes. Un moment de stress fort ou une infection peuvent révéler le diabète de type 1.

Nous ne sommes pas docteur, mais

Avec tout ce qu'on a vu, on peut dire qu'il y a des glucides presque partout. Pour éviter de manger trop de sucre, des glucides, il faut manger sain. Je peux vous donner quelques conseils, par exemple :

- Les pâtes, ne les cuisez pas trop parce qu'il y a plus de glucides dedans quand on les cuit longtemps.
- Les pommes de terre, c'est mieux de les cuire à la vapeur car il y a moins de glucides que si on les cuit au four.
- C'est la même chose avec tous les légumes. Les légumes cuits ont plus de glucides que les légumes crus. Mangez plus de légumes crus. Faites rentrer les légumes dans tous les plats.
- C'est mieux de manger les fruits entiers avec leurs fibres que de boire des jus de fruits sans fibre. Les fibres aident à limiter le taux de sucre dans le sang.
- Mangez du riz complet et du pain complet parce qu'ils ont moins de sucre et plus de fibres que le riz blanc et le pain blanc.

A la fin, je peux vous dire : évitez de donner n'importe quoi aux personnes malades tant qu'on ne sait pas qu'est ce qu'elles ont exactement. Nous sommes pas docteur. Mais..... on peut prendre soin de notre entourage. Il y a un dicton en français qui dit : mieux vaut tard que jamais !

Conclusion

الصحة تاج على رأس الأصحاء لا يراها إلا المرضى

*La santé est une couronne sur la tête des bien portants
mais seuls la voient les malades.*

Quand j'ai choisi ce sujet, mon message c'était de dire à mon entourage que le sucre c'est une catastrophe pour la santé. Ma motivation c'était ma santé et la santé de mes enfants. Et aussi, que je comprenne mieux c'est quoi le sucre et la maladie du diabète.

Nous les Marocains, les lentilles, les pois chiches, on les mange avec du pain. J'ai appris qu'il y a du sucre dans tout ça. Maintenant, c'est fini, je les mange avec une cuillère.

Je suis très contente de mon travail car je sais où est mon argent : dans les médicaments à la maison. Je vois où mon argent il part. Au début du mois, j'achète de la glace, du chocolat, du coca, que des saletés ! Et à la fin du mois, je suis chez le médecin et je paye, j'achète des médicaments.



Ce travail m'a apporté beaucoup de choses. Je sais qu'avant dans ma vie, j'ai abusé avec le sucre, ça veut dire que j'ai abusé avec ma santé aussi. Et maintenant, je sais comment je peux faire avec le sucre dans le sang pour éviter les mauvaises conséquences.

Pour aider mon corps à mieux gérer le sucre dans mon sang, je bois de l'eau avec de la cannelle et du clou de girofle, c'est un remède marocain. Grâce à ça, j'ai pas besoin de prendre de médicament, je me sens mieux.

Quand je sais que j'ai abusé, je fais aussi de la marche, au moins 1h30 à 2h. Je ne suis pas encore diabétique mais je toque à la porte du diabète.

Ce n'est pas facile de changer les choses mais on est capable de le faire. Le plus dur, c'est de changer les habitudes.

Bibliographie

documents écrits

- *Les glucides*, Yuka.io
- *Le sucre est-il devenu le nouvel ennemi public ?*, Yuka.io
- *Les différents types de diabète*, Dinnosante.fr
- *Le diabète dans le monde*, idf.org
- *Diabète et choc émotionnel*, Therapie-emdr-nice.com
- *Stress et diabète*, Dbl-diabete.fr