

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

LE MIEL EST UN SUCRE NATUREL BON POUR LES PERSONNES DIABÉTIQUES



Le miel est une substance sucrée fabriquée par les abeilles à partir du nectar des fleurs. Elles l'entreposent dans la ruche et s'en nourrissent tout au long de l'année surtout quand les conditions climatiques sont moins favorables.

De tout temps, on lui a attribué une riche symbolique dont celle d'être la substance des dieux. Les Sumériens l'utilisaient dans leurs rites religieux, les Egyptiens en embaumaient leurs morts et pour les Hébreux, la terre promise était celle où coulaient le lait et le miel...

Le miel est composé d'eau, de glucose et de fructose et, en moindre proportion, de maltose et de saccharose. Sa teneur en glucides avoisine les 80 %.

Une cuillère à café de miel, de sirop d'érable, de cassonade, de sucre blanc contient à peu près la même quantité de glucides.

Certaines croyances populaires le présentent comme un bon sucre pour les personnes diabétiques arguant que tout ce qui est fabriqué dans la nature est forcément bon pour la santé et que ce qui est artificiel est forcément mauvais pour la santé. Pour contrer cette idée que ce qui est naturel est forcément



"bon", rappelons que la digitaline se trouve dans la nature... mais qu'on peut quand même tuer quelqu'un si on en prend trop.

Le miel étant essentiellement composé de sucres est donc hyperglycémiant.

C'est la proportion entre les différents sucres présents dans le miel qui détermine sa "consistance". En effet, plus le miel contient du glucose, plus il "cristallise", plus il "durcit". Plus le miel contient du fructose, plus il est liquide.

Restons dans le bon sens et la mesure. 1 cuillère à café de miel sur une tartine le matin n'aura pas un impact très important sur la glycémie mais remplacer le sucre ordinaire par du miel n'est pas judicieux pour la personne diabétique. ■

**Les diététiciennes du
Conseil diététique**

