

# La Santé qu'on sème



c'est aussi de l'amour...

## MON SMOOTHIE ME DÉPRIME !

### LES FRUITS...

Prenons par exemple, un smoothie comme on en voit souvent et qui contient  $\frac{1}{2}$  pomme,  $\frac{1}{2}$  poire, 1 banane, 2 feuilles de Kale et de l'eau. Surprise! Attendez-vous à avaler pas moins de 59 grammes de fructose, sucre contenu dans les fruits. Eh bien! savez-vous que la quantité quotidienne maximum de fructose que la plupart des gens peuvent assimiler est environ 50 grammes.

### MALABSORPTION DU FRUCTOSE

La fructosémie, intolérance congénitale au fructose, est la forme la plus sévère, mais elle est très rare. La majorité des cas se présente sous la forme d'une malabsorption qui survient à cause d'une trop grande consommation de fructose.

Dépendant de la composition de votre microbiote intestinal ou du nombre de canaux de transport du fructose dont vous disposer, différents symptômes pourraient se manifester, entre autres des symptômes de l'humeur. En effet, lorsque nous dépassons notre capacité maximale d'absorption du fructose notre corps rejette le surplus. Mais ce surplus n'est pas tout mauvais, il y a quelque chose qui ne devrait pas partir. Le sucre, ici le fructose, favorise l'assimilation des substances nutritives, comme l'acide aminé essentiel tryptophane. Le tryptophane qui se lie au fructose voyage ainsi dans le sang. Si nous ne pouvons absorber toute la quantité de fructose que nous avons mangé, le fructose ainsi que le tryptophane seront débarrassés du corps en même temps. Comme le tryptophane nous est utile pour synthétiser notre hormone du bonheur, la sérotonine, nous risquons donc de tomber en déficit de celle-ci, ce qui pourrait affecter notre moral, humeur, dépression.

### SATIÉTÉ

N'oublions pas non plus que c'est la sérotonine qui nous donne le signal de satiété. Est-ce que les excès de nourriture qui nous réconfortent viendraient de la malabsorption du fructose? Le fructose est dans les fruits, mais il se retrouve aussi partout dans la nourriture transformée et, quand nous voyons fructose, cela nous semble plus « santé », l'est-ce vraiment?

Y a-t-il trop de fruits dans vos smoothies?

### RECETTE DE SMOOTHIE NUTRITIF

#### 2 portions

Ingrédients biologiques :

- $\frac{1}{2}$  banane
- $\frac{1}{2}$  pomme
- 200 ml réjuvélac (ou eau de source)
- 1 feuille de Kale
- 7 grammes de varech
- 40 grammes de pousse de tournesol
- 20 grammes de lentilles germées
- 1 cuillère à table de spiruline
- $\frac{1}{2}$  concombre anglais
- 30 grammes de graines de chanvre

Extrait de la formation en naturopathie de l'ISHPO (Institut de Santé Holistique Prunelle & Ortie)



**Prunelle & Ortie**  
Magasin général d'alimentation naturelle

650 rue Saint-Georges, Saint-Jérôme,  
450.504.3340

[www.prunelleortie.com](http://www.prunelleortie.com)