

"Sucre, l'amère vérité"

Selon le Dr Robert Lustig
(endocrinologue et pédiatre)

Le sucre ne fait pas seulement grossir. Il a un impact désastreux sur notre santé.

Notre consommation de sucre a explosé en quelques décennies. Elle avoisine aujourd'hui 30 kilos en moyenne par personne et par an en France, contre un kilo en 1850.

Pire : le sucre représente désormais près du quart de nos apports énergétiques, alors qu'il ne devrait pas dépasser la barre des 5%.

La moitié de nos rations de sucre est ingérée à notre insu car nombre d'aliments industriels contiennent des sucres cachés : les desserts et les sodas, mais aussi les sauces salades, le jambon, le pain, les chips...

"Les fabricants en ajoutent en masse dans la mesure où le sucre est un ingrédient peu cher qui masque les imperfections des aliments et les rend plus appétissants", explique le Dr Lustig.

Le sucre, aussi toxique que l'alcool ou le tabac

La mode du "No sugar" n'est pas une lubie sans fondement. L'overdose de sucre à laquelle nous sommes confrontés est en effet néfaste pour la santé. Une étude canadienne, publiée en août 2017 dans la revue "The Lancet", prouve que les grands consommateurs de glucides ont un risque de mort prématuré accru de 28%. Si on remplace 5% de son apport calorique venant des sucres par de bonnes graisses (huile de colza ou de poissons), on réduit déjà sa mortalité de 12% !

Selon le Dr Lustig, le sucre s'avère ainsi aussi toxique que le tabac ou l'alcool. "C'est le principal responsable de l'épidémie de diabète de type 2 et d'obésité, soutient ce spécialiste. Il n'y a pas de corrélation entre le nombre de calories ingérées et le diabète, mais entre le nombre de calories issues du sucre et des aliments sucrés".

Cent calories supplémentaires avalées sous forme de sucre élèvent la prévalence du diabète de 0,9%.

Le fructose, destructeur de la peau et du foie

Le sucre est constitué pour moitié de glucose et moitié de fructose. C'est ce dernier qui est principalement en cause dans l'apparition des maladies métaboliques chroniques.

Il caramélise (réaction de Maillard) 7 fois plus vite que le glucose, ce qui endommage les cellules de tout le corps, à commencer par la peau. En détruisant le collagène, il accentue les marques visibles du vieillissement (creusement de rides, relâchement cutané...).

"Au niveau du foie, le fructose induit les mêmes maladies que l'alcool, affirme le Dr Lustig. Il est métabolisé sous forme de graisse et active une enzyme qui induit une inflammation hépatique". Résultat : le foie engraisse et est susceptible de développer une fibrose, voire une cirrhose qui peut évoluer en cancer. C'est la fameuse "maladie du soda" - ou Nash pour "Non Alcoholic Steato Hepatitis" - qui a valu au journaliste sportif Pierre Ménès une double greffe foie-rein.

Une calamité pour le cerveau

"L'excès de sucre est l'un des principaux poisons de l'encéphale", assure pour sa part le Dr David Perlmutter, neurologue auteur de "Ces glucides qui menacent notre cerveau" (éd. Marabout).

Le cerveau consomme en effet 40% des glucides apportés par l'alimentation. Ces derniers constituent son carburant de base. Mais lorsque l'afflux devient trop important, certaines régions cérébrales régressent.

Des chercheurs australiens de l'université de Canberra ont notamment décelé par scanner une atrophie des zones impliquées dans la mémoire – en particulier au niveau de l'hippocampe - chez les personnes dont la glycémie était élevée, mais néanmoins considérée comme normale.

A fortes doses, le sucre perturbe en outre la flore digestive et fragilise la barrière intestinale, "ce qui renforce l'inflammation chronique de l'organisme et irrite à la longue le système nerveux", constate le Dr David Perlmutter. Une maladie de Parkinson ou d'Alzheimer peut en résulter.

Consommation du sucre : les pièges à éviter

"Il est donc urgent de revenir à une alimentation de qualité, prône Robert Lustig. C'est-à-dire avec peu de produits industriels transformés et davantage d'aliments naturels".

Pour limiter les dégâts, il faut également manger beaucoup de **fruits** et **légumes** car ils renferment des fibres qui freinent l'absorption des sucres et contrecarrent en partie ses effets négatifs. Donc des oranges entières et non en jus. Même sans sucre ajouté, un jus d'orange recèle 5,4 g de fructose/décilitre, soit plus qu'un verre de soda !

Les produits lights « sans sucre » avec de l'aspartame font grossir

Comment un produit sans sucre peut-il faire grossir ?

L'aspartame est très présent dans les produits lights autrement dit « sans sucre ». La consommation de cet édulcorant ne faiblit pas car il est censé faire perdre du poids à toute personne qui en consomme.

Une personne qui veut perdre du poids va naturellement être attiré par des aliments ou des boissons présentés comme « light ».

Une étude menée par des chercheurs de l'Illinois vient de démontrer des conséquences sur le corps de l'aspartame. Les scientifiques ont comparé la prise de poids chez deux groupes de rats.

Le premier groupe de rats va recevoir comme nourriture du yaourt sucré au glucose (vrai sucre). Le second groupe de rats va recevoir le même yaourt mais sucré aux édulcorants (exemple d'édulcorants : aspartame, saccharine, xylitol)

Résultat de l'étude scientifique : le second groupe, les rats du groupe avec le yaourt sucré aux édulcorants ont pris 40% de poids de plus que le premier groupe qui lui avait du vrai sucre.

Les dangers des produits light, sans sucre, avec du faux sucre (aspartame)

Vous voulez perdre quelques kilos, vous pensez que les produits light vont vous aider et que votre santé va aller pour le mieux ? Vous faites erreur.

À première vue, les aliments light, les boissons light c'est super : on peut en consommer des tonnes sans l'inconvénient des calories et donc sans prendre de poids. Mais il existe des dangers pour la santé.

Des études montrent que la consommation d'aspartame, présent dans la majorité des produits light entraîne des effets secondaires : maux de tête, migraines, étourdissements, crises d'apoplexie, nausées, engourdissements, spasmes musculaires, gains de poids, irritations

cutanées, dépression, fatigue, irritabilité, tachycardie, des insomnies, des problèmes visuels, perte d'ouïe, palpitations cardiaques, difficultés respiratoires, crises d'anxiété, difficultés d'élocution, perte du goût, goût de fer, vertige, perte de mémoire et douleurs articulaires.

L'aspartame est tenu pour responsable de plus de 75% des réactions défavorables aux additifs alimentaires dont il a été fait rapport à la FDA. (Food and Drug Administration, un organisme de certification et de contrôle des aliments et médicaments aux États-Unis)

Selon des chercheurs et des médecins étudiant les effets indésirables de l'aspartame aux États-Unis, les maladies suivantes peuvent être causées ou aggravées par la consommation d'aspartame en grande quantité : tumeurs au cerveau, sclérose en plaques, épilepsie et diabète, syndrome de fatigue chronique, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer.

L'aspartame est composé de trois produits chimiques qui sont de puissants neurotoxiques qui entraînent la mort des cellules synaptiques (terminaisons nerveuses dans le cerveau) par sur-stimulation.

Définition de l'aspartame, faux sucre

L'**aspartame** est un édulcorant de synthèse, appelé « faux sucre » avec un pouvoir sucrant, 200 fois plus important que celui du saccharose ou sucrose (le sucre commercial extrait de la betterave sucrière ou de la canne à sucre.) et est utilisé dans près de 5 000 produits à travers le monde, dont plus de 2 000 vendus en Europe. Dans la plupart des produits « light » il y a de l'aspartame. Par conséquent, il suffit de petites quantités pour assurer un goût sucré. Le but de l'**aspartame** est de pouvoir tromper l'organisme en lui donnant la saveur mais pas les calories du sucre.

L'aspartame, un risque de cancer

Une équipe de chercheurs italiens a récemment mis en lumière le risque cancérigène que comporterait l'**aspartame**. L'édulcorant serait responsable de tumeurs, même à des doses proches de la dose journalière admissible (40 mg/kg/j).

Définition de saccharine, faux sucre

La **saccharine** ou saccharine est le plus ancien des édulcorants artificiels. Elle est souvent référencée sur l'emballage ou dans les ingrédients sous le numéro **E 954**.

La **saccharine** a un pouvoir sucrant 300 à 400 fois plus élevé que le sucre, mais a un arrière goût métallique ou amer, spécialement à hautes concentrations. Elle est ainsi souvent mélangée avec d'autres édulcorants pour compenser cette faiblesse.

La **saccharine** n'apporte aucune calorie et est éliminée du corps par le système digestif sans passer dans le sang.

Définition du Xylitol, sucre

Le **Xylitol** est un sucre extrait de l'écorce de bouleau, considéré depuis une vingtaine d'années comme un substitut du sucre (le saccharose) dans les pays du nord. Il possède le même pouvoir sucrant et la même saveur que le saccharose. En revanche, son apport calorique est inférieur à celui du saccharose avec 2,4 kcal par gramme contre 4,0 kcal pour le sucre classique.

www.danger-sante.org

Questions

Résume l'impact du sucre sur notre santé, notre peau et notre foie.

Explique à une personne qui veut perdre du poids que les produits light ne sont pas une bonne solution. Et donne-lui des conseils.
