

Manger moins de sucres ajoutés a des bénéfices réels sur la santé

Alimentation L'OMS vient de revoir à la baisse ses recommandations de consommation journalière de ce type de sucres. Prisés par l'industrie, ils engendrent, outre le surpoids, de nombreux problèmes de santé.

Benoît Perrier

benoit.perrier@lematindimanche.ch

De quoi on parle

► Les chiffres

La quantité de sucre ajouté ne devrait pas dépasser 5% des apports énergétiques journaliers, selon de nouvelles recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), plafond qui «présenterait des avantages supplémentaires pour la santé». Jusqu'à présent, la limite était fixée à 10%.

Pour une personne consommant 2000 calories par jour, ces 5% correspondent à 25 g de sucre ajouté, soit le sucre contenu dans une barre chocolatée. Autant dire qu'on y est vite.

Encore un sucre dans votre café? L'Organisation mondiale de la santé (OMS) est plutôt contre. Début mars, elle a révisé ses directives et divisé par deux la proportion recommandée de sucre ajouté. Cette quantité ne devrait plus dépasser 5% des calories avalées chaque jour.

Les études les plus récentes menées sur un grand nombre de personnes montrent en effet qu'au-delà de 5% le sucre devient nocif pour la santé. Sans compter que les sucres, qui semblent provoquer le même effet d'addiction que les drogues dures (voir infographie), ne sont pas tous égaux dans leur action sur l'organisme. Il en existe deux catégories: les sucres dits «intrinsèques» et les sucres «libres». Les premiers sont «contenus naturellement dans les aliments et indispensables à la vie», explique Christiane Renaud, diététicienne aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Il s'agit du sucre des fruits, des farineux (pain, pâtes, riz, etc.), des céréales, des légumineuses et des

produits laitiers (à l'exclusion de la crème, du beurre et du fromage, qui n'en contiennent pas). Ces sucres-là ne sont pas concernés par la recommandation de l'OMS car ils ont l'avantage d'être très lents à absorber. Ce sont en effet des molécules plus complexes que du simple glucose, ou entourées de fibres et de protéines, qui en retardent la digestion. Si bien que le glucose qu'ils libèrent arrive dans l'organisme au rythme où il est utilisé par celui-ci, sans faire de pics.

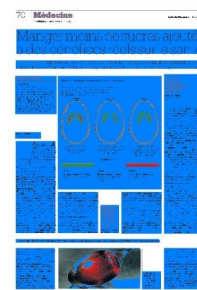
C'est donc les sucres simples que l'OMS vise avec sa recommandation. Présents dans le sucre en poudre, le miel, la confiture, les boissons sucrées, les bonbons, les douceurs en général, ils sont aussi présents dans de très nombreux plats industriels, y compris salés. «On les trouve ajoutés aux sauces pour pâtes, au ketchup», déplore le Dr Jornayvaz. Ces sucres libres «sont très faciles à digérer et nous n'en avons pas besoin pour vivre», résume Christiane Renaud.

Des conséquences graves

Les boissons sucrées sont particulièrement visées: 33 cl de Coca-Cola contiennent 35 g de sucre. Or, si l'on suit la nouvelle recommandation de l'OMS, on devrait se contenter de 20 à 30 g de sucre par jour, c'est-à-dire moins d'une seule canette de boisson de

«Ces sucres libres sont très faciles à digérer et nous n'en avons pas besoin pour vivre»

Christiane Renaud,
diététicienne aux HUG



ce type. Il en va de même pour les jus de fruits, explique Christiane Renaud: «Leur sucre est beaucoup plus facile à ingérer par le corps que celui des fruits entiers. Notamment parce qu'il s'accompagne de moins de fibres. Nous les classons donc dans les boissons sucrées.»

Les 5% de sucre libre recommandés sont ainsi très vite atteints. En abaissant ce seuil, l'OMS veut montrer que de plus en plus de personnes mangent trop de sucres libres. Et surtout rappeler que les conséquences sont graves et nombreuses. «Le risque de surpoids, de maladies cardiovasculaires et de diabète augmente», explique Jacques Philippe, professeur de diabétologie aux HUG.

«Le risque de surpoids, de maladies cardiovasculaires et de diabète augmente»

Jacques Philippe,
professeur de diabétologie
aux HUG

Bien sûr, le sucre est indispensable puisqu'il fournit de l'énergie à toutes les cellules de l'organisme. Dans le foie et les muscles, il est transformé en molécules de glycogène, explique le Dr François Jornayvaz, médecin associé en diabétologie au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Ces chaînes complexes de sucre représentent une réserve d'énergie. «Elles permettent d'en produire lorsque l'on est à jeun ou durant la nuit, continue-t-il. Les muscles

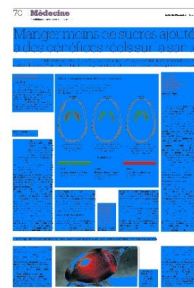
les utilisent aussi comme carburant lors d'une activité sportive.»

Mais si l'on en consomme trop, il s'accumule dans le foie sous forme de graisse, explique l'endocrinologue, ce qui mène au développement d'un «foie gras». Cette graisse est également redistribuée dans le sang. Elle se stocke dans les tissus graisseux, notamment de l'abdomen, augmentant le risque de maladies cardiovasculaires.

Cette graisse issue du sucre est également impliquée dans le développement du diabète, car elle inhibe l'action de l'insuline, l'hormone qui permet de réguler la quantité de sucre contenue dans le sang. Si d'autres facteurs comme une prédisposition héréditaire au diabète ou l'absence d'exercice physique s'y ajoutent, le risque de diabète augmente beaucoup.

Déguster consciemment

Alors, que faire au quotidien? Aux personnes en bonne santé, le Pr Philippe rappelle ceci: «En s'efforçant de ne pas trop consommer de desserts préparés, de bonbons, de biscuits et boissons sucrées, on évite une bonne partie des sucres ajoutés.» Il est par ailleurs important d'acheter le moins possible d'aliments industriels et de préparer sa nourriture soi-même. Christiane Renaud rappelle de son côté que la nourriture doit être source de plaisir. «On peut manger de tout, y compris des confitures, du chocolat et de la glace. Mais il faut être conscient du sucre que ces aliments recèlent et retenir qu'on ne devrait pas en manger quotidiennement.» Enfin, rappelle le Dr Jornayvaz, pratiquer régulièrement un exercice physique réduit de beaucoup les risques liés à la consommation de sucre. «Il suffit de peu!» insiste-t-il. ●



Le Matin Dimanche
1001 Lausanne
021/ 349 49 49
www.lematin.ch

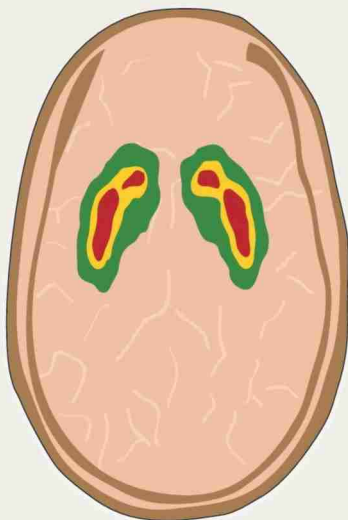
Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 135'609
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 525.004
N° d'abonnement: 1073491
Page: 70
Surface: 97'918 mm²

Sucre et drogue: mêmes effets sur le cerveau

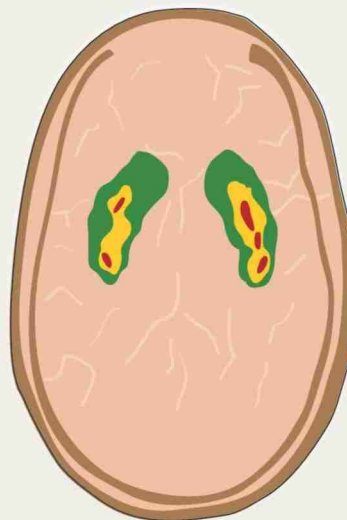
Le sucre crée une dépendance. Sa prise régulière diminue le plaisir ressenti en diminuant l'effet de la dopamine (hormone du plaisir). Il faudra donc prendre toujours plus de sucre pour assouvir ses besoins

Normal



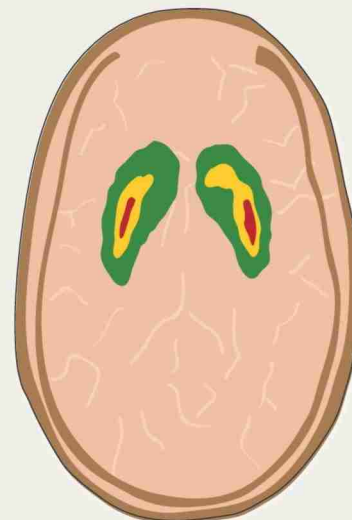
Le niveau de dopamine (couleur rouge) est élevé. La personne ressent du plaisir.

Cocaïne



Le niveau de dopamine est faible. La personne doit prendre beaucoup de substance pour atteindre le même plaisir.

Sucre



Pratiquement idem que la cocaïne. Le niveau de plaisir est assez faible: pour obtenir une récompense, on doit en consommer beaucoup.

Intensité du plaisir



Vert

Niveau de dopamine très bas
La personne a un manque de plaisir ou de joie

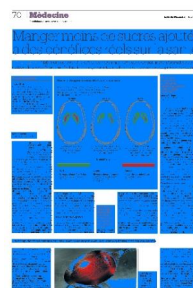
Jaune

Niveau de dopamine moyen
La personne a de la peine à ressentir du plaisir ou de la joie

Rouge

Niveau de dopamine élevé
La personne ressent un plaisir normal

SOURCE: LMD



Le Matin Dimanche
1001 Lausanne
021/ 349 49 49
www.lematin.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 135'609
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 525.004
N° d'abonnement: 1073491
Page: 70
Surface: 97'918 mm²

Le sirop de maïs américain est bien plus nocif que le sucre de betterave ou de canne

► Le sirop de maïs (*high fructose corn syrup*, HFCS) est un sucre extrêmement répandu dans les plats industriels aux Etats-Unis et majoritairement composé de fructose, un sucre simple très vite absorbé par le corps. Cet ingrédient est moins courant de ce côté-ci de l'Atlantique, car son importation est limitée par des quotas européens. Mais ceux-ci seront abolis en 2017 et son utilisation pourrait alors se généraliser.

Cette évolution est préoccupante. De nombreuses études ont montré que le fructose est bien plus nocif que le sucre de canne ou de betterave. Au début de l'année, un article publié dans la revue de la clinique Mayo a fait le point

sur ces recherches a conclu: «Une consommation excessive de fructose ajouté entraîne un dérèglement du métabolisme général et hépatique et une résistance à l'insuline.»

Comme son nom l'indique, le fructose n'est-il pourtant pas présent naturellement dans les fruits? Certes, mais en très petite quantité. Même très mûre, une pêche n'en contient que 1% et une pomme 6%. Et dans ces fruits, le fructose s'accompagne d'eau, de fibres qui retardent l'absorption d'antioxydants et de nombreux autres composés très bénéfiques. Il n'y a donc aucune raison de limiter la consommation de fruits qui, comme les légumes, sont excellents pour la santé.



Le HFCS, pour «high fructose corn syrup», est très utilisé par l'industrie alimentaire américaine. istock