

Excès de sucre, excès de poids,

Au début du 20ème siècle, chaque Français consommait 1 kg de sucre par an. Aujourd'hui, nous approchons d'une consommation annuelle de 35 kg. Aux États-Unis elle serait presque du double. Comme celle des graisses, cette surconsommation est facteur de surcharge pondérale. Décryptage de la relation entre consommation de sucre et prise de poids.

Du sucre partout.

De nos jours, le sucre est rajouté partout, car le sucre rend dépendant et il faut le dire, il fait vendre. D'ailleurs dans les publicités, le sucre est toujours présenté comme un aliment sain, sans graisse, qui procure de l'énergie instantanément et améliore le goût de beaucoup d'aliments. Outre d'en avoir introduit dans l'alimentation par des ajouts dans les plats préparés ou les conserves, l'industrie agroalimentaire a créé de nombreux produits très sucrés : sodas, bonbons, barres chocolatées, pâtes à tartiner, etc. Résultat, nous consommons en moyenne de 10 à 20 fois plus de sucre que ce qui nous serait nécessaire.

Comment le sucre fabrique les kilos en trop ?

Quand on mange un sucre (glucide), le pancréas secrète l'insuline qui sert à le digérer. Le sucre passant dans le sang devient alors le glucose dosé normalement à environ 1,2 g/L de sang où il est capté par les cellules et transformé en énergie. Une alimentation déséquilibrée peut donc apporter plus de sucre qu'il est nécessaire aux besoins énergétiques de l'organisme. Or, nous ne pouvons pas éliminer dans les urines le sucre que nous absorbons en excès comme c'est le cas pour d'autres molécules tels les sels minéraux. L'excédent est donc stocké quelque part. Une première mise en réserve est constituée par le glycogène, un polymère de glucose essentiellement retrouvé dans le foie et les muscles. C'est la réserve d'énergie immédiatement disponible par le sportif. Mais la capacité de stockage de glycogène hépatique et musculaire est limitée et quand elle est dépassée, le glucose restant est dégradé en acétyl-CoA (acide acétique « activé »), dont une partie va servir à fabriquer des acides gras qui seront stockés sous forme de triglycérides, majoritairement dans les cellules adipeuses qui constituent nos bourrelets. C'est la seconde mise en réserve du glucose qui nous fait grossir. Plus la quantité de sucre ingérée en une seule fois est importante, plus le corps restera longtemps en mode de stockage.

Le sucre, un plaisir à haut risque

Il est bien connu que l'excès de sucre peut causer le diabète de type II ou diabète dit « gras » qui apparaît chez les personnes un peu âgées et bonnes vivantes. Au fil du temps, l'organisme a du mal à assimiler la nourriture souvent trop abondante ou trop riche, spécialement chez une personne qui ne fait pas d'exercice physique et mange n'importe quoi n'importe quand. Mais que cette personne mange plutôt sucré ou salé, cela ne fait pas la différence. L'apparition du diabète est causée par les mauvaises habitudes alimentaires.

L'excès de sucre favorise aussi les aigreurs d'estomac, la constipation, diverses affections du colon. Les sucres raffinés consommés en trop grande quantité perturbent aussi la flore bactérienne, responsable pour partie de notre immunité. De plus, le sucre tend à nous carencer en cuivre, un oligo-élément anti-infectieux. Plus on absorberait de sucre, moins les globules blancs parviendraient à neutraliser les microbes. Le sucre dégradé en triglycérides favoriserait le cholestérol et les maladies cardio-vasculaires. L'excès de sucre est responsable de certains troubles oculaires comme la cataracte et aurait également une réelle responsabilité dans l'apparition de cancers du pancréas, de l'estomac, du côlon ou de l'endomètre ; les bactéries, champignons intestinaux et cellules cancéreuses se développant grâce au sucre.

Par quoi remplacer le sucre ?

La réponse est : « par rien ! ». Il est inutile de tenter à tout prix de remplacer le sucre : il faudrait tout au contraire se débarrasser de l'habitude du goût sucré. C'est une dépendance, c'est un goût pervers dont il faut se libérer le plus possible. Dans tous les cas, il faut consommer du sucre non raffiné et non du sucre blanc car les minéraux et les vitamines d'origine disparaissent lors du raffinage. Cela appauvrit donc nos réserves en magnésium, en calcium et en chrome (élément qui protège du diabète). Mais supprimer le sucre blanc raffiné c'est aussi supprimer farine blanche, pain blanc, gâteaux, riz blanc que l'on remplacera avantageusement par du riz complet, millet, orge, avoine, seigle, quinoa et des aliments riches en fibres tels les céréales complètes, des lentilles, des haricots, des légumes, des graines, des noix. En évitant la surconsommation de sodas, boissons "aromatisées", de fruits secs, et autres "grignotages" sucrés, vous pourrez continuer d'apprécier le goût sucré d'une vie en bonne santé.