

## Le sucre : ami ou ennemi pour notre corps ?

***Pour vivre sainement... choisissez les bons glucides et les bonnes quantités, mangez comme si vous étiez diabétique !***



***Tout savoir  
sur les  
glucides***

*Article publié le 12 Février 2018*

***Le sucre ou glucide est présent dans presque tous nos aliments, qu'on le veuille ou non. Le sucre est à la fois indispensable mais aussi dangereux pour notre santé.***

Oui, les cellules de notre corps ont besoin de sucre sous forme de glucose pour fonctionner (sport, marcher, réfléchir,...), ce qui correspond environ à 55 % de nos besoins totaux. Mais aujourd'hui **nous en consommons TROP !**

Une consommation excessive de sucre est la conséquence de nombreuses maladies dans le monde et la première est sans nul doute le diabète. Un adulte sur onze dans le monde (425 millions) est atteint de diabète, soit 10 millions de plus qu'en 2015, selon des chiffres publiés par la Fédération Internationale du Diabète (FID). Celle-ci qualifie le phénomène de véritable pandémie, car la progression est considérable et ne cesse de d'accroître. L'OMS prévoit d'ici 2030 que le diabète sera la 7ème cause de décès dans le monde<sup>1</sup>. Lorsqu'on mange trop de sucre, on augmente aussi d'autres risques comme les caries, la prise de poids, les maladies cardiovasculaires, les cancers,...



***Le sucre se cache sous de multiples formes.***

Quand on pense aux sucres, on

pense aux sucres ajoutés dans les produits sucrés comme les gâteaux, pâtisseries, confitures, pâtes à tartiner, bonbons, biscuits, viennoiseries, desserts, sodas, ...

**Tous ces sucres sont inutiles !!**

Car les sucres sont aussi naturellement présents dans certains aliments comme les fruits, les légumes, féculents...

**Attention à l'arnaque des industries agro-alimentaires.** Aujourd'hui quasi tous les plats préparés contiennent du sucre ajouté, même si on ne s'y attend pas comme le jambon par exemple! **Lisez bien les étiquettes !!!!**

## Mais quelles sont les différents glucides? Un peu de vocabulaire...

Tout ce qui contient la terminaison « **ose** » dans son nom fait partie des glucides.

Les glucides, appelés aussi saccharides, sont constitués de 3 molécules dites simples : le **glucose**, le **fructose** et le **galactose** que l'on retrouve dans les aliments tels quels ou en combinaison.

Ce que nous appelons communément « **sucré** » est du **saccharose**, un glucide formé de glucose et de fructose.

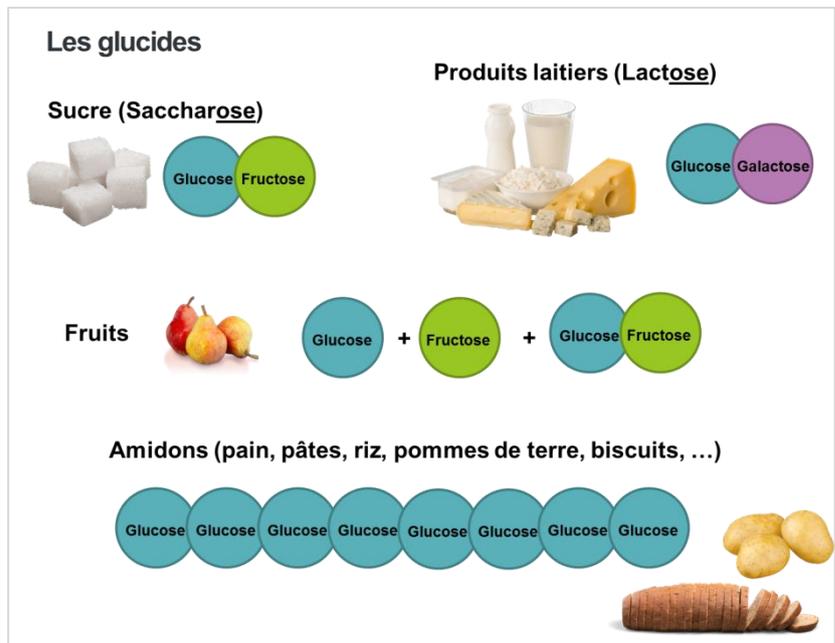
Les sucres sont présents naturellement dans certains aliments comme les fruits ou les produits laitiers. Les fruits contiennent du fructose mais également du saccharose (du sucre) et du glucose. Les glucides des produits laitiers sont du **lactose** (une combinaison d'une molécule de glucose et de galactose).

Il existe également une famille de glucides n'ayant pas de goût sucré et dits complexes. Ceux-ci sont composés de longues chaînes de molécules de glucose, comprenant l'amidon ainsi que les fibres.

La **famille des féculents** regroupe l'ensemble des produits sources d'**amidon**, ce glucide complexe. On y retrouve les céréales (riz, blé, orge, avoine, seigle...) sous toutes leurs formes (farine, pain et tous les produits de panification comme les biscottes, pain grillé...), les pseudo-céréales (sarrasin, quinoa), les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs...), certains fruits (bananes, châtaignes, potimarron,...), les tubercules ou racines (pomme de terre, patate douce, topinambour, manioc, panais,...).

Tous ont en commun d'être une source de glucides complexes mais beaucoup parmi eux sont aussi source de **vitamines, minéraux, protéines végétales et fibres**.

Les **fibres** font aussi partie des glucides complexes. Mais comme elles sont constituées



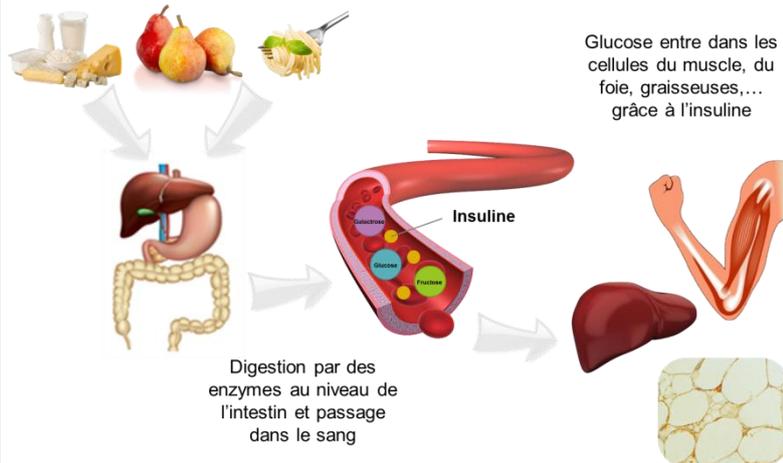
d'une chaîne de sucres hyper complexe, les fibres ne sont pas absorbées par l'organisme. Elles ne fournissent donc pas de calories. De plus, elles ralentissent l'absorption des autres glucides : voilà pourquoi manger un fruit, fait augmenter moins rapidement le taux de sucre dans le sang que boire un jus de fruit. Seuls les aliments d'origine végétale fournissent des fibres : céréales complètes, fruits et légumes, etc. Les fibres alimentaires contribuent à la satiété et servent à maintenir l'appareil digestif en bonne santé en régularisant le transit intestinal.

## A quoi servent les glucides et comment sont-ils utilisés?

Le principal rôle des glucides est de fournir de l'**énergie** aux cellules du corps humain.

Lorsqu'un aliment est consommé, il subit des actions chimiques et mécaniques. Ainsi, la salive commence à découper les amidons en molécules de petites tailles. Il faut donc bien **MACHER** ! L'estomac agit, entre autre, mécaniquement sur les aliments. Les glucides vont ensuite se transformer plus ou moins rapidement au niveau de l'intestin en molécules simples comme le glucose, fructose et galactose, seules molécules qui peuvent ensuite être absorbées par l'organisme. Cette digestion se fait grâce à l'action d'**enzymes digestives**.

## Que deviennent les sucres des aliments ?



## Le sucre, une véritable drogue ?



Derrière son apparente douceur, le sucre agit comme une « drogue » sur notre cerveau. Il enclenche des mécanismes de

Ainsi par exemple la **lactase** est une enzyme qui va permettre la digestion du lait c'est-à-dire la dissociation du lactose en une molécule de glucose et de galactose. Cette enzyme est présente chez l'enfant mais diminue, voire disparaît avec l'âge. Les intolérances au lactose s'expliquent donc par le mauvais fonctionnement ou l'absence de cette lactase.

Les monosaccharides résultant de la digestion (glucose, galactose et fructose) passent vers le sang à travers les cellules de l'intestin et les capillaires sanguins.

Le glucose pour être absorbé au niveau de l'intestin nécessite la présence de sels provenant de la bile. Attention donc au sel présent dans les produits salés qui vont augmenter l'absorption du sucre !

Lorsque le taux de sucre dans le sang (appelé **glycémie**) s'élève, le **pancréas** sécrète l'**insuline**, une hormone qui fait entrer le glucose dans les cellules afin de réduire la glycémie.

Le glucose est **soit utilisé immédiatement** par l'organisme, **soit stocké** sous forme de **glycogène** dans le foie et dans les muscles pour une utilisation ultérieure. C'est pourquoi les sportifs, avant une compétition, cherchent à augmenter leurs réserves de glycogène en mangeant des aliments riches en glucides.

Lorsqu'il est en excès, l'insuline va le faire entrer dans les cellules graisseuses (les adipocytes) pour être stockés sous forme de **lipides**.

dépendance très proches de ceux de l'alcool ou du tabac. Plusieurs chercheurs considèrent que les aliments sucrés peuvent conduire à une forme d'addiction<sup>2</sup>, un point de vue farouchement combattu par l'industrie du sucre.

Cette attirance dépend de plusieurs systèmes. Dès la naissance, nous avons une préférence innée pour le goût sucré par rapport au salé, à l'acide, à l'amer. Le second mécanisme est lié à la capacité du sucre de stimuler la production de dopamine, un messager chimique du cerveau impliqué dans la réponse à la récompense. On s'aperçoit que ce sont les aliments transformés, avec graisses ou sucres ajoutés, ou riches en

glucides et en sel, qui génèrent le plus de comportements addictifs.<sup>3</sup> Un autre mécanisme est lié à la capacité du sucre de stimuler aussi l'activité des neurones qui fabriquent la sérotonine, notre antidépresseur naturel, un neurotransmetteur qui stabilise nos humeurs, notre sommeil et nous fait penser « positivement ». <sup>4</sup> Ça explique pourquoi lors de stress, déprime, ... nous plongeons sur le chocolat, les aliments sucrés. Une étude publiée en 2016<sup>5</sup> rapporte que la consommation régulière et abondante de sucre, provoquerait petit à petit une diminution des récepteurs à la dopamine de la

**Attention aux produits salés:** charcuteries, conserves, plats préparés, fromage, pain céréales petit-déjeuner, sauce soja, frites, chips, ...  
**Ceux-ci augment l'absorption des glucides !**

même manière analogue à l'exposition aux drogues. Ce qui causerait ensuite des symptômes de manque ou encore une dépression.

L'industrie du sucre est parfaitement consciente du caractère addictif des aliments sucrés ; ça explique en partie pourquoi celles-ci ajoutent du sucre dans toutes les préparations industrielles.

L'OMS conseille de ne **pas consommer plus de 25 g de sucres libres par jour**. C'est l'équivalent de la quantité de sucre contenue dans un verre de coca de 220 mL (25 g).

---

## ■ Quels glucides choisir ?

Évitez de rajouter du sucre quand ce n'est pas nécessaire. Déshabitez-vous, sevrer-vous progressivement ! Méfiez-vous des sucres naturels (miel, sirop d'agave, de fleurs de coco,...). Même si certains apportent d'autres nutriments comme des vitamines, minéraux,... ce sont en final des sucres ! Faites attention au fructose, assimilé au sucre des fruits, le fructose ajouté aux aliments possède une image santé usurpée ! La consommation d'un produit riche en fructose est néfaste pour la santé (favorise la prise de poids, maladies cardiovasculaires, diabète,...) ! Pour en savoir plus sur les différents sucres ajoutés et leurs dérivés, consultez l'article « *Zoom sur quelques sucres et ses substituts* ».

Tout aliment ingéré va être digéré et passer dans le sang sous forme de glucose, augmentant ainsi la glycémie (taux de glucose dans le sang). La capacité d'augmenter la glycémie va différer selon l'aliment ingéré, sa texture, sa cuisson,... qui auront un impact sur l'indice glycémique (voir *Article sur la Glycémie, l'indice glycémique et la charge glycémique*). Plus l'aliment a un indice glycémique élevé et plus il fera monter la glycémie et donc la sécrétion d'insuline. En parallèle, la consommation excessive d'aliments à IG élevé peut conduire à une perte de sensibilité de l'insuline des cellules de l'organisme. Ces cellules sont chargées de capter et d'utiliser le glucose. Cette « résistance » à l'insuline se traduit par une augmentation de la glycémie et peut provoquer l'obésité, l'hypertension et le diabète de type 2.

Privilégiez donc les aliments à **faible IG**. Ils présentent l'avantage de ne pas générer de pics d'insuline.

Parmi eux, les **légumes**, à consommer **sans modération**, doivent constituer la part essentielle de vos glucides. Les fruits sont à consommer avec modération, plus particulièrement les jus dont l'IG est augmenté par rapport au fruit entier.

Parmi les **autres sources intéressantes** de glucides figurent en premier lieu : riz basmati ou sauvage, quinoa, sarrasin, patates douces et autres tubercules (*NB*: pour les pommes de terres, attention de toujours les accompagner de beaucoup de légumes et d'un peu de matière grasse afin de faire baisser leur IG élevé).

Les **légumineuses** peuvent également constituer une source intéressante (toujours après trempage et/ou fermentation, et avec une cuisson douce).

Enfin, les céréales ne constituent pas une source à privilégier, et en particulier, le blé « moderne » sous toutes ses formes (pain, pâtes, etc.) est à éviter autant que possible... Mieux vaut lui préférer ses ancêtres (petit épeautre ou kamut), ou encore des céréales comme le millet, l'orge ou l'avoine (dans des versions semi-complètes de préférence).

---

## Références

1. *Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030*  
Mathers CD, Loncar D. *PLoS Med*, 2006, 3(11):e442.
2. *Cantin L, Lenoir M, Augier E, Vanhille N, Dubreucq S, Serre F, Vouillac C, Ahmed SH. Cocaine is low on the value ladder of rats: possible evidence for resilience to addiction. PLoS One. 2010 Jul 28;5(7).*
3. *Schulte EM, Avena NM, Gearhardt AN. Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content, and glyceemic load. PLoS One. 2015 Feb 18;10(2).*
4. *Wurtman RJ, Wurtman JJ. Carbohydrate craving, obesity and brain serotonin. Appetite. 1986;7 Suppl:99-103. PubMed PMID: 3527063*
5. <http://www.independent.co.uk/news/science/sugar-has-similar-effect-on-br...>



En bref...

## Les glucides doivent être consommés de manière raisonnée et raisonnable

### 10 conseils pour diminuer le sucre

- 1. Lisez les étiquettes.** Les ingrédients sont listés par ordre décroissant de poids. Donc si le sucre (ou ses variantes) figurent dans les premières positions, vous pouvez reposer le produit que vous allez acheter. **Méfiez-vous des préparations industrielles** qui contiennent quasi toutes du sucre ajouté.
- 2. Retenez les autres noms du sucre.** Saccharose, fructose, glucose, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, dextrose, sont autant de noms et de formes sous lesquelles peuvent apparaître les sucres.
- 3. Prudence avec les sucres "naturels".** On peut être tenté par exemple par le sirop d'agave, mais il est très riche en fructose, dont il a tous les inconvénients.
- 4. Diminuez les jus de fruits.** 1 verre de jus de fruits, même pressé à la maison apporte en moyenne l'équivalent de 4 morceaux de sucre (autant qu'un cola), qui sont particulièrement rapidement assimilés.
- 5. Ne remplacez pas des sucres par des édulcorants** de synthèse. Les études montrent que les édulcorants ne diminuent ni les risques de surpoids ni de diabète. Ils ont aussi une DJA (dose journalière admissible), qui peut être dépassée en cas de forte consommation et peut vous exposer à des risques, comme la perturbation de la flore intestinale. Les édulcorants ne vous déshabituent pas au goût sucré.
- 6. Evitez de rajouter du sucre dans vos préparations, trouvez des alternatives saines.** Si le sucre vous manque, vous pouvez utiliser dans vos plats et boissons des extraits naturels d'agrumes ou de vanille, de la cannelle, des zestes de citron, des huiles essentielles comestibles de menthe, lavande, cannelle, gingembre, mandarine ou orange. Si vraiment vous

voulez ajouter du sucre, choisissez du Rapadura (nom brésilien) ou appelé aussi Sucanat, un sucre de canne complet

- 7. Diminuez progressivement votre consommation.** Si vous avez le bec sucré, ce n'est pas une très bonne idée d'arrêter brutalement. Vous aurez plus de chances de réussite en coupant progressivement avec vos habitudes.
- 8. Autorisez-vous des écarts.** Vous pouvez de temps en temps déroger à ces conseils et vous faire plaisir !
- 9. Eviter ou limiter les glucides qui ont un IG élevé.** Ils favorisent le stockage des graisses, attisent l'appétit, et pour couronner le tout, augmentent les risques de diabète, de maladies cardiovasculaires ou d'hypertension.
- 10. Privilégiez les glucides à IG bas ou modéré.** Ils présentent l'avantage de ne pas générer de pics d'insuline.

#### Exemples de glucides aux différents repas:

- Flocons de quinoa, sarrasin, riz, châtaigne au lait de soja enrichi au calcium et aromatisé aux purées d'oléagineux bio (amandes entières, noisettes...) au petit-déjeuner.
- Ajout de riz al dente, de lentilles, de petits pois... dans la salade du dîner.
- Ajout de patate douce plutôt que des pommes de terre, potiron, courge spaghetti, courge musquée... dans la soupe ou la purée du souper...
- En cas de consommation de pain, choisir des pains aux céréales, semi-complets, mieux au levain, encore mieux sans gluten, encore mieux pas trop cuits.



#### Patricia Bourguignon

Nutrithérapeute à Andenne  
Certifiée CFNA, CERDEN,  
Immunologiste  
[www.pb-nutrition.be](http://www.pb-nutrition.be)  
[info@pb-nutrition.be](mailto:info@pb-nutrition.be)

