

« Le pire du pire pour la santé, ce sont les boissons sucrées »



Réduire davantage la teneur en sucre des aliments transformés : une bonne stratégie ? Et quels sont les effets du sucre sur l'organisme ?

Eléments de réponse avec le médecin suisse Philipp Gerber.

Tagesanzeiger

ENTRETIEN

JACQUELINE BÜCHI

Philipp Gerber est médecin-chef de la clinique d'endocrinologie, de diabétologie et de nutrition clinique à l'Hôpital universitaire de Zurich. Il mène des recherches sur l'effet du sucre sur l'organisme.

Mange-t-on encore des sucreries quand on fait de la recherche sur le sucre ?

Je m'offre de temps en temps une petite douceur, comme un biscuit ou du chocolat. Mais je le fais en sachant que le sucre est un stimulant qui a ses propriétés négatives. Au final, c'est une question de dosage, comme pour beaucoup de choses.

L'Organisation mondiale de la santé recommande de ne pas dépasser 25 à 50 grammes de sucre par jour. Que se passe-t-il si nous en consommons trop ?

Le premier problème du sucre ajouté – et le plus évident –, c'est qu'il

contient beaucoup de calories, donc qu'il fait grossir s'il est consommé en excès. Cet aspect n'est pas remis en question. La question plus controversée est de savoir si les calories provenant du sucre ont un effet fondamentalement différent dans le corps que le même nombre de calories provenant des graisses ou des protéines.

Et donc ?

Dans ce cas, la recherche montre que plus le temps passe, plus il est clair que cette différence existe. Le sucre a des effets négatifs sur l'organisme même si le poids sur la balance reste stable.

De quelles conséquences négatives parlons-nous ?

Si l'on mange constamment trop de sucre, l'insuline, l'hormone sécrétée par le pancréas, finit par moins bien fonctionner, ce qui peut entraîner un diabète. De plus, la production de graisse dans le foie est stimulée. Cela peut conduire à une stéatose hépatique ou à une cirrhose. Les maladies cardiovasculaires et certaines tumeurs sont également associées à la consommation de sucre.

A partir de quelles quantités la situation devient-elle critique ?

Une de nos études a montré que chez les personnes en bonne santé, une consommation de sucre de 80 grammes par jour suffit à stimuler la production de graisse dans le foie.

Tous les sucres ne se valent pas. Est-ce que cela a une importance si je bois un jus d'orange ou si je mange un morceau de gâteau ?

Le sucre de ménage classique, que l'on trouve souvent dans les gâteaux, est composé pour moitié de fructose et pour moitié de glucose. Selon nos recherches, cette combinaison stimule particulièrement la production de graisse dans le foie. Malheureusement, le sucre contenu dans

les jus de fruits et les smoothies n'est pas non plus inoffensif : le fructose fait grimper en flèche les taux de glycémie, et il stimule en plus la sensation de faim.

Qu'en est-il du pain ou des pâtes ? Les glucides sont composés de molécules de sucre.

Oui, mais ce sont des molécules à longue chaîne. Elles sont décomposées plus lentement par l'organisme que les autres types de sucre. Il s'agit de glucose qui, contrairement au fructose, n'entraîne pas un dépôt accru de graisse dans le foie. Il est préférable de consommer les pâtes avec des légumes et un composant protéique.

Y a-t-il des aliments que vous éviteriez ?

Le pire du pire, ce sont les boissons sucrées : en buvant un demi-litre de Fanta ou de Coca, on inonde son corps de 50 à 60 grammes de sucre. Et ce sans que la satiété ne s'installe ou que d'autres substances précieuses ne soient apportées au corps. Les sucreries, composées presque exclusivement de sucre, ont un effet similaire. L'effet des jus de fruits est, certes, un peu moins fort, mais ils doivent également être consommés avec modération.

Avec des fruits entiers, c'est différent ?

Il est en tout cas bien meilleur de manger des fruits. Le corps doit digérer les fibres, il absorbe des vitamines, et la satiété s'installe. En comparaison, le jus d'orange fortement transformé ne contient pratiquement plus de fibres. On y consomme des quantités de sucre qu'il est difficile d'atteindre en consommant des fruits

entiers.

Reste que l'être humain est naturellement enclin à manger des produits sucrés...

C'est vrai. Du point de vue de la biologie de l'évolution, c'est également logique. Lorsque les hommes de l'âge de pierre mangeaient des baies ou des racines sucrées, leur cerveau leur envoyait un signal : « Mangez-en plus, vous avez besoin de réserves pour l'hiver ! »

Aujourd'hui, le sucre est disponible partout et à tout moment. Nous en mangeons en quantités qui n'ont jamais été atteintes dans la nature. Nous surchargeons ainsi notre corps.

Il y a des personnes qui, jusqu'à un âge avancé, mangent du gâteau tous les jours, mettent du sucre dans leur café à la cuillère et n'ont pourtant aucun problème de santé. Ont-ils simplement eu de la chance ?

Les gènes et la constitution jouent un rôle. Les personnes qui font beaucoup d'exercice peuvent compenser certains effets négatifs de la consommation de sucre. D'un point de vue scientifique, il est indéniable qu'une consommation de sucre plus élevée au sein de la population entraîne davantage de maladies. Mais cela ne signifie pas que toute personne qui aime manger des sucreries tombe malade.

Un petit dessert de temps en temps, c'est possible ?

Si vous mangez une barre de chocolat après le repas, l'avantage est que vous êtes probablement déjà relativement rassasié. Vous ne mangerez pas toute la tablette. L'effet sur la santé est donc plus faible que si vous buvez un demi-litre de soda à jeun.

« Une interdiction serait difficile à mettre en œuvre »

La Confédération suisse veut inciter les fabricants de denrées alimentaires à réduire progressivement la teneur en sucre de leurs produits. Est-ce la bonne stratégie, selon vous ?

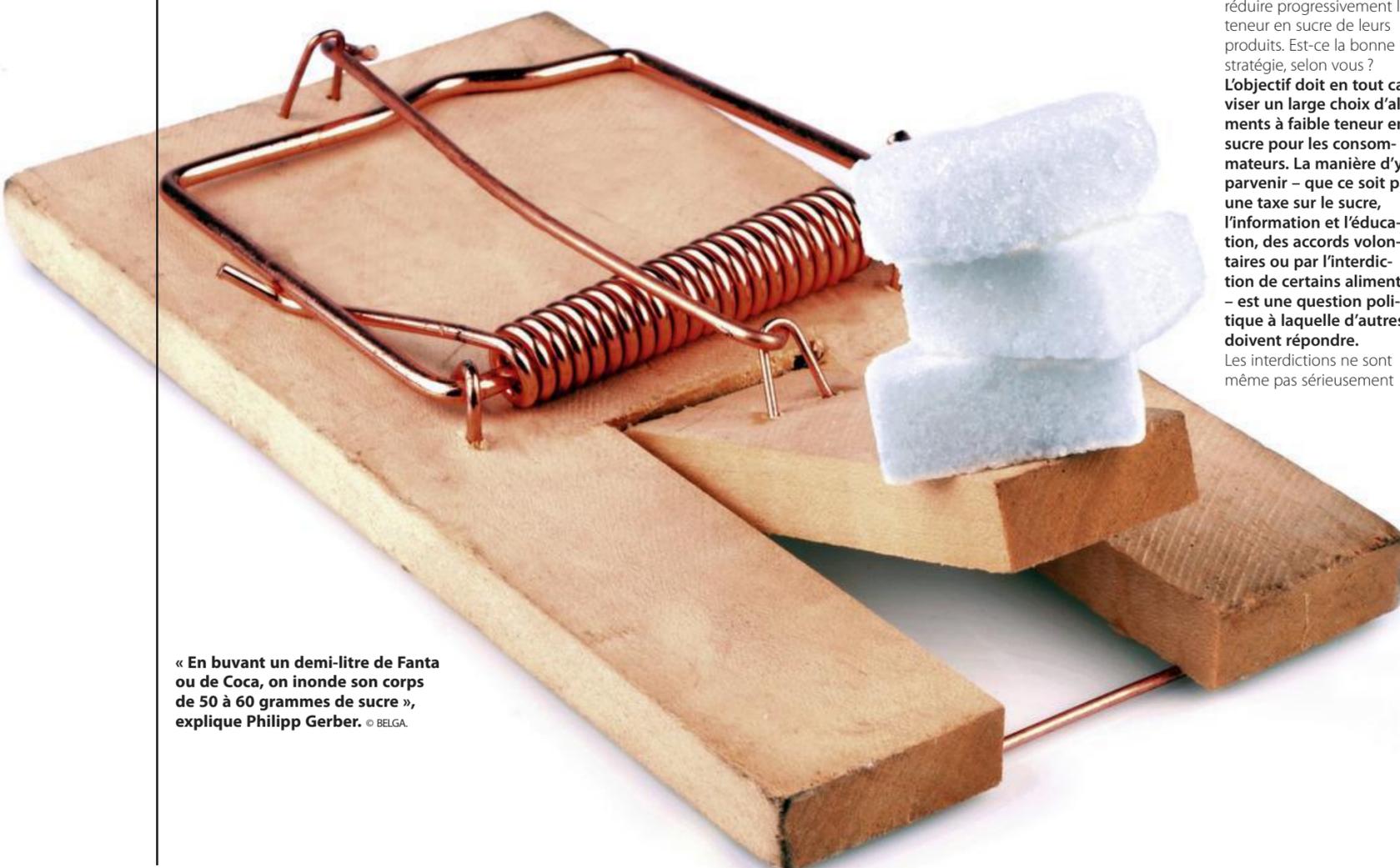
L'objectif doit en tout cas viser un large choix d'aliments à faible teneur en sucre pour les consommateurs. La manière d'y parvenir – que ce soit par une taxe sur le sucre, l'information et l'éducation, des accords volontaires ou par l'interdiction de certains aliments – est une question politique à laquelle d'autres doivent répondre.

Les interdictions ne sont même pas sérieusement



Je m'offre de temps en temps une petite douceur, comme un biscuit ou du chocolat. Mais je le fais en sachant que le sucre est un stimulant qui a ses propriétés négatives

”



« En buvant un demi-litre de Fanta ou de Coca, on inonde son corps de 50 à 60 grammes de sucre », explique Philipp Gerber. © BELGA.