

Sucre : il reste l'ennemi n° 1

Autor(en): **Tschui, Marlyse**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 112

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-906101>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

santé & forme

SUCRE

Il reste l'ennemi n° 1

Nous en mangeons trop : chez nous, les médecins constatent une flambée des cas d'obésité et de diabète en raison de la consommation de sucre. Explications.

Les femmes de plus de 50 ans se souviennent très bien des régimes successifs qu'on leur a conseillés pour perdre du poids: il y a eu d'abord l'interdiction de consommer des féculents, plus tard, la consigne de ne manger que des produits d'origine animale et, enfin, le haro sur les graisses qui a conduit à la fabrication d'innombrables produits allégés en gras. Mais on sait aujourd'hui que le principal responsable de l'obésité est le sucre. Entre 1850 et 2014, la consommation de sucre blanc en Suisse est passée de 3 à 39 kilos par habitant et par année. De nos jours, les sucres sont partout sur les rayons de nos supermarchés, dans les canettes de soda comme dans

les pizzas. Nous en consommons 180 grammes par jour au lieu des 25 à 50 grammes que recommande l'OMS.

Résultat : dans tous les pays industrialisés, le sucre fait des ravages.

LA MALADIE DU FOIE GRAS

«Les problèmes de santé et les coûts liés à l'obésité sont majeurs, remarque Anne Wojtusciszyn.

Nous assistons non seulement à une augmentation importante de la prévalence de l'obésité et du diabète, mais aussi à celle de la stéatose hépatique non alcoolique, une maladie du foie liée au surpoids qui touche les adultes.

Aux Etats- >>>

MÉMOIRE

Mode d'emploi pour booster le cerveau.

38

CŒUR

Opérer à «cœur fermé» est désormais possible.

42

PLANTES

Que faire pousser sur son balcon pour soigner ses maux?

44

SEXO

Le slow sex ou quand la pleine conscience s'invite au lit.

45



Unis, c'est l'une des principales causes d'insuffisance hépatique et de transplantation. Nous savons que, ici aussi, dans les vingt ans à venir, ce sera la première cause de transplantation du foie. Quand on mange du sucre, on fait du gras. Et, quand on en mange trop, le gras est stocké dans le foie.»

Pour couronner le tout, le sucre est souvent associé dans la nourriture à des produits gras, comme dans les biscuits, les gâteaux, les crèmes, le chocolat ou les plats tout préparés. Reste à comprendre de quelle manière le sucre se transforme en graisse dans l'organisme.

TROP ET TROP SUCRÉ

«Lorsqu'on mange du sucre rapide, explique le médecin, il se produit une forte production d'insuline. L'insuline est l'hormone qui permet d'assimiler le sucre, elle sert à faire pénétrer le sucre dans les cellules qui en ont besoin, comme les muscles, notamment. Si le sucre n'est pas utilisé par le muscle, par exemple

en faisant du sport, l'excès de sucre va être stocké sous forme de gras. Pendant des dizaines de milliers d'années, l'être humain a mangé

« Des gens calment leurs angoisses en mangeant des produits sucrés »

D^R ANNE WOJTUSCISZYN



peu de sucre et bougeait beaucoup. Aujourd'hui, nous sommes sédentaires, nous mangeons trop et trop sucré. Nos organismes ont été soumis à un changement brutal auquel

ils n'étaient génétiquement pas préparés.»

SUCRE OU COCAÏNE ?

Une expérience menée avec des rats a montré que, lorsqu'ils avaient le choix, ceux-ci préféraient le sucre à la cocaïne. C'est également le cas avec les édulcorants, alors qu'ils n'exercent pas le même mécanisme au niveau cérébral. «Le sucre n'est pas une vraie addiction, estime Anne Wojtuszczyńska, c'est un doudou. On aime son doudou, mais sans en être addicts comme on le serait d'une drogue dure! Ce n'est pas bien démontré scientifiquement, pourtant il semble que nous soyons davantage attirés par le goût du sucre que par le sucre lui-même. Pour beaucoup, c'est une madeleine de Proust, qui rassure. Des gens calment leurs angoisses en mangeant des produits sucrés. Il ne faut pas, pour autant, tomber dans l'excès inverse par peur du sucre. Ce n'est pas un poison! Je me souviens de cette femme qui s'offusquait parce que, à la garderie où se trouvait sa fille, il y avait du sucre dans les yaourts. On a aussi le droit de manger un peu de sucre, de temps en temps. C'est bien aussi d'apprendre aux enfants à aimer les bonnes choses: du pain, un peu de chocolat et une pomme au goûter, plutôt que des biscuits et des barres chocolatées industrielles. L'éducation est importante, mais il ne faut pas être trop rigide.»

CONTROVERSE SUR LES ÉDULCORANTS

La question des édulcorants fait polémique. Composé de deux acides aminés naturels, l'aspartame a fait l'objet d'innombrables études en cinquante ans et, à ce jour, rien ne permet de penser qu'il est néfaste pour la santé. La FDA (Food and Drug Administration) et l'EFSA (l'Autorité européenne de sécurité des aliments) ont affirmé son innocuité. Qu'en pense la spécialiste? «S'il faut faire un choix, il est tout de même préférable d'opter pour le goût sucré des édulcorants qui ne contiennent pas de calories que pour le sucre qui apporte des calories. Mais il est vrai que les édulcorants entretiennent le

OÙ SE CACHENT LES SUCRES ?

C'est bien connu, les sodas sucrés font bondir le taux de glucide dans le sang. Mais qui sait qu'un seul verre de bière contient autant de sucre que deux cuillérées de miel ou de confiture? Que fructose, dextrose et maltose ne sont rien d'autre que du sucre? Voici quelques exemples de sucres cachés dans les produits en vente dans nos supermarchés.

1 sucre = 4 grammes.



Yaourt Bifidus nature Coop (125 g)	4,4 g
Zwieback Classic, Roland (4 tranches)	3,6 g
Corn Flakes Kellog's Classic (une portion de 30 g)	3,6 g
Sauce tomate Barilla Pomodoro (une portion de 100 g)	5,6 g
Pizza Mozzarella Dr. Oetker (335 g)	9 g
Plat Chicken Tikka Masala, Betty Bossi (400 g)	10 g
Bière blonde de type pils (25 cl)	8,5 g

goût du sucre. Donc il faut veiller à ne pas entretenir ce goût immodéré. A table, il vaut mieux donner de l'eau aux enfants, sauf pour des occasions spéciales.»

INTERDIT DANS LES ÉCOLES ?

Anne Wojtusciszyn estime que les distributeurs de boissons qui proposent des sodas sucrés, des sucreries industrielles et des chips devraient être interdits dans les écoles ainsi

que ... dans les hôpitaux qui, curieusement, ne semblent pas se préoccuper des produits mis à disposition des patients et des visiteurs.

BONNET D'ÂNE POUR LA SUISSE

Une trentaine de pays ont introduit une taxe sur les boissons sucrées. Mais la Suisse fait la sourde oreille. Diverses propositions éparées n'ont pas rencontré le succès escompté. Récemment, une Commission du

Conseil des Etats a rejeté une initiative cantonale neuchâteloise réclamant la taxation des produits sucrés. Dans les pays européens, tous les produits doivent obligatoirement comporter la mention de leur teneur en sucre. En Suisse, cela reste facultatif. Notre pays, qui compte 42% de personnes en surpoids ou obèses, ne semble pas entendre les cris d'alarme du monde médical.

MARLYSE TSCHUI

« Privilégions les saveurs naturelles »

Le sucre est partout: dans les fruits, les féculents, les farineux que l'être humain consomme depuis toujours. Notre organisme en a besoin. Mais il n'est devenu dangereux que quand l'industrie alimentaire, pour plaire aux consommateurs, a ajouté des sucres rapides dans ses produits transformés. Au point que nous ne sommes plus vraiment conscients des quantités de sucre que nous ingérons. Interview de **Muriel Lafaille Paclet**, diététicienne cheffe au CHUV.

Comment réduire sa consommation de sucre ?

Il s'agit surtout de diminuer sa perception du sucre, de se satisfaire d'un goût sucré moins intense et de privilégier les saveurs. Il faut chercher des astuces, travailler avec des aliments de base, la température, le mode de cuisson. C'est de la gastronomie et c'est du plaisir! Parfumez vous-même les yaourts et le fromage blanc au lieu de les acheter déjà sucrés. On peut en agrémenter le goût en ajoutant des fruits frais ou secs, des oléagineux et même du miel. L'important, c'est de ne pas subir. C'est à nous de prendre la main sur notre manière de consommer.

Quelles sont vos conseils ?

Lire les étiquettes des produits avant de les acheter et éviter les préparations qui en contiennent trop. Manger le moins de sucre ajouté possible.

Quant à celui que nous ajoutons nous-mêmes, qu'il s'agisse de sucre blanc, de sucre roux ou du miel, cela reste du sucre. Croire que le sucre brun est meilleur pour la santé est une erreur. Il contient autant de sucre que le blanc, mais son parfum est différent et, comme son goût est beaucoup moins sucré, on aura tendance à en mettre davantage. Il ne s'agit pas de se priver de sucre, mais d'être attentif à ce qu'on mange. Si j'ai envie de chocolat, je vais satisfaire mon envie et faire honneur à mon corps en mangeant un morceau de très bon chocolat, au lieu d'avaler des sucreries compulsivement. Ce qui me fait plaisir me fait du bien, mais c'est moi qui gère ma consommation.

A-t-on encore le droit d'être une grand-maman gâteau ?

Plus que jamais! Pas en achetant des douceurs toutes prêtes, mais en apprenant à ses petits-enfants à cuisiner des gâteaux ou des tartes aux légumes, ce que souvent les parents qui travaillent n'ont plus le temps de faire. C'est un vrai rôle de prévention. Les grands-parents peuvent emmener les enfants cueillir des fraises, leur montrer comment poussent les légumes. Ils peuvent les aider à développer leur sens critique par rapport à l'alimentation. En comprenant qu'un aliment est le fruit d'un travail, les enfants le considéreront différemment.

