Le sucre, ami ou ennemi?

blog_H24_sucre

Dans les céréales du petit-déjeuner, les plats préparés et surtout les sodas : le sucre est (presque) partout. Et il n'est pas toujours de bonne qualité. Mais peut-on parler de « bon » et de « mauvais » sucre ? Les explications d'Aurélien Clerc, diététicien à l'HFR Fribourg – Hôpital cantonal.

Alors qu'ils ne devraient pas dépasser une dose quotidienne de 40 grammes de saccharose (le nom scientifique du sucre blanc raffiné), autrement dit l'équivalent d'un yoghourt sucré et d'une branche de chocolat, les Suisses en consomment quatre fois plus. Nous figurons d'ailleurs à la 13e place mondiale des consommateurs de boissons sucrées. Or, l'excès de cette substance raffinée favorise les maladies cardio-vasculaires, première cause de décès sur sol helvétique.

> Tant pour le sucre que pour le gras, il vaut mieux éviter les produits transformés et de mauvaise qualité.

Faut-il en arriver à bannir le sucre de notre alimentation ? Aurélien Clerc, diététicien à l'HFR Fribourg – Hôpital cantonal, relativise :« Nous devrions privilégier les glucides complexes, comme l'amidon contenu dans les pommes de terre ou les céréales complètes. Quant à la consommation des glucides simples – dont les plus répandus sont le saccharose, le fructose et le lactose – il faudrait uniquement limiter celle du saccharose. »

En effet, plus un aliment est brut, plus il est sain, explique le spécialiste. « Ainsi, le fructose contenu dans le fruit entier ou le lactose, provenant du lait, sont de très bons sucres. A contrario, plus le produit est transformé, cuit ou mixé, moins il devient intéressant, nutritionnellement parlant. Ce qui est, par exemple, le cas du sirop de fructose issu du maïs. »

La raison ? Les sucres simples – ou rapides – nécessitent davantage d'insuline pour être métabolisés, donc traités par l'organisme. Produite par le pancréas, cette hormone est notamment chargée de ramener la glycémie à un taux équilibré. Elle permet aussi au glucose sanguin d'être utilisé par les différentes cellules, notamment celles des muscles et du foie. Le sucre excédentaire est,

quant à lui, transformé en graisse, puis stocké.

La consommation excessive de sucre raffiné engendre donc un risque augmenté d'athérosclérose – les artères se bouchent – ou de prise de poids, avec des conséquences plus ou moins importantes selon la zone du corps atteinte. « La graisse contenue au niveau du ventre est plus dangereuse que celle contenue dans les cuisses, par exemple, car elle favorise les troubles du métabolisme tels que le diabète », souligne Aurélien Clerc.

Plutôt gras ou sucré ?

Faut-il alors privilégier les aliments gras ? « Pas forcément. Si les noix et les huiles végétales sont excellentes pour la santé, les matières grasses transformées comme la charcuterie ou les biscuits salés d'apéritif sont plutôt malsains. De plus, les graisses, même de bonne qualité, contiennent un nombre important de calories.» De manière générale, tant pour le sucre que pour le gras, il vaut mieux éviter les produits transformés et de mauvaise qualité.

Et qu'en est-il des sucres naturels comme la stévia ? Aurélien Clerc se méfie : « Les effets ne sont pas connus sur le long terme. Malgré le côté « naturel » du produit, le signal « sucre » sera quand même transmis au cerveau, lequel fera produire de l'insuline. Au final, il vaut tout simplement mieux se déshabituer du goût trop sucré que de chercher à trouver des substituts. »

Pendant les repas plutôt qu'en dehors

- Mieux vaut manger les sucres simples en fin de repas que de manière isolée (grignotage). En les incorporant au reste du repas, notre corps produira moins d'insuline.

- Pour doper sa santé, privilégier les matières grasses végétales comme l'huile d'olive ou de colza, les noix, les amandes et les noisettes. Elles protègent notre coeur et nos artères.

H24 N° 8 / Printemps 2019

Katelijne Dick
Spécialités
Étiquettes
H24
Alimentation

Le saviez-vous?