



SUCRE ET CŒUR

**Résumé de l'intervention du Dr JM LECERF, médecin nutritionniste,
Chef du service nutrition et activités physiques de l'Institut Pasteur de Lille,
Conseiller scientifique des Thermes de Brides-les-Bains
Vendredi 8 juillet 2022**

Quand on pense maladies cardiovasculaires, on pense toujours aux hommes mais en réalité, les femmes sont également concernées et il est important d'en parler. Dans les jeunes générations de femmes, il y a souvent des problèmes de sédentarité, de tabagisme, une alimentation qui n'est pas forcément meilleure.

SUCRE ET CŒUR

Le cœur, c'est le siège de nos émotions et le sucre, c'est l'aliment du réconfort, de la détente car il induit l'activité de certains neuromédiateurs dans le cerveau. Tant qu'on ne se jette pas dessus, ce n'est pas un problème. Il faut simplement apprendre à en manger moins ou mieux et se passer un peu de cette attirance naturelle que l'on a pour le sucre.

En réalité, ce qui fait le plus plaisir, c'est le sucre associé au gras. Par exemple, le chocolat réconforte plus qu'un bonbon.

RELATION ENTRE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE ET SUCRE

En général, quand on parle de maladies cardiovasculaires, on pense au gras. Mais en réalité, ce n'est pas le gras qui est responsable, en tous cas pas directement.

Les maladies cardiovasculaires sont le résultat de l'encrassement des artères par des cellules qui captent le cholestérol et forment une plaque, ce qui épaissit la paroi dans les vaisseaux et en rétrécit la lumière (passage pour le sang). Quand on marche vite, on ressent une gêne, c'est l'angine de poitrine. Mais la plupart du temps, c'est une maladie silencieuse. Ce qui est très dangereux, c'est quand la plaque se rompt : un caillot se forme et bouche l'artère : on fait un infarctus.

Pourquoi se rompt-elle ? La paroi du vaisseau sanguin devient inflammatoire ; c'est le cholestérol à l'intérieur qui génère ces mécanismes inflammatoires. Ce processus silencieux altère la petite couche de cellules de la paroi de l'artère : une plaie finit par se former et en réaction, un caillot, pour boucher cette plaie. Malheureusement, il coupe la circulation.

QUEL EST LE RÔLE DU SUCRE DANS TOUT CELA ?

Commençons par définir ce qu'est le sucre.

Les glucides forment une grande famille et les sucres ne sont pas forcément sucrés. C'est le cas par exemple du lactose.

Il existe d'autres sucres : le fructose (que l'on trouve dans les fruits, le miel, les sirops), le glucose (c'est lui qui circule dans notre sang), le galactose (qui, associé au glucose, forme le lactose, sucre que l'on retrouve dans tous les laits des mammifères).

Le saccharose, c'est le sucre en morceaux : il contient du glucose et du fructose.

Le maltose quant à lui contient deux molécules de glucose.

Tous ces sucres sont courts, contrairement à l'amidon qui est très long. Autrefois, on pensait que l'amidon, comme il était long, était bon et lent, contrairement aux sucres courts, considérés comme rapides.

À la place, on utilise à présent (en réalité depuis environ 40 ans dans la communauté scientifique) la notion d'index glycémique (IG) : si un sucre fait beaucoup élever le taux de sucre dans le sang, il a un IG élevé : pain, pomme de terre...

Le fructose a un IG bas mais pour autant, il ne faut pas en prendre trop.

Le lactose a un IG bas, le saccharose est entre les deux.

Les légumes secs ont un IG bas. Mais on ne va pas en manger tous les jours.

Consommer des aliments à faible IG permet de limiter la production d'insuline, ce qui évite de créer une insulino-résistance.

EST-CE QUE LES SUCRES FONT GROSSIR ?

Ce qui fait grossir, c'est quand on mange plus de calories que ce que l'on dépense et peu importe leur origine, sucre, graisse...

Il n'y a pas de mauvais aliment, même si, par effet de mode, chaque aliment est diabolisé par période. En fait, ce qui pose problème, ce sont les excès.

Il n'y a que 3 règles en matière d'alimentation :

1. Il n'y a pas d'aliment mauvais.
2. Il n'y a pas d'aliment parfait.
3. Il n'y a pas d'aliment indispensable.

Les sucres ne feront grossir que si à cause d'eux, on mange plus que ce que l'on dépense. Mais comment le savoir ?

D'abord, il est normal de manger parfois plus que ce que l'on dépense mais le lendemain, ce sera le contraire et ainsi de suite. Si le poids reste stable, tout va bien, la régulation fonctionne. Si en revanche le poids a tendance à monter progressivement, c'est que l'on mange régulièrement plus que ce que l'on dépense et le mieux, c'est de s'en occuper tout de suite.

Un seul aliment est vraiment problématique : **ce sont les boissons sucrées.**

D'une part elles ont leur propre contenu énergétique dont on ne se rend pas compte (car il n'y a pas de mastication) mais en plus, il n'y a pas de réduction de l'appétit au repas suivant. Elles font donc grossir insidieusement. D'après les différentes études, dès que l'on consomme 1 boisson sucrée chaque jour, on commence à grossir.

LE MÉTABOLISME DES SUCRES

Le métabolisme, c'est le devenir dans notre corps de tout ce que l'on mange.

Quand on a une alimentation trop riche en sucre, cela pose un problème, surtout si ces sucres contiennent du fructose car le foie le transforme en graisse. Cela crée la maladie du foie gras, aussi appelée stéatose hépatique (15% des Français sont concernés). Les graisses sortent du foie, créent du mauvais cholestérol qui vont encrasser la paroi des artères.

Il ne faut pas bannir le fructose pour autant. Les fruits contiennent du fructose mais 100g de fruit contient 10-12g de sucres, dont 4g de fructose. Or, le fructose est problématique au-delà de 50g par jour.

Pour autant, il ne faut pas manger trop de fruits non plus. Mais 300g par jour (l'équivalent de 3 portions de fruits) ne posent pas de problème car ils contiennent beaucoup de nutriments très intéressants : Vit B9, C, fibres, polyphénols... or, tout cela empêche le mauvais cholestérol de se former et leur IG est moyen.

LE MIEL

Il est classé dans les sucres libres par l'OMS, auxquels il faut faire attention.

En réalité, rares sont les personnes qui en mangent beaucoup.

Le miel contient 1/3 de fructose. En petite quantité, il ne pose pas de problème.

LE GLUCOSE

C'est le sucre naturel de l'organisme, qui le récupère dans les aliments et peut également en fabriquer.

Le glucose est indispensable. C'est le carburant principal du cerveau.

On ne peut pas s'en passer mais il ne faut pas en abuser non plus. On en trouve dans beaucoup d'aliments et notamment dans l'amidon, qui est une suite de molécules de glucose.

Et quand on ne mange pas, le foie fabrique lui-même du glucose à partir de ses réserves de glycogène.

Mais quand on prend du poids, notamment au niveau du ventre, la glycémie augmente car le foie en fabrique davantage et le glucose n'entre pas comme il le faudrait dans les muscles.

En résumé, les sucres ne sont pas un danger public, ce n'est pas le sucre qui crée le diabète... mais il joue un rôle selon sa nature, selon les quantités... comme les graisses et les autres nutriments.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

DE FAÇON GÉNÉRALE

- Il faut manger un peu de tout.
- Varier un maximum.
- Pesez-vous une fois par an ou plus souvent si vous avez l'impression de grossir.
- Choisissez bien vos aliments : les fruits variés, de saison, un peu de viande, des légumes secs...
- Évitez les boissons sucrées.

EN CAS D'EXCÈS DE POIDS

- En prévention cardiovasculaire, l'erreur serait de supprimer les graisses (les lipides).
- Il faut réduire un peu les lipides mais pas trop et réduire les sucres et surtout bien les choisir. Que se passe-t-il si on réduit trop les graisses ? Eh bien on augmente les sucres, ce qui est contreproductif !
- Bien choisir les graisses : varier les huiles, manger du beurre mais en petite quantité.
- Les quantités, c'est un point essentiel.
- Si on n'a plus faim, on arrête de manger cet aliment et on passe à la suite si cela nous fait envie.
- Ne pas se resservir, ne pas forcément finir les plats, son assiette... on n'est pas obligé de tout révolutionner dans son alimentation, écouter ce que le corps nous dit.
- Parfois, on a faim alors que ce n'est pas l'heure de manger. Si on a vraiment faim, il faut manger. Mais si on a envie de manger pour une autre raison (énervement, ennui...) et qu'on y répond à chaque fois, cela peut poser problème.
- Le fructose et le saccharose sont problématiques en excès donc il faut essayer de se déshabituer progressivement. Par exemple ne pas ajouter de sucre dans une boisson chaude, dans un yaourt, dans une compote...
- Des progrès sont faits aussi dans l'industrie agro-alimentaire : beaucoup de produits sont moins sucrés, du moins en France.
- Les édulcorants peuvent aider à passer une période de transition, pour ne pas tout supprimer d'un coup. Parfois, cela sert de rappel : je fais un peu attention. Cela n'est pas mauvais pour la santé en petite quantité : en cas de problème de poids ou de diabète, cela peut aider mais cela ne résout pas le problème. Toutefois, ils ne doivent pas être introduits en prévention des maladies de surcharge car certains effets ne sont pas bien identifiés et clairs.

Nous avons besoin des glucides, car si on n'en mange pas, le corps trouvera une façon d'en fabriquer.

Cependant, la réduction trop importante des graisses au profit des sucres n'est pas bonne pour les maladies cardiovasculaires. Comme toujours, il est donc important de toujours maintenir l'équilibre alimentaire avec une alimentation variée.