

Le danger des SUCRES ARTIFICIELS

Une nouvelle et importante étude montre que la consommation de sucres artificiels dérègle le métabolisme du sucre en perturbant la fonction des bactéries intestinales. Les boissons et aliments «diètes» ne sont pas aussi inoffensifs que l'industrie veut nous faire croire!

Le fonctionnement de notre corps, et de notre cerveau en particulier, requiert des quantités importantes de sucre. Avoir la dent sucrée est donc quelque chose de tout à fait normal! Cette attirance innée envers le sucre peut cependant devenir problématique à l'époque moderne: on ne le réalise pas toujours, mais plus de 80 % des aliments produits par l'industrie alimentaire contiennent des sucres ajoutés, ce qui nous expose quotidiennement à des quantités astronomiques de sucre, beaucoup plus

élevées que celles qui sont nécessaires pour combler nos besoins biochimiques.

Cette surconsommation de sucre entraîne évidemment l'absorption d'un surplus de calories et la recherche a montré que cet excès de sucre est directement responsable de l'épidémie de surpoids qui affecte présentement la plupart des pays industrialisés.

FAUX SUCRES

Le sucre est un ingrédient tellement essentiel au goût des aliments industriels qu'il est pratiquement impossible pour l'industrie d'éliminer cette substance. Leurs produits ne goûteraient plus rien et les ventes piqueraient du nez! Pour réduire les calories provenant du sucre, l'industrie utilise plutôt des édulcorants comme l'as-

Les personnes qui consomment des sucres artificiels, des boissons gazeuses diètes par exemple, ont un risque accru d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires

partame ou le sucralose (Splenda) qui miment le goût sucré, mais qui sont dépourvus de calories.

En théorie, la consommation de ces sucres artificiels devrait donc permettre aux consommateurs de satisfaire leur attirance pour le sucre, sans pour autant ingérer un surplus d'énergie pouvant mener au surpoids et aux problèmes de santé associés à l'obésité et à l'hypertension.

La réalité est pourtant bien différente: plusieurs études ont clairement montré que les personnes qui consomment des sucres artificiels, des boissons gazeuses diètes par exemple, ont un risque accru d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de syndrome métabolique identique à celles qui consomment des aliments contenant du vrai sucre⁽¹⁾. Comment expliquer un tel phénomène?

DÉRÈGLEMENT INTESTINAL

Une étude publiée dans la prestigieuse revue *Nature* vient de révolutionner notre compréhension des effets des sucres artificiels sur la santé⁽²⁾. Les scientifiques ont en effet montré que l'addition d'aspartame, de saccharine ou de sucralose à l'alimentation de modèles animaux était associée à une augmentation marquée du taux de sucre sanguin, plus élevée que celle observée à la suite de la consommation de sucre. Ce résultat surprenant serait causé par un dérèglement (dysbiose) de la communauté bactérienne présente dans l'intestin par les édulcorants, similaire à celui observé chez les personnes obèses et diabétiques.

Ce phénomène est d'ailleurs également observé chez les humains: après seulement quatre jours d'un régime riche en édulcorants, la moitié des volontaires ayant participé à l'étude montrait une intolérance au glucose et des modifica-

tions de leur flore intestinale. Ces observations indiquent donc que les sucres artificiels, loin de réduire les dommages causés par une alimentation riche en sucre, peuvent au contraire aggraver ces problèmes en altérant la fonction des bactéries intestinales.

Il y a donc trois grandes raisons pourquoi les boissons ou aliments «diètes» contenant des sucres artificiels ne sont pas la solution au problème de surpoids qui touche actuellement notre société:

1 Les aliments sucrés artificiellement ne changent rien à nos habitudes de consommer des aliments sucrés, ce qui nous entraîne à rejeter certains aliments plus amers (crucifères et thé vert, par exemple) qui, eux, présentent des bénéfices santé importants.

2 Les études suggèrent que le cerveau n'aime pas qu'on cherche à le berner avec des «faux sucres» qui ne contiennent aucune calorie: en réaction, l'appétit envers d'autres aliments sucrés est augmenté de façon à compenser l'absence de calories des édulcorants, ce qui entraîne une surcharge calorique.

3 Les sucres artificiels perturbent le métabolisme du sucre et créent des conditions propices à l'accumulation de graisse.

Pour maintenir un poids santé, le meilleur moyen demeure de se tenir aussi loin que possible des produits industriels, qu'ils soient diètes ou non, et de cuisiner soi-même ses repas pour mieux contrôler leur contenu en sucre.

⁽¹⁾ Swithers SE. Artificial sweeteners produce the counterintuitive effect of inducing metabolic derangements. *Trends Endocrinol Metab.* 2013; 24: 431-41.

⁽²⁾ Suez J et coll. Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature* 2014; 514: 181-6.



PHOTO FOTOLIA

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.