

Notice pdf - Enquête sur un sucre au-dessus de tout soupçon

Titre(s) : Enquête sur un sucre au-dessus de tout soupçon [[periodique]] / Guillaume Sarre

Ensemble : Sport et vie 216

Auteur(s) : Sarre, Guillaume

Editeur, producteur : 01/05/26

Description matérielle : pp.50-53

ISSN : 1152-9563

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : Longtemps présenté comme un sucre intéressant pour les personnes diabétiques parce qu'il n'élève pas directement la glycémie et ne provoque pas de pics d'insuline, le fructose est désormais associé à la prise de poids et à plusieurs dérèglements métaboliques. Jadis consommé surtout à travers les fruits et le miel, il représentait selon les saisons 20 % à 30 % de l'apport énergétique des chasseurs-cueilleurs. Aujourd'hui, la part des glucides dans l'alimentation a doublé et les apports du seul fructose ont été multipliés par cinquante. Principalement capté par le foie, il favorise la lipogenèse de novo, donc l'accumulation de graisses, augmente la production d'acide urique, réduit la synthèse de vitamine C, perturbe la régulation de l'appétit via une résistance à la leptine et un maintien de la ghréline, et contribue aussi à l'insulino-résistance. L'article relie ces mécanismes à l'obésité, au diabète, à l'hypertriglycémie, à l'hypercholestérolémie, à l'hyperuricémie, puis au stress oxydant et à des pathologies associées comme certains cancers. Il explique toutefois que cette fonction de stockage a eu un intérêt adaptatif au cours de l'évolution, à une époque où les humains devaient faire face à des périodes de pénurie malgré des dépenses de 4 000 à 5 000 calories par jour. Dans le contexte moderne de suralimentation, la réduction du fructose est présentée comme une mesure clé pour maigrir et réduire le risque métabolique, à condition qu'elle soit progressive et accompagnée d'autres ajustements alimentaires, notamment une baisse du sel et de l'alcool qui favorisent sa production endogène. L'article rappelle aussi qu'au-delà de 74 g de fructose par jour, l'incidence de l'hypertension augmente, que les apports ne devraient pas dépasser 50 g par jour, et que l'OMS recommande de limiter les glucides simples à 10 % de l'apport énergétique total....

Sujet - Nom commun : Sucre -- Aspect sanitaire

Diabète insulino-dépendant -- Alimentation

Fructose -- Effets physiologiques

Glucides -- Consommation