

« Je suis un bec à sucre »

Bonbons, sucettes, friandises, biscuits et gâteaux font la joie des enfants, et parfois celle des plus grands. Notre corps a besoin de sucre pour bien fonctionner, mais en manger trop n'est pas bon pour la santé. Voici pourquoi.

Expert

Pr Zoltan Pataky, médecin adjoint agrégé à l'Unité d'éducation thérapeutique du patient et responsable de la consultation de l'obésité aux HUG

Une source d'énergie

Le sucre est la source d'énergie la plus importante pour notre corps et notre cerveau. Cela représente près de la moitié des apports en énergie dont nous avons besoin pour fonctionner chaque jour. C'est notre carburant, comme l'essence l'est pour la voiture. Mais qui dit énergie, dit excitation. Trop de sucre et on devient une pile électrique!

Plus j'en mange, plus j'en ai envie...

Lorsqu'on consomme des aliments sucrés, on se sent bien, rassuré.e, apaisé.e. Pourquoi? Parce que cela active le circuit de la récompense dans notre cerveau. Mais cette sensation est de courte durée! Notre cerveau nous en demande toujours plus pour se sentir bien. C'est un engrenage. Plus notre corps a du sucre à disposition, plus il en a envie. La science a montré que le sucre peut provoquer une addiction comme l'alcool ou les drogues, c'est pourquoi il ne faut pas en abuser.

Le bon et le mauvais sucre

Le bon sucre est celui que l'on trouve dans les fruits (fructose) ou le lait (lactose). On le dit « bon » car lorsqu'on mange une pomme, on absorbe en même temps des vitamines, des minéraux et des fibres, ce qui freine l'absorption de sucre par le corps. Dans les friandises, les sodas et autres boissons sucrées (limonades, thé froid et jus de fruits industriels, eaux aromatisées, etc.) en revanche, il n'y a pas ces nutriments indispensables à la santé, si bien que le taux de sucre dans le sang s'élève rapidement quand on en consomme. On se croit rassasié, mais peu de temps après, on a de nouveau faim et notre corps en redemande. De plus, avec les boissons sucrées, on avale beaucoup de sucres sans s'en apercevoir.

Trop, c'est trop

À long terme, manger trop sucré peut avoir des conséquences graves pour la santé. L'excès de sucre fait peu à peu prendre du poids car notre foie transforme l'excès de sucre en « mauvaise » graisse. C'est la porte ouverte aux kilos superflus. Le surpoids et l'obésité sont dangereux car ils entraînent d'autres maladies, comme les troubles cardiovasculaires (maladies du cœur) ou le diabète de type 2 (diabète sucré), par exemple. On sait aussi que le risque de cancer augmente.



Attention aux caries

Notre bouche est peuplée de bactéries qui adorent le sucre... Lorsqu'on mange ou boit des aliments sucrés régulièrement, elles se multiplient et attaquent nos dents. Pour éviter les caries, il est important de bien se brosser les dents après chaque repas ou collation, afin d'éliminer le sucre. Si ce n'est pas possible, rince-toi au moins la bouche avec de l'eau. Et fais en sorte d'éviter les grignotages!

Le saviez-vous ?

1 litre de soda contient 100 grammes de sucre ajouté (le mauvais sucre) et une canette en contient environ 30 grammes! Or, on ne devrait pas consommer plus de 50 grammes de sucre ajouté par jour.

En partenariat avec

RIS Découverte