



Sucre et dépression du système immunitaire

Dans la prévention et la lutte contre les infections hivernales, le sucre est loin d'être notre allié, au contraire !

Par « sucre », nous entendons le sucre raffiné, dont on a enlevé le substrat nutritif et qui n'apporte que des calories vides. Il n'est pas question des glucides complexes ou du sucre naturel des fruits ou du miel.

La consommation de sucre raffiné a véritablement explosé en un siècle, passant de 1 kg à 35 kg/personne/an ! Cette augmentation spectaculaire est liée à divers facteurs : conditionnement publicitaire, pléthore de boissons et produits sucrés sur les étals des supermarchés, sucres cachés dans les produits industriels préparés, ou encore manque d'information parentale au sujet des méfaits du sucre. Il constitue un véritable problème de santé publique car il entraîne une réelle accoutumance.

L'hiver est une période où nous sommes encore plus irrésistiblement attirés par les produits sucrés. Nous sommes souvent sujets à une baisse d'énergie et de moral qui nous pousse à grignoter davantage. Nos horloges internes s'adaptent mal au manque de lumière, entraînant un ralentissement de la sécrétion de sérotonine, le neurotransmetteur du bien-être et de la « zénitude ». Or le sucre est un moyen rapide et efficace de faire remonter le taux de sérotonine cérébrale... mais à quel prix !

Le sucre raffiné est un véritable fléau pour notre santé : accroissement des risques de diabète, d'hypertension artérielle, de maladies hépatiques, de dyslipidémies, de caries, de déminéralisation, d'ostéoporose, de cancer et j'en passe !

En matière d'immunité, l'excès de sucre raffiné augmente

considérablement notre sensibilité aux infections hivernales (rhume, grippe, bronchite...), et ce, de 3 manières au moins.

Le sucre raffiné favorise les carences en micronutriments

Le sucre raffiné n'apporte ni micronutriments, ni oligo-éléments puisqu'il en a été volontairement dépourvu lors de sa fabrication. Au contraire, il pompe ceux de l'organisme lors de sa métabolisation. Le corps est pillé de précieux éléments comme le magnésium, les vitamines B, le chrome mais aussi d'éléments essentiels aux défenses immunitaires comme le cuivre, le zinc ou la vitamine C. Pour pallier cette déplétion, le corps puise dans ses propres réserves, ce qui, en outre, favorise l'acidification et la fragilisation des tissus et engendre un terrain propice à l'inflammation.

L'excès de sucre favorise les troubles du microbiote intestinal

L'excès de sucre favorise les fermentations intestinales, les ballonnements et la dysbiose (développement de bactéries ou de levures pathogènes). Or, l'intestin joue un rôle majeur dans notre immunité, puisque 70 à 80% des cellules de défense de notre corps s'y concentrent. La dysbiose entretient un climat inflammatoire et entrave sérieusement ces défenses.

Le sucre affecte directement les capacités d'action de nos globules blancs

C'est ce qu'ont montré les expériences menées par l'Université californienne de Loma Linda. L'effet est d'autant plus fort que la consommation de sucre est importante : la prise de l'équivalent de 8 morceaux de sucre (c.à.d. une cannette de



coca de 33 cl ou 2 c.à.s. de Nutella) entraîne, après 5 minutes, une diminution de la capacité de phagocytose (réponse immunitaire) des globules blancs de 35% pendant plusieurs heures. La consommation de 24 morceaux de sucre (1 litre de coca), quant à elle, réduit cette capacité de 97%, soit la rend quasi à néant !

Par ailleurs, les sucres rapides sont utilisés comme combustibles par les virus et les bactéries et accélèrent leur prolifération. L'effet du sucre sur notre vulnérabilité aux infections est donc double : paralysie du système immunitaire couplée à la prolifération accélérée des bactéries ou des virus !

Quelques pistes pour se tirer d'affaire...

- Utilisez les fruits et le sucre de canne intégral à la place du sucre blanc.
- Consommez un maximum de fruits et de légumes de saison.
- Favorisez les protéines au petit déjeuner et les glucides complexes à partir de 16h pour stimuler la sécrétion de sérotonine.
- Aérez-vous, soyez actif et pensez à la luminothérapie en cas de baisse de moral saisonnière pour stimuler votre sérotonine.
- Veillez à ne pas manquer de vitamine D !



J'ai connu le BioInfo il y a 15 ans par mon épicerie bio. Je l'ai toujours apprécié. Il m'a ouvert l'esprit sur de nombreux domaines. Je trouve qu'il a magnifiquement évolué : il n'a cessé de s'étoffer et de se professionnaliser au fil des années. Il constitue un condensé d'informations de première main que je conserve et auxquelles je me réfère souvent en fonction de mes besoins. Je suis heureuse d'y apporter ma contribution dans les domaines de la nutrition et de la nutrithérapie !

Hélène Wacquier



Hélène Wacquier
Nutrithérapeute à Liège
Diplômée Cerden & CFNA
(Docteur J.-P. Curtay)
Co-fondatrice de l'UNDF
(Union des nutrithérapeutes francophones)
www.living-nutrition.be
helene@living-nutrition.be