

Le sucre

le pire ennemi de notre cœur?



Hélène Wacquier

Nutrihérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

De nombreuses recherches montrent que l'obésité abdominale, cette graisse qui s'infiltré au-dessus de la ceinture, autour des organes et dans le foie, augmente fortement le risque de développer un diabète, mais également le risque de maladies cardiovasculaires : on parle de risque cardio-métabolique.

Les personnes qui ont un tour de taille augmenté présentent très souvent, par la même occasion, un surpoids et une hypertension artérielle ainsi que d'autres anomalies biologiques telles qu'une glycémie à jeun trop élevée, un excès de triglycérides sanguins et un taux de cholestérol HDL («bon cholestérol») diminué.

On dit des personnes qui cumulent au moins trois de ces anomalies qu'elles présentent un «syndrome métabolique». Une étude réalisée sur un échantillon de 1209 personnes pendant plus de onze ans (cohorte de Kuopio) a montré que les personnes atteintes de syndrome métabolique ont un risque 3,5 fois plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire.

Outre d'éventuelles prédispositions génétiques, le syndrome métabolique est favorisé par la consommation de grandes quantités de sucre raffiné (non lié à une matrice végétale comme dans un fruit), notamment de fructose transformé et de glucides à index glycémique élevé (glucides raffinés et/ou transformés, y compris l'amidon cuit qui est improprement désigné comme «sucre lent»).

Le problème est que le sucre est partout, même dans les plats préparés salés et la charcuterie. Nous avalons, en moyenne, 75 kg de sucre/an, soit 50 fois plus qu'au XVIII^e siècle.

Les industriels en abusent parce qu'il active les circuits de la récompense et crée une dépendance chez les consommateurs. Les aliments ultra-transformés sont particulièrement riches en sucres et, a fortiori, en mauvais sucres.

“Les personnes atteintes de syndrome métabolique ont un risque 3,5 fois plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire”

Comment le sucre favorise le syndrome métabolique

Sucre et insuline sont intimement liés. L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas qui permet notamment de faire entrer le sucre dans les muscles, mais également de faire entrer les acides gras dans les cellules graisseuses. C'est une hormone de l'utilisation de l'énergie, mais aussi du stockage. L'insuline est principalement sécrétée en réponse à une consommation de glucides, pour maintenir le taux de sucre sanguin dans une fourchette normale pour notre fonctionnement.

“Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité en Belgique, avec 30 000 victimes/an”

Face à la consommation répétée et excessive de glucides «rapides», raffinés et/ou transformés, le pancréas est sollicité anormalement pour maintenir la glycémie à un taux acceptable: il s’ensuit une hypersécrétion chronique d’insuline qui mène progressivement à une diminution de la sensibilité des cellules à cette hormone.

En conséquence, le sucre et les acides gras ne peuvent plus pénétrer normalement dans les tissus. Il s’ensuit une augmentation de sucre et d’acides gras dans la circulation sanguine, lesquels sont toxiques et favorisent le développement du syndrome métabolique. Cuisiner maison, limiter la consommation de graisses saturées et éviter les sucres ajoutés sont 3 principes de base à adopter au quotidien pour réduire le risque cardiovasculaire. Le mode alimentaire méditerranéen, riche en légumes et fruits, poissons et volaille, huile d’olive et de colza, céréales complètes et légumineuses est l’un des meilleurs en termes de prévention cardiovasculaire, diminuant de moitié le risque de développer un syndrome métabolique.



Lors de la 40^e édition de la semaine du cœur, qui s’est déroulée du 23 au 29 septembre dernier, la Ligue cardiologique belge s’est plus particulièrement adressée aux jeunes adultes. En effet, l’obésité dans l’enfance et l’adolescence expose, non seulement, au risque de comorbidités immédiates, mais aussi, ultérieurement, au risque de complications cardio-métaboliques. À terme, le développement des maladies cardiovasculaires risque de toucher des individus de plus en plus jeunes.

Il est donc essentiel d’éduquer les enfants, dès le plus jeune âge, à adopter une alimentation équilibrée, notamment en limitant drastiquement leur consommation de sucres et glucides raffinés et/ou transformés. Il est difficile de manger sainement à l’âge adulte si on a été habitué à ingérer des sucreries, des sodas et de la «malbouffe» pendant toute sa jeunesse.

Sources :

- «Une semaine du cœur sans sucre ajouté», communiqué de presse de la Ligue cardiologique belge du 23/09/19
- «Cœur et diabète: même combat!», dossier paru dans Échos de la micronutrition n° 42, IEDM



vibracell®

Énergie & Vitalité



Concentré liquide multivitaminé à base de fruits et de légumes

complément alimentaire avec vitamines, gelée royale, L-carnitine, sélénium, acide folique, coenzyme Q10

- ✓ 47 ingrédients au total
- ✓ sans lactose et sans gluten
- ✓ absorbé à 100% grâce à sa forme liquide
- ✓ 10 ml par jour = toutes les vitamines à 100% AJR
- ✓ commencez dès maintenant votre cure hivernale (3 mois)

Disponible dans les magasins diététiques.
 Voir www.martera.com
 pour un magasin dans votre région.
 Plus d’infos : 059 567 220
info@martera.com
www.facebook.com/vibracell.be

