

# Les effets du sucre sur votre santé

Publié le 15/11/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Le **sucre**, de son nom scientifique « saccharose », ainsi que les autres glucides sont indispensables à notre organisme. Ils apportent de l'énergie à l'ensemble de nos cellules et en particulier à nos cellules cérébrales pour lesquelles le **sucre** est le carburant exclusif pour fonctionner. Néanmoins, depuis de nombreuses années, la consommation de sucre s'est intensifiée devenant supérieure au besoin physiologique de l'être humain. Cette surconsommation a des répercussions multiples sur notre santé.

**Quels sont les bons « sucres » ?** Quelles sont les quantités à ne pas dépasser pour conserver une bonne santé ? Et quels sont les plantes et actifs reconnus pour maintenir un taux de sucre dans le sang normal ? Autant de questions qui trouveront des réponses précises au cœur de cet article.

## Les besoins indispensables à votre organisme

Chaque jour votre organisme utilise de l'énergie pour fonctionner, notamment pour maintenir sa température corporelle, appelée thermogénèse, pour assurer les dépenses physiques et permettre le fonctionnement de l'ensemble des cellules, appelé métabolisme de base. Cette dépense énergétique quotidienne demande par conséquent un apport énergétique quotidien. Cet apport énergétique est lié à trois nutriments : les glucides, les protéines et les lipides. Les glucides sont appelés communément « sucres ». Attention le terme « sucres » est ici abusivement employé car réglementairement il désigne exclusivement le **sucre blanc** ou **sucre roux** issu de la betterave à sucre et de la **canne à sucre**. Lorsque l'on parle de glucides on évoque l'ensemble des polysaccharides contenus dans les aliments.

Pour rester en bonne santé et diminuer les risques cardio-vasculaires, l'OMS a défini la quantité de sucre maximale à consommer quotidiennement. Celle-ci ne doit pas excéder 25 grammes par jour par adulte. Pourtant, les Français consomment 10 à 15 fois plus de sucre (35kg/an/personne) ! La raison de cette surconsommation de sucre est principalement liée aux produits industrialisés et transformés qui dissimulent des quantités de sucre importantes.

## Les différents glucides de l'alimentation

De nombreuses denrées alimentaires renferment des glucides. Ils sont assemblés par groupes d'aliments : les fruits et légumes, les féculents (riz, pâtes, semoule, pain, légumineuses...), les produits laitiers (lait et laitage) et les produits sucrés (soda, jus, confiserie, miel, chocolat, confiture...). Les féculents sont constitués de chaînes d'amidon (glucides complexes) ralentissant la digestion et l'absorption des sucres, ce qui permet de réguler la glycémie. Les sucres complexes ou « lents » ont donc un intérêt majeur par rapport aux sucres simples dit « rapides ».

## Les sucres cachés

Un grand nombre d'aliments contient des quantités de glucides insoupçonnées. C'est le cas notamment des produits dits « light », comme les yaourts à 0% de matière grasse. En effet, l'apport de lipides (graisses) est bien souvent remplacé par de l'amidon qui est une chaîne de glucides.

Par ailleurs, lorsque vous consommez un pain au chocolat, l'apport en glucides équivaut à la consommation de 6,5 carrés de **sucre blanc**. Pour une canette de soda l'apport en glucides est équivalent à 7 carrés de **sucre blanc**.

De ce fait, il est indispensable de prendre le temps de lire les étiquettes pour identifier les « sucres » cachés. Amidon, féculé, dextrose, malt, maltodextrine, **sirop de glucose**, sirop de fructose, saccharose, lactose, mélasse, glucide... sont

les principaux glucides utilisés dans les préparations alimentaires.

Si une des alternatives à la surconsommation de sucre est l'utilisation de faux sucres (édulcorants, stévia...), une vigilance est requise. En effet, de nombreuses études scientifiques mettent en évidence leur répercussion néfaste sur la santé en plus de cultiver l'habitude et l'attrait pour le goût sucré.

## Le sucre favorise la prise de poids

300g de glucides par jour dont 25g de **sucre blanc** est la quantité nécessaire pour le bon fonctionnement de l'organisme. Bien que cela paraisse être important, cet apport est assuré par la consommation d'un petit déjeuner équilibré (60g de pain, 1 laitage avec une cuillère à café de sucre et un fruit), un déjeuner et un diner varié (200g de féculents ou légumineuses, 300g de légumes verts, un laitage sucré et un fruit). Ces aliments renferment de « bons sucres » pour votre santé. La consommation de confiseries, de pâtisseries ou encore de sodas et pâte à tartiner sont des apports supplémentaires pouvant favoriser la prise de poids. En effet, chaque aliment contenant des glucides (des sucres) va être absorbé par notre organisme plus ou moins rapidement. Ainsi l'apport de « sucre » supplémentaire, bien souvent pris en dehors des repas, crée une hyperglycémie réactionnelle, c'est à dire une augmentation de la glycémie (taux de glucide dans le sang). Cette augmentation génère à son tour un pic d'insuline (hormone de contrôle de la glycémie) favorisant le stockage des glucides sous forme de triglycérides dans les cellules adipeuses. La prise de poids est la conséquence de cette augmentation en volume et en nombre des cellules adipeuses.

## Se compléter pour maintenir l'équilibre métabolique

Les déséquilibres alimentaires ont de multiples répercussions sur la santé. Outre le surpoids et les déséquilibres métaboliques, la surconsommation de sucre altère le bon fonctionnement du cerveau, en ralentissant l'apprentissage et la mémoire, et occasionne des troubles de l'humeur. De nos jours, des plantes et actifs existent permettant de maintenir un équilibre métabolique optimal. Pour favoriser une glycémie équilibrée, le [gymnéma](#) est un allié de choix. Cette plante indienne permet également de maîtriser le taux de cholestérol. Par ailleurs, la [cannelle](#), le [fenugrec](#), l'[olivier](#) et l'[ail](#) contribuent à maintenir un équilibre physiologique des sucres dans l'organisme. Une complémentation en ces actifs clés s'avèrera être une aide supplémentaire pour votre organisme.

Découvrez notre gamme de [compléments alimentaires Cholestérol et glycémie](#)



Glycéminat  
92% of 100  
(292)

Pour les personnes souhaitant surveiller leur glycémie

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

### Comment manger sain et équilibré au bureau ?

16/05/2019

3 minutes de lecture

Il est tout à fait possible de manger équilibré au bureau, même si vous manquez de temps. Comment ? Le Laboratoire LESCUYER vous livre quelques astuces.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

### Les fruits et légumes, alliés de votre silhouette

18/06/2018

2 minutes de lecture

La belle saison arrive à grand pas et, avec elle, l'envie d'affiner sa silhouette. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est pertinent d'ajouter au menu certains fruits et légumes qui vous accompagneront dans votre programme minceur.

[Lire la suite](#)



3.

## **Manger tard le soir : quelles répercussions sur l'organisme ?**

24/08/2017

3 minutes de lecture

Une récente étude s'est intéressée aux conséquences des repas tardifs sur le métabolisme, autrement dit, sur l'ensemble des réactions chimiques qui ont lieu dans notre organisme. Résultats : non seulement cette habitude favoriserait la prise de poids mais elle augmenterait également le taux d'insuline, de glucose et de cholestérol.

[Lire la suite](#)