

DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE : **LES MALADIES CHRONIQUES**

Mythe : Le sucre provoque des maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiovasculaires

VÉRITÉ:

L'excès de calories provenant de tous les aliments et de toutes les boissons, y compris des sucres, augmente le risque d'obésité, un facteur de risque pour les autres maladies chroniques



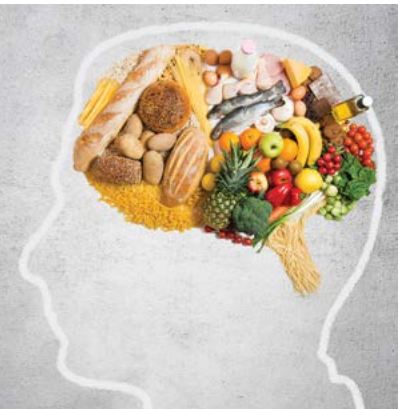
Réduire le risque de maladies chroniques :

- La consommation excessive de calories provenant de diverses sources, notamment les sucres, les graisses, les glucides, les protéines et l'alcool peut augmenter le risque d'obésité : un facteur de risque pour les maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, et plusieurs types de cancer [5]. Votre niveau d'activité physique quotidien ainsi qu'un certain nombre d'autres facteurs génétiques et de style de vie peuvent aussi influencer le risque d'obésité.
- Les aliments et les boissons contenant plus de sucres et de graisses peuvent être des sources importantes d'excès de calories. Les personnes qui souhaitent réduire le nombre total de calories tireraient avantage à réduire la fréquence de leur consommation ou la taille des portions, et tireraient avantage à accroître la consommation d'aliments riches en nutriments, comme les fruits et les légumes.
- Garder une alimentation saine, un poids santé et gérer sa tension artérielle peut aider à réduire le risque de développer du diabète et des maladies cardiovasculaires [6].
- Des recherches de plus haute qualité sont nécessaires pour déterminer si le sucre contribue aux maladies chroniques au-delà de sa contribution aux calories.

Comment le corps utilise-t-il les sucres pour l'énergie :

- Tous les glucides (sucres et amidons) sont tôt ou tard transformés en glucose par le corps, sa source d'énergie principale.
- Des organes, comme le cerveau et les globules rouges, dépendent principalement du glucose pour fonctionner.
- Le glucose constitue également l'apport énergétique préféré en cas d'activité physique intense.
- Si vous consommez des calories provenant des sucres et d'amidons de manière excessive, votre corps stocke l'énergie en trop sous forme de glycogène ou de graisse, pour une utilisation ultérieure. Les calories en excès provenant des graisses et des protéines sont conservées sous forme de graisse dans le corps.

LE CORPS DISPOSE DE PLUSIEURS MÉCANISMES POUR ASSURER UN APPORT EN GLUCOSE CONSTANT ET ADÉQUAT POUR LE CERVEAU ET SOUTENIR LE TRAVAIL INTELLECTUEL.



Référence :

5. Institute of Medicine. Dietary Reference Intake for energy, carbohydrates, fiber, fat, protein and amino acids. National Academic Press. Washington. 2005.
6. Public Health Agency of Canada. Healthy living can prevent disease. http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/healthy_living-vie_saine-eng.php