

## Le sucre « toxique »?

Ariel Fenster

Organisation pour la science et  
la société de l'Université McGill

Source : [www.sciencepresse.qc.ca](http://www.sciencepresse.qc.ca), le 21 avril 2012

Trop de sucre n'est pas bon pour la santé; un fait qui est généralement accepté. Mais le docteur Lustig, un endocrinologue de l'Université de Californie, va bien plus loin que cela. Pour lui, le sucre est la cause principale de l'obésité, du diabète, des maladies cardiaques et même de certains cancers.

Récemment, dans le cadre d'une émission de 60 minutes, l'émission d'information de CBS, le docteur Lustig déclarait que le sucre était une substance «toxique» et ne devrait pas être traité différemment de l'alcool ou du tabac. Le docteur Lustig condamne le sucre sous toutes ses formes; qu'il s'agisse de sucre de canne, de betterave, de sucre brun ou du sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS). Dans ce sens, le docteur Lustig va plus loin que d'autres critiques qui pointent surtout du doigt les HFCS, la forme de sucre ajoutée la plus utilisée par l'industrie. Pour le docteur Lustig, les HFCS ne sont pas plus mauvais que les autres formes de sucre. Comme il le dit: tous les sucres sont mauvais et, surtout, ils sont tous «toxiques».

Les arguments du docteur Lustig ne reposent pas sur le sucre comme source de calories sans autres éléments nutritifs, des «calories vides». Pour lui, c'est le fructose du sucre ou des HFCS qui est la cause des problèmes associés à leur utilisation. Bien que le fructose soit «isocalorique» avec le glucose, la molécule de base de l'amidon, il n'est pas «isométrabolique». Alors que le glucose est métabolisé par les cellules du corps, pour le fructose, c'est le foie qui remplit cette fonction. Chez les animaux de laboratoire tout au moins, il est clair que, quand le fructose agit sur le foie en grande quantité et trop rapidement, cela a pour conséquence de promouvoir la résistance à l'insuline, un problème associé à l'obésité, au diabète de type II et aux maladies cardiovasculaires.

Dans une de mes récentes [manchettes](#), j'avais souligné que de nombreux scientifiques contestent le rôle du cholestérol sanguin dans les maladies cardiovasculaires. Aujourd'hui, les médecins et les autorités médicales reconnaissent ce que l'on appelle le «syndrome métabolique», une condition associée à la résistance à l'insuline, comme un facteur et possiblement le facteur principal de risques, non seulement pour les maladies cardiovasculaires, mais aussi pour le diabète de type II. La manière la plus rapide de savoir si vous souffrez de syndrome métabolique est de mesurer votre tour de taille. Si c'est dans cette région que se concentre votre excès de poids, cette «roue de secours» que beaucoup d'entre nous transportent, vous êtes plus à risque de subir une crise cardiaque, de développer un diabète ou les deux.

Le docteur Lustig va au-delà des maladies cardiovasculaires et du diabète de type II lorsqu'il qualifie le sucre de toxique. Il l'associe également au cancer. En 2004, l'étude épidémiologique [EPIC](#) réalisée par le Centre international de Recherche sur le Cancer de l'Organisation mondiale de la Santé avait révélé le lien qui existe entre l'obésité et certaines formes de cancer. Les arguments du docteur Lustig se basent, entre autres, sur les travaux du docteur Craig Thomson, du Centre de cancérologie Sloan-Kettering. Les cellules de plusieurs formes de cancer, en particulier les cancers du sang et du côlon, dépendent de l'insuline pour fournir l'énergie dont elles ont besoin pour se développer. Le

syndrome métabolique et la résistance à l'insuline nous amènent à sécréter plus d'insuline et, en conséquence, favorisent ces tumeurs en particulier. D'autre part, d'après le docteur Craig Thomson, certaines cellules précancéreuses vont développer des mutations pour justement augmenter l'apport de l'insuline dont elles ont besoin. Si cette dépendance à l'insuline n'existait pas, elles auraient moins de chances de se développer en cellules cancéreuses.

Comment se fait-il que nous aimions tellement le sucre? Il est certain que l'évolution y joue un rôle. Dans la nature, les plantes sans danger ont tendance à être sucrées, alors celles qui sont toxiques sont amères. Nous avons donc été amenés à associer «sucré» et «bon». Mais maintenant, nous savons qu'il existe aussi une dépendance physiologique au sucre. Un examen du cerveau par RMN montre que, lorsqu'une personne consomme des aliments riches en sucre, cela entraîne une augmentation des niveaux de dopamine, un neurotransmetteur associé au plaisir et à la dépendance. Il s'agit du même neurotransmetteur qui est influencé par le tabac, l'alcool ou l'héroïne.

Est-ce que le sucre sera un jour amené à être classé comme «toxique» par le gouvernement canadien comme cela a été fait pour le BPA? Connaissant la puissance du lobby du sucre en Amérique du Nord, j'en doute.

---

Voir aussi (en anglais) :

**L'article de Lustig, [Public health: The toxic truth about sugar](#), paru dans la revue *Nature* de février 2012**

[www.liege.mpoc.be/doc/alimentation/-sucres/Lustig\\_TheToxicTruthAboutSugar\\_Nature\\_fev2012.pdf](http://www.liege.mpoc.be/doc/alimentation/-sucres/Lustig_TheToxicTruthAboutSugar_Nature_fev2012.pdf)

ou

<http://pdfcast.org/pdf/public-health-the-toxic-truth-about-sugar>

**Almost Everyone Eats it, But it's a "Breeding Ground" for Disease**

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/02/27/can-sugar-be-toxic.aspx>

**Vidéo (1h), Lustig :**

<http://www.dietdoctor.com/must-see-toxic-sugar-on-60-minutes>