



60 minutes “Le Sucre est-il Toxique?”

Dr Sanjay GUPTA interviewe:

Dr Robert LUSTIG, Dr Kimberley STANHOPE, Dr Lewis CANTLEY ,
Dr Eric STICE et Jim SIMON.

Une Vidéo de CBS News

Dr S.G.: Le Sucre est-il toxique?

Dr R.L. : Oui, je le pense.

Dr S.G. : Vous inquiétez-vous parfois que cela puisse paraître exagéré?

Dr R.L. : Bien sûr, je m'en inquiète tout le temps. Mais c'est la vérité.

Dr Robert LUSTIG est un Pédiatre Endocrinologue à l'Université de CALIFORNIE de SAN FRANCISCO et un pionnier dans ce qui est en train de devenir une guerre contre le sucre.

Motivé par ses propres patients, trop d'enfants obèses et malades, le Dr LUSTIG a conclu que le sucre, plus que toute autre substance, est à blâmer. Quels sont toutes ces différentes maladies que vous dites liées au sucre?

Dr R.L.: -l'obésité

-Le diabète de type 2

-l'Hypertension

-& la maladie cardio-vasculaire

Dr LUSTIG dit que le mode de vie américain nous tue.

Dr S.G.: Et la plus grande partie, dites-vous, est évitable?

Dr R.L.: 75 % de cela est évitable

Dr LUSTIG a écrit une douzaine d'articles au sujet des méfaits du sucre, c'est sa conférence sur YouTube : “Le Sucre: l'Amère Vérité”, qui a donné son message au grand public.

Dr R.L.: Je suis ici aujourd'hui pour vous recruter, dans la guerre contre la mauvaise alimentation. Par mauvaise alimentation, Dr LUSTIG veut dire les choses évidentes, comme le sucre de table, le miel, le sirop, les boissons sucrées, les desserts, mais aussi presque tous les plats tout préparés dans lesquels le sucre est souvent caché :

-les yaourts

-les sauces

-Le pain

-Le beurre de cacahuètes

Dr S.G.: Et qu'en est-il de ce sirop fabriqué par l'homme: le sirop de maïs à haute teneur en fructose? Est-il pire que le sucre de table?

Dr R.L.: -Non, car c'est exactement la même chose. Ils sont équivalents.

Le problème est: ils sont tous deux mauvais.

Ils sont tous deux également toxiques.

Depuis 1970, la consommation de sucre a baissé de près de 40%

Mais le sirop de maïs riche en fructose a plus que comblé la différence.

Dr Robert LUSTIG dit qu'ils sont tous les deux toxiques parce qu'ils contiennent tous les deux du fructose, c'est ce qui les rend sucrés et irrésistibles.

Dr R.L.: Nous l'aimons, nous faisons des détours pour en trouver.

Je pense que l'une des raisons, évolutionnairement, c'est qu'il n'existe aucun aliment sur la planète, contenant du fructose, qui soit empoisonné, c'est tout

bon!Alors lorsque vous goûtez quelque chose qui est sucré,vous recevez un signal darwinien évolutionnaire qu'il s'agit un aliment sécuritaire.

Dr S.G.:-Nous sommes nés ainsi?

Dr R.L.:Nous sommes nés ainsi.

Selon la théorie du Dr LUSTIG, nous trouvions auparavant notre fructose en petite quantité dans des fruits qui sont riches en fibres qui ralentissent l'absorption et la consommation.

Mais après tout,qui peut manger dix oranges à la fois?

Mais dès lors que Le sucre et le sirop de maïs à haute teneur en fructose sont devenus moins chers à raffiner et à fabriquer,nous avons commencé à nous en gaver.

Les américains en consomment maintenant 58 Kilos par personne et par an,c'est 140 grammes par Jour

Dr LUSTIG pense que ces sucreries aident à développer l'augmentation de l'une des maladies les plus mortelles en Amérique : la maladie cardio-vasculaire.

Pendant des années,il a été la voix de la controverse.

Mais maintenant,des études menées par Kimberley STANHOPE,une nutritionniste biologiste à l'Université CALIFORNIE DAVIS, commencent à confirmer ses dires.Elle est au milieu d'une étude de cinq années qui a déjà produit de fortes preuves,établissant un lien entre une consommation excessive de sirop de maïs à haute teneur en fructose et une augmentation du facteur de risque de maladie cardio-vasculaire et d'accident vasculaire cérébral, ce qui suggère que les calories provenant de l'ajout de sucre sont différentes des calories provenant d'autres aliments.

Dr S.G.: Le mantra des nutritionnistes ,c'est que: "Une calorie est une calorie"

Dr K.S.: Je pense que les résultats de l'étude montrent clairement que cela n'est pas vrai.

Les conclusions du Dr STANHOPE n'ont pas été faciles à établir.

Les études nutritionnelles coûtent cher et sont difficiles.

STANHOPE a payé des groupes de sujets de recherche pour vivre dans l'aile de cet hôpital durant plusieurs semaines à la fois , sous surveillance médicale de tests et de scans 24H sur 24H,chaque calorie qu'ils ingèrent étant méticuleusement pesée et préparée.

Dr K.S.: Ils ne sont jamais hors de notre vue.Donc,nous savons qu'ils consomment exactement ce que nous avons besoin qu'ils consomment.

Dr S.G.:-Et ils n'achètent pas des bonbons "en douce"?

Dr K.S.:-Exactement.

Durant les premiers jours,les participants ont une alimentation faible en sucre ajouté,pour que l'on puisse leur faire les analyses de sang;

Puis 25% des calories sont remplacées par des boissons sucrées et l'équipe de STANHOPE commence à leur faire des prises de sang toutes les trente minutes toute la journée.Et ces analyses de sang,elles révèlent quelque chose de perturbant:

Dr S.G.: Que commencez-vous à voir?

Dr K.S.: Nous avons découvert que les sujets qui avaient consommé du sirop de maïs à haute teneur en fructose avaient des taux augmentés de cholestérol LDL dans le sang et une augmentation des autres facteurs de

risque de maladies cardio-vasculaires.

Dr S.G.: A quelle vitesse ont eu lieu ces changements?

Dr K.S.: En l'espace de deux semaines.

L'Etude de Kimberley STANHOPE suggère que lorsqu'une personne consomme trop de choses sucrées, le foie se trouve surchargé de fructose et en convertit une partie en graisse.

Une partie de cette graisse passe dans le sang, et aide à générer une dangereuse catégorie de cholestérol qui s'appelle le LDL.

Ces particules de LDL sont connues pour se loger dans les vaisseaux sanguins, formant la plaque, et sont associées aux crises cardiaques.

Dr S.G.: Est-ce que vous avez été surprise, lorsque vous avez commencé à avoir ces résultats?

Dr K.S.: je dois dire que j'ai été surprise, lorsque j'ai vu nos données, j'ai commencé à manger et à boire beaucoup moins de sucre.

Je dirais que nos données m'ont surprise.

Alors imaginez, pour ces jeunes gens, boire des boissons sucrées peut être aussi mauvais que de consommer les cheeseburgers gras contre lesquels nous avons tous été mis en garde depuis les années 70.

C'est alors qu'une commission gouvernementale a nous a demandé de réduire notre consommation de graisses pour essayer de réduire la maladie cardio-vasculaire.

Alors avec les meilleures intentions du monde, ils ont dit:

Il est temps de réduire les graisses dans l'alimentation américaine?

Dr R.L.: Exactement. Nous l'avons fait. Et devinez quoi?

Les chiffres de maladies cardio-vasculaires, de syndromes métaboliques, de diabète et de décès ont fusé.

Le Dr LUSTIG pense que c'est principalement parce que nous avons remplacé beaucoup de cette graisse par des sucres ajoutés.

Dr R.L.: Lorsque l'on enlève les graisses des aliments, ils ont un goût de carton. Et l'industrie alimentaire le savait, alors il les ont remplacé par du sucre.

Dr S.G.: Cette idée que le sucre augmente ce LDL, qui est particulièrement nocif, ces petites particules qui sont associées aux maladies cardio-vasculaires, est-ce que la plupart des médecins la connaissent?

Dr R.L.: Non, les médecins ne le savent pas. Cela est nouveau.

Et il se trouve que la recherche contre le cancer fait le point sur le sucre aussi. Lewis CANTLEY examine le lien.

Dr S.G.: Vous limitez votre consommation de sucre, cela diminue votre possibilité de développer un cancer?

Dr L.C.: Absolument.

Lewis CANTLEY, Professeur à HARVARD et Directeur du Centre de Recherche sur le Cancer Beth Israel Deaconess dit que lorsque nous mangeons du sucre, cela cause une hausse soudaine de production de l'hormone Insuline, ce qui peut servir de catalyseur et alimenter certains types de cancer.

Dr L.C.: Ce que nous commençons à apprendre, c'est que l'insuline peut causer des effets négatifs dans différents tissus et le cancer nous inquiète en particulier. Pourquoi? Près d'un tiers des cancers les plus courants, notamment les cancers du sein et du côlon, ont quelque chose qui s'appelle des récepteurs d'insuline sur leur surface. L'insuline s'accroche à ces récepteurs et

signale à la tumeur de commencer à consommer du glucose. Chaque cellule de notre corps a besoin de glucose pour survivre, mais le problème est que les cellules cancéreuses l'utilisent aussi pour se développer.

Dr L.C.: Alors si vous avez une tumeur qui a des récepteurs d'insuline sur sa surface, elle va être stimulée pour absorber le glucose qui circule dans le sang, et plutôt que d'aller dans les muscles et la graisse, le glucose va aller vers la tumeur, et la tumeur va l'utiliser pour se développer.

Dr S.G.: La couleur bleue que prend la tumeur symbolise le fait qu'elle absorbe tout le glucose?

Dr L. C.: C'est cela.

Dr S.G.: alors ces cancers, à l'instar des muscles, qui disent:

"Moi je voudrais du glucose

Et des cellules lipidiques qui disent:

"Moi je voudrais un peu de ce glucose"

Les cancers ont appris à faire cela aussi?

Dr L.C.: Oui, elles ont développé la capacité de détourner le flot de glucose qui circule dans le sang vers la tumeur elle-même.

L'équipe de recherche du Dr Lewis CANTLEY travaille à développer des médicaments qui couperont l'apport en sucre aux cellules cancéreuses, et les empêcheront de se développer.

Mais en attendant, le conseil de CANTLEY:

"Ne mangez pas de sucre, et si vous le devez, consommez-en un minimum.

Dr L.C.: En fait, je vis ma vie ainsi. Je mange rarement du sucre.

Dr S.G.: Lorsque vous voyez une boisson sucrée, ou si je vous en offrais une, avec tout ce que vous savez, que se passe-t-il dans votre esprit?

Dr L.C.: Il est probable que je le refuserais et prendrais un verre d'eau.

Mais pour la plupart d'entre nous, c'est plus facile à dire qu'à faire.

Dr E.S.: Il se trouve que le sucre est beaucoup plus addictif que ce que nous le pensions précédemment.

Eric STICE, un neuro-scientifique à l'Institut de Recherche sur les Organes, utilise des scanners IRM fonctionnels pour apprendre comment notre cerveau réagit aux sucreries. Le sucre active le cerveau d'une manière très spéciale, qui est rappelée beaucoup celle de la cocaïne.

J'ai grimpé sur le scanner IRMf pour voir comment mon cerveau réagirait.

C'est est une paille qui délivrait de petites gorgées de soda dans ma bouche

A l'instant où il a touché ma langue, le scanner a détecté un afflux de sang dans certaines zones de mon cerveau.

Sur ces images, les points jaunes indiquent que ma zone de satisfaction

répond au goût sucré. Il y a production de dopamine, qui contrôle

chimiquement le centre du plaisir du cerveau, exactement comme lors de la consommation de drogues ou d'alcool.

Dr S.G.: Alors la dopamine qui est produite fait que je me sens bien et que je ressens du plaisir?

Dr E.S.: oui, cet effet euphorique.

Dr S.G.: Les gens sont loin de réaliser que le sucre est partout, et cependant, vous dites qu'il s'agit d'une des substances les plus addictives qui existent.

Dr E.S.: Il est certainement très puissant pour déclencher les zones de satisfaction de notre cerveau.

Eric STICE dit qu'en scannant des centaines de volontaires, il a appris que les gens qui boivent fréquemment des sodas ou qui mangent des glaces ou autres aliments sucrés peuvent développer une tolérance, comme le font les drogués. Aussi étrange que cela puisse paraître, cela veut dire que plus vous mangez, moins vous ressentez de satisfaction.

Le résultat est que vous mangez plus que jamais.

Dr E.S.: Si vous mangez trop de ces choses là, cela crée des changements dans le cerveau : Cela atténue la réaction de votre zone de satisfaction aux aliments, Vous mangez de plus en plus pour atteindre le même degré de satisfaction que vous aviez à l'origine.

Avec toute cette science nouvelle qui émerge, nous voulions avoir le point de vue de l'industrie du sucre. Nous avons rendu visite à Jim SIMON, qui fait partie de l'association du sucre, dans une ferme productrice de sucre de canne en Louisiane.

Dr S.G.: Cela vous surprendrait-il de savoir que presque chacun des scientifiques à qui nous avons parlé élimine les sucres ajoutés et ils l'éliminent car ils sont inquiets concernant leurs impacts sur la santé.

J.S.: Dire que le public consommateur américain va complètement éliminer les édulcorants de son alimentation, je ne pense pas que cela nous amène là où il faut.

SIMON argumente que supprimer le sucre dénature un aliment, et qu'il vaut mieux travailler sur une solution à long terme pour réduire les calories et faire de l'exercice.

Dr S.G.: Vous savez Jim, beaucoup de gens disent que le sucre est différent des autres aliments : il est mauvais pour votre cœur, il cause de nombreux problèmes de santé, est addictif et dans certains cas, il aide à développer les cancers. Vous avez sans doute vu ces études, qu'avez-vous à dire à ce sujet?

Jim SIMON: La science n'est pas complètement claire là-dessus.

Dr S.G.: Mais ces études existent. Qu'est-ce que les consommateurs doivent ils en penser?

J.S.: J'aurais à leur dire de faire attention à l'équilibre de leur alimentation.

Le Dr Robert LUSTIG est d'accord.

Nous avons besoin d'une alimentation équilibrée.

Son idée de l'équilibre est une réduction radicale de la consommation de sucre. A cette fin, il a été le co-auteur d'une recommandation de l'Association Américaine de Cardiologie qui recommande que les hommes ne consomment pas plus de 150 calories de sucres ajoutés par jour, et les femmes pas plus de 100 calories. C'est moins que le montant présent dans une seule canette de soda.

Dr R.L.: Pour conclure, il s'agit d'une crise de santé publique, et quand il y a une crise de santé publique, il faut accomplir de grandes choses.

Le tabac et l'alcool sont de parfaits exemples.

Nous avons fait le choix conscient de ne pas nous en débarrasser, mais nous allons limiter leur consommation.



*

Traduit de l'Anglais par Mademoiselle Sabine FAURE,
Révisé par M.Pierre FAURE, Professeur de Français

Translated from English By Miss Sabine FAURE
Revised by Mr Pierre FAURE, French Literature Professor.

Sabine FAURE S.A.(Mlle)
📍46,Chemin des Falaises
30400-VILLENEUVE-LES-AVIGNON
☎+33 6 33 94 10 36 ☎+33 4 88 61 23 78 - Skype: SabineFaureSAMlle
✉ Info@SabineFaure.com
W: www.sabinefaure.com

Le Document original est en Ligne ,
“ [60 Minutes - Is Sugar Toxic?](#)” ,

5 Interviews réalisées par le Dr Sanjay GUPTA,
Une Vidéo de CBS News

<http://www.cbsnews.com/video/watch/?id=7417238n>
