

Trop de sucre dans nos assiettes!

Pointée du doigt, la surconsommation de sucre dans notre société met notre santé en péril.

L'avis d'une infirmière en diabétologie. Kristin Aubort

Trois kilos. En 1850, c'était la consommation en sucre par habitant et par année. En 2014, elle atteint 39 kilos par personne sous nos latitudes (60 aux Etats-Unis). Un constat alarmant lorsque l'on sait que l'apport excessif en glucides est l'un des principaux facteurs de prise de poids, source de maladies non transmissibles telles que le diabète, les maladies cardio-vasculaires et le cancer.

Tous concernés

« Contrairement au diabète de type 1, le diabète de type 2 est favorisé par une prédisposition génétique, un excès de poids et la sédentarité, de même que par d'autres facteurs de risques tels que l'hypertension et le tabagisme, qui altère le corps. Or, en cas de diabète de type 2, l'insuline fabriquée par le pancréas – chargée de transformer le glucose sanguin en énergie – est insuffisante et se confronte à une résistance corporelle. Comme une clé dans une serrure, qui peine à ouvrir cette porte » explique Antoinette Neuenschwander, infirmière en diabétologie chez diabètevaud¹. « Plus on est âgé, plus le risque existe, mais le nombre d'enfants touchés augmente! Chaque année, dans le canton de Vaud seulement, nous dénombrons 4000 nouveaux cas de diabète » confie l'infirmière spécialisée.

Attention aux sucres et graisses cachés

A l'adolescence notamment, les jeunes sont constamment tentés par des en-cas et autres confiseries riches en sucre et en graisses, apprécient sodas et jus de fruits industriels,

bougent moins. Résultat, on s'habitue au goût sucré sans pouvoir s'en débarrasser facilement et une surcharge pondérale peut s'installer. « D'un autre côté, les besoins alimentaires ne sont pas identiques à 20, 40 ou 65 ans. Toutefois, une étude genevoise a démontré que beaucoup de gens mangent autant à 60 ans qu'à 30 ans. Le surpoids et la sédentarité qui s'installent sont à la source de pathologies telles que le diabète » rappelle Antoinette Neuenschwander.

Demandez de l'aide

Bon à savoir, outre les consultations dans les antennes cantonales de diabètesuisse.ch, un test de risques de diabète est disponible en ligne sur www.diabetesschweiz.ch/fr. A noter, le diabète est une maladie silencieuse : une personne sur trois atteintes de diabète, ne sait pas qu'elle l'est. Il est donc important de faire attention dès à présent pour éviter que dans 5 ans il y ait des problèmes importants – problèmes rénaux, aux pieds ou aux yeux – qui handicapent la vie.

Bien dans son assiette

On l'aura compris, la prévention joue un rôle important, à commencer par une alimentation équilibrée et un mode de vie sain.

- Une récente étude prouve que le comportement des parents vis-à-vis des sodas et des jus de fruits influence grandement leur progéniture. Les enfants qui consomment peu de soda boivent plus d'eau!

* (www.diabetevaud.ch et www.facebook.com/diabete.vaud)

