

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Les boissons diètes ne sont vraiment pas un choix santé



Des résultats présentés au dernier congrès de l'association américaine d'endocrinologie confirment que les édulcorants artificiels comme le sucralose exercent plusieurs impacts négatifs sur le métabolisme et favorisent l'excès de poids.

RICHARD BÉLIVEAU

Docteur en biochimie, Collaboration spéciale

Les boissons gazeuses standards contiennent des quantités astronomiques de sucre, environ neuf cuillères à thé par cannette de 355 mL, soit 150 calories. Cela peut sembler peu, mais pour brûler 150 calories, il faut faire 20 minutes de jogging ou encore marcher pendant près d'une heure. À une époque où la plupart des gens sont sédentaires, le simple fait de consommer régulièrement des boissons gazeuses entraîne donc souvent un surplus de calories qui favorise le gain de poids, et plusieurs études indiquent que ces boissons contribuent effectivement à l'épidémie d'obésité actuelle, en particulier chez les jeunes (1).

Pour contourner ce problème, l'industrie s'est tournée vers des édulcorants comme l'aspartame ou le sucralose (Splenda) qui possèdent un goût sucré, mais sont néanmoins dépourvus de calories. En théorie, la consommation de ces sucres artificiels devrait permettre aux consommateurs de satisfaire leur attirance pour le sucre, sans pour autant ingérer un surplus d'énergie pouvant mener au surpoids.

En réalité, pourtant, ce n'est pas du tout ce qui est observé : les études montrent que les personnes qui consomment des sucres artificiels, des boissons gazeuses diètes par exemple, ont un risque accru d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovas-

culaires et de syndrome métabolique identique à celles qui consomment des aliments contenant du vrai sucre (2).

DÉRÈGLEMENT MÉTABOLIQUE

La recherche des dernières années indique que cette absence d'effet positif des édulcorants serait due à la propriété de ces substances de perturber le métabolisme. Par exemple, selon une étude (3), l'addition d'aspartame, de saccharine ou de sucralose à l'alimentation était associée à une augmentation marquée du taux de sucre sanguin, plus élevée même que celle observée suite à la consommation de sucre. Ce résultat surprenant serait causé par un dérèglement de la communauté bactérienne (dysbiose) présente dans l'intestin par les édulcorants, ce qui perturbe le métabolisme du sucre et crée des conditions qui favorisent l'accumulation de graisse.

Cette altération du métabolisme vient d'être confirmée par une autre étude, celle-là réalisée avec des cellules souches isolées du tissu adipeux. Ces cellules sont un bon modèle, car elles possèdent toute la machinerie enzymatique nécessaire à la production de graisse, avec notamment un transporteur de glucose (GLUT4) qui permet l'entrée de sucre à l'intérieur des cellules, de même que la série d'enzymes qui catalysent sa conversion en acides gras. Après avoir exposé ces cellules à des doses physiologiques de sucralose, les scientifiques ont observé une aug-

mentation de l'expression de plusieurs gènes impliqués dans cette conversion du sucre en graisse, en particulier celle du transporteur GLUT4 et de certains gènes adipogéniques (PLIN, PPARG, et CEBPA).

Plus intéressant encore, ces résultats semblent refléter l'impact réel des boissons diètes sur le corps humain : l'analyse d'échantillons de biopsies prélevés à partir du gras abdominal de participants à l'étude a en effet montré que l'expression de ces gènes était augmentée chez les personnes en surpoids qui consommaient régulièrement des boissons diètes comparativement à celles qui n'en consommaient pas (4).

Globalement, ces résultats indiquent que même s'ils sont dépourvus de calories, les édulcorants comme le sucralose peuvent néanmoins favoriser l'accumulation de graisse en agissant directement au niveau des cellules adipeuses. Les boissons gazeuses diètes ne sont donc absolument pas une alternative valable aux boissons standards et il n'y a aucune raison de consommer ces boissons régulièrement.

Pour étancher sa soif, un verre d'eau suffit.

(1) Bleich SN et KA Vercammen. « The negative impact of sugar-sweetened beverages on children's health: an update of the literature ». *BMC Obes.* 2018; 5: 6.

(2) Dhingra et coll. « Soft drink consumption and risk of developing cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in middle-aged adults in the community ». *Circulation* 2007; 116 : 480-488.

(3) Suez J et coll. « Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota ». *Nature* 2014; 514: 181-6.

(4) Domingues C et coll. « Sucralose promotes metabolic dysregulation and intracellular ROS accumulation ». *ENDO* 2018, 17-20 mars 2018.

L'étude clinique démontre les résultats suivants : des tissus plus fermes pour une belle peau

Les Laboratoires Sérobiologiques de France ont réussi à stabiliser une forme extrêmement efficace d'actifs concentrés dans une crème. Des résultats prouvés, des tests en laboratoire ont démontré, sous contrôle dermatologique, une plus grande fermeté de la peau.

Tests d'efficacité éprouvés en clinique : accroissement du nombre de fibroblastes (+ 29 %) et augmentation de la synthèse d'ATP (+ 35 %). Stimulation de la contraction du réseau de collagène (+ 45 %). Capacité à protéger des irradiations UV-B et effets modérateurs sur les érythèmes induits par les UV-R (par évaluation visuelle - 40 % par chromométrie - 32 %).

Le **beurre de karité**, un acteur précieux dans la crème **Cyto-Kinol**.



2 POTS POUR LE PRIX D'UN SEUL
EN VIGUEUR JUSQU'AU 3 MAI 2018. Jusqu'à épuisement des stocks.

Disponible seulement aux endroits suivants :

Espace Santé Beauté Johanne Verdon 1545, bl. Le Corbusier Laval, Galeries Laval 450-688-5455	Espace Santé Beauté Johanne Verdon 1278, rue Jean-Talon Est Montréal 514-279-3709 Commandes postales 1 800 272-1365
Uniprix (Espace Santé Beauté Johanne Verdon) 102-8005 Boul du Quartier Brossard - Quartier Dix30 438-491-3706	Café la Brûlerie (Espace Santé Beauté Johanne Verdon) 69 Boulevard Saint-Joseph Gratiac 819-778-0109
Espace Santé Beauté Johanne Verdon 2750, chemin Sainte-Foy (Plaza Laval) Bureau 109, Sainte-Foy 418-656-1266	Néo Santé 495 St-Georges Saint-Jérôme 450-436-5548
L'ALVÉOL (Espace Santé Beauté Johanne Verdon) 407 Notre-Dame Repentigny (mardi et dimanche fermé) 450-657-2032	L'ALVÉOL 104, rue du Président-Kennedy #100 Lévis (lundi et dimanche fermé) 418-833-5933
Vitavie 5185, boul. des Forges Trois-Rivières 819-378-7777	L'ALVÉOL 217, rue Principale Ouest Magog (mardi et dimanche fermé) 819-868-3368
L'ALVÉOL 2622, rue King Ouest, Sherbrooke (mardi et dimanche fermé) (à l'arrière de l'édifice 2630) 819-823-3322	Entrepôt Bio-Actif PRIX IMBATTABLES 880 Michèle-Bohec #108, Blainville Heures d'ouverture : Tous les lundis, mardis, mercredis et jeudis de 9h à 11h30 Commandes postales (450) 979-2506

Ligne ouverte avec Johanne Verdon sur les ondes de Radio V.M. 91.3 FM le samedi de 8h à 10h.

www.bio-actif.quebec
Site informationnel et transactionnel

PHOTO FOTOLIA

JDM217028

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.