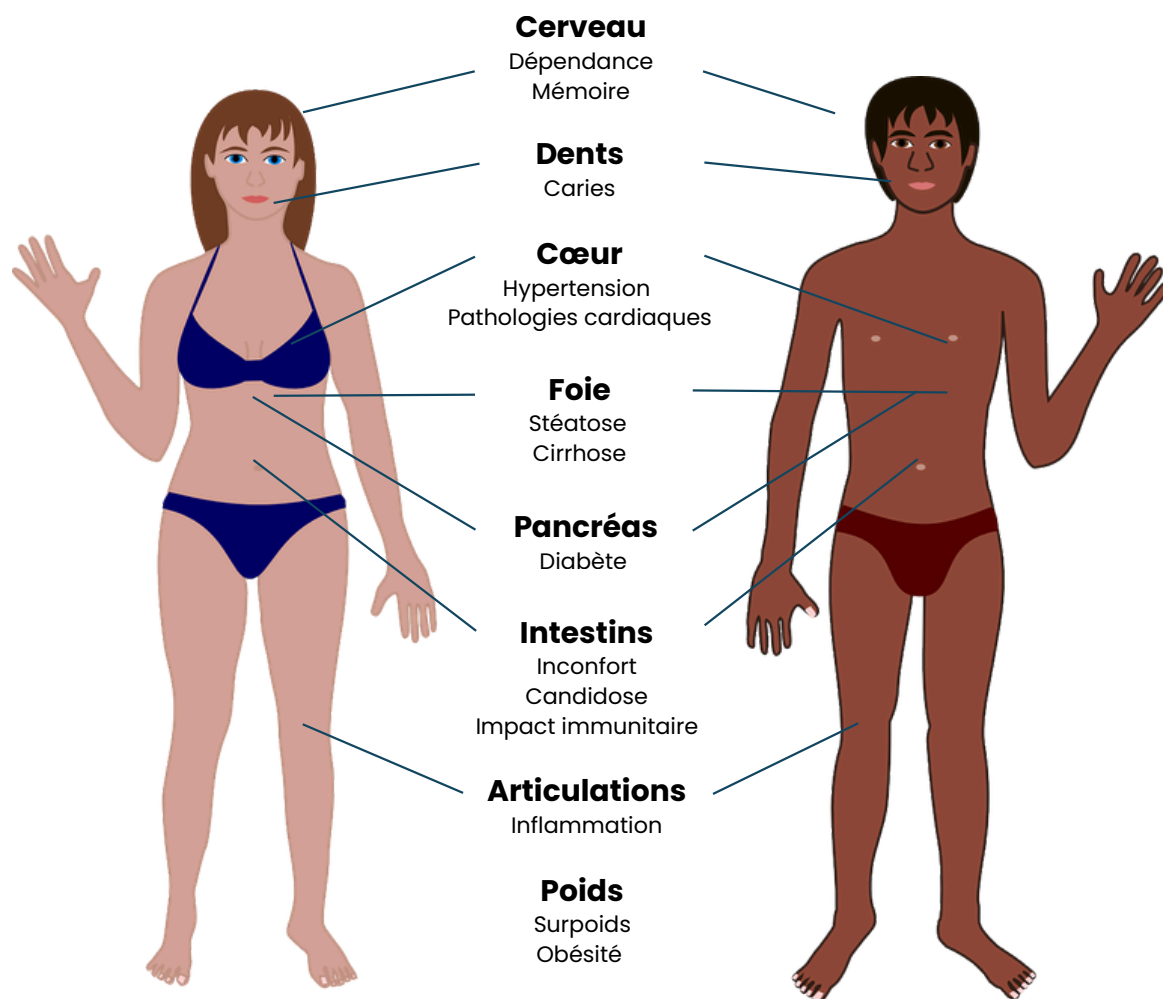


# Excès de sucre

## Impact santé et quotidien



Un français consomme **50g de sucre** par jour en moyenne. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de ne pas consommer plus de **25g de sucres libres chaque jour**. De nombreux produits en contiennent et nous sommes bien nombreux à l'adorer. Pas de panique, c'est une règle en diététique, c'est l'excès qui pose problème. Essayons de comprendre l'impact de ce dernier sur la santé et notre quotidien.





### Cerveau

Plus on consomme du sucre, plus on en ressent le besoin. On devient dépendant et le manque peut entraîner de l'**irritabilité** et du **stress**. L'excès de sucre peut aussi affecter la mémoire.



### Dents

Le sucre alimente les bactéries qui abiment les dents et peuvent causer la **mauvaise haleine**.



### Cœur

L'excès de sucre abime les vaisseaux et les artères ce qui provoque des pathologies cardiovasculaires : infarctus, hypertension artérielle, AVC



### Foie

Il a un rôle majeur dans le traitement du sucre dont l'excès favorise des maladies comme la **stéatose** (foie gras) et la **cirrhose** qui peuvent gravement évoluer.



### Pancréas

Il fabrique l'insuline qui permet de réguler le taux de sucre dans le sang. L'excès de sucre va endommager le pancréas jusqu'à l'apparition du diabète.



### Intestins

L'excès de sucre perturbe le microbiote intestinal. Résultat : **gazs, ballonnements, inconfort**, risques d'**inflammations** et une altération de l'**immunité**.



### Articulations

L'excès de sucre favorise l'**inflammation** des articulations ce qui favorise l'apparition de pathologies comme l'**arthrite**.



### Poids

L'excès de sucre est transformé et stocké dans les cellules graisseuses. Cela favorise le **surpoids** et l'**obésité**.

# L'excès de sucre au quotidien

Lorsque notre corps subit un apport important de sucre, ce dernier se retrouve rapidement dans notre circulation sanguine ce qui entraîne une réaction du pancréas qui sécrète de l'insuline, une hormone chargée de réguler le taux de sucre dans le sang appelé « glycémie ». Plus le taux de sucre apporté est élevé, plus le pancréas sécrète de l'insuline qui va donc faire redescendre la glycémie proportionnellement. On se retrouve donc avec un manque de sucre dans le sang qu'on appelle "hypoglycémie".

## L'hypoglycémie

Si vous observez de tels **signaux**, vous consommez peut-être trop de sucre. N'hésitez pas à **contacter votre médecin**. Le dépistage du diabète est simple et rapide.



Sensations de faim  
Envies de "sucré"



Irritabilité - Maux de tête  
Problèmes de concentration



Sueurs  
Palpitations



Coups de fatigue



Tremblements  
Troubles de la vue



Étourdissements  
Perte de connaissance

# Le diabète

Le diabète est une **maladie chronique** qui se caractérise par la présence d'un excès de sucre dans le sang. On parle d'hyperglycémie chronique. Il se déclare quand le pancréas ne sécrète plus suffisamment d'**insuline** ou que l'organisme ne réagit plus correctement à l'insuline produite par le pancréas. On estime le nombre de diabétiques à **1 français sur 15**. Il s'agit d'une maladie grave qui peut entraîner de nombreuses complications telles que la baisse de la vue, l'insuffisance rénale, le ralentissement de la cicatrisation, des pathologies cardiovasculaires (AVC, infarctus..) ou encore une mauvaise irrigation des membres inférieurs, qui, dans les cas graves, peut nécessiter une amputation. Les facteurs de risque du diabète sont le **surpoids**, la **sédentarité**, une **alimentation déséquilibrée** et riche (souvent **trop sucrée**).

## Les symptômes

Si vous êtes concerné par ces symptômes, n'hésitez pas à **contacter votre médecin**. Le **dépistage** est **simple et rapide**.



Faim permanente



Envie fréquente d'uriner



Perte de poids rapide



Soif intense et fréquente



Fatigue intense  
Irritabilité



Étourdissements  
Pieds et mains engourdis