

Impact de la consommation de sucres sur les maladies non transmissibles (MNT)

L'excès de sucres est néfaste pour la santé. La consommation par habitant en Suisse est actuellement de plus de 100 grammes par jour. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de réduire la quantité en visant moins de 50 grammes de sucres par jour pour les adultes (idéalement moins de 25 g). Selon l'OMS, les enfants devraient en consommer encore moins en fonction de leur âge et, si possible, pas de sucres du tout avant l'âge de deux ans.

En Suisse, plus de 2,2 millions de personnes souffrent de maladies chroniques non transmissibles (MNT), telles que l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, le cancer et les maladies neurodégénératives, ainsi que la carie dentaire. Une pléthore d'études cliniques a montré qu'une consommation excessive de sucre (en particulier les sucres ajoutés, p.ex. dans les boissons sucrées) augmentait le risque de nombre de ces maladies parmi d'autres. Celles-ci n'affectent non seulement la qualité de vie mais accroissent également la mortalité. Si certaines de ces maladies peuvent être atténuées par des interventions médicales et des traitements lourds, les coûts de santé qui en résultent sont considérables. En comparaison, une réduction significative de la consommation de sucre serait une mesure efficace, simple et peu coûteuse, qui agirait à la fois comme prévention et thérapie.

Les effets néfastes de la surconsommation de sucres sont bien documentés. La sorte de sucre joue un rôle secondaire : il n'existe pas de sucre "sain". Outre les conséquences bien connues et les plus fréquentes telles que le surpoids/l'obésité, la stéatose hépatique, la résistance à l'insuline, l'augmentation du taux de cholestérol et l'hypertension artérielle, la consommation excessive permanente de sucres entraîne un vieillissement vasculaire prématuré.

La consommation excessive de sucres représente donc le dénominateur commun d'un large éventail de maladies chroniques, et sa réduction est un acte central dans la lutte contre ces maladies.

Remplacer les sucres par un édulcorant ?

L'industrie alimentaire - notamment les fabricants de boissons sucrées – tend à remplacer une partie des sucres dans les produits par des édulcorants. Ces substances ont l'avantage de ménager les dents. En revanche, leurs effets sur le métabolisme n'ont pas encore été suffisamment étudiés chez l'homme. À l'heure actuelle, aucune conclusion bien fondée ne peut être faite sur les effets physiologiques d'une consommation régulière de ces molécules et sur les conséquences possibles pour la santé. En attendant les résultats d'autres études, la consommation chronique d'édulcorants en grande quantité doit au moins être considérée de manière critique. En outre, les boissons contenant des édulcorants ne doivent pas être recommandées comme substitut aux boissons sucrées.

Conclusion

Il est urgent d'agir pour réduire la surconsommation de sucres en Suisse afin de prévenir les maladies qui y sont associées. L'objectif est de consommer le moins de sucres possible. Les édulcorants peuvent éventuellement remplacer une partie des sucres, mais doivent également être utilisés avec parcimonie.

Bases scientifiques et références : [Groupe de travail sucre](#)

Etat : juin 2021