
CONFÉRENCE
proposée par le Centre Médico Sportif de Digne les bains
24 NOV
SALLE ATRIUM
MAIRIE DE DIGNE
14.30 - 16.30
Le sucre,
AVEC LA PARTICIPATION DES PATIENTS EXPERTS
ALEXANDRA JOURDAN
PRESIDENTE DE L'ASSOCIATION
ATOI
Quels liens entre sucre et cancer?
ERIC TAMAIN
FONDATEUR/DIRECTEUR
OBJECTIF CAPITAL SANTÉ
Diabéte : du plaisir, à la dépendance
Centre Médico Sportif 04
INFOS ET RÉSERVATIONS
07 48 77 43 85

Bienvenue

Conférence organisée par le

Centre Médico Sportif 04



et animée par,

Votre texte de paragraphe

OBJECTIF CAPITAL SANTÉ

PRÉVENTION • SANTÉ • ACCOMPAGNEMENT



Association
Accompagnement
Thérapeutique en
Oncologie
Intégrative

... ou l'art de diriger vers la santé par l'expérience patient

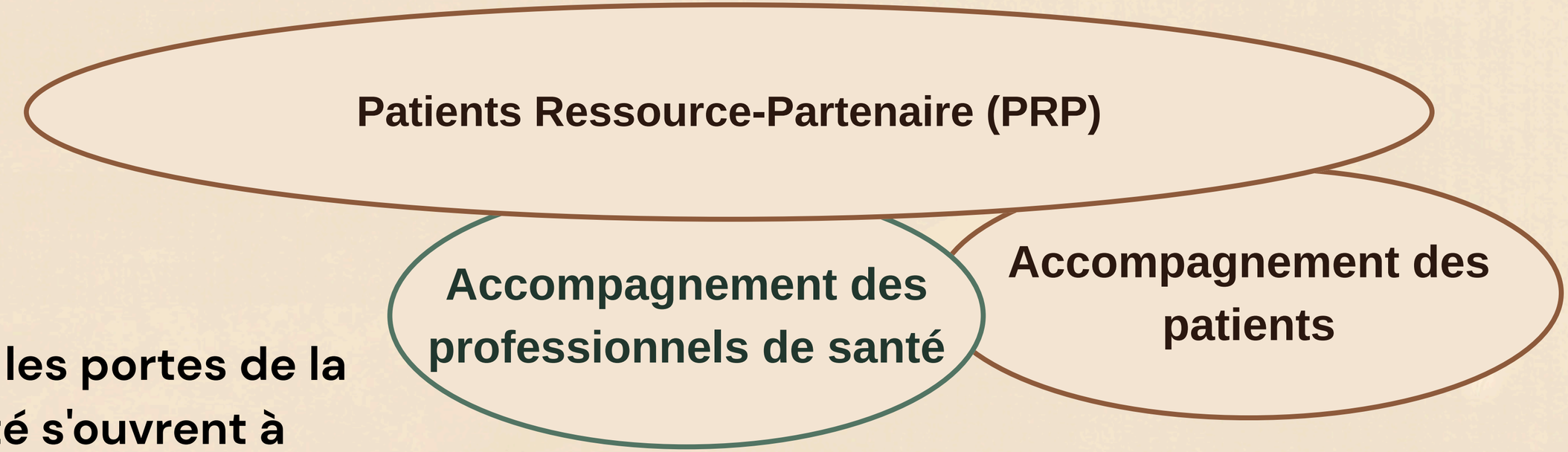
Patient Ressource-Partenaire (PRP)

“qu'es acò” ??

« Le PRP, désigne celui qui, atteint d’une maladie chronique, a développé au fil du temps une connaissance fine de sa maladie et dispose ainsi d’une réelle expertise dans le vécu quotidien d’une pathologie ou d’une limitation physique liée à son état. »



Quel rôle dans le systeme de santé



Toutes les portes de la santé s'ouvrent à l'expérience patient, par la voie des PRP :
Formation, témoignages, études , recherche, ETP, etc....

Apporter l’expérience patients auprès des personnes concernées par la maladie chronique pour aider les soignants dans leur prise en charge médicale



Patient Ressource-Partenaire



Deux voies de formation de Patients Experts (P.E) ;
Associative avec une certification P.E, ETP et universitaire pour une certification P.E, ETP et/ou un diplôme P.E spécifique selon les facultés.

Partenariat en santé et patients partenaires

HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Le sucre, du plaisir à la dépendance, comment le consommer en pleine conscience.

Nous allons tenter d'éclaircir le sujet

Ce que le sucre exprime pour vous

En un mot : que représente le sucre pour vous ?





Se nourrir de glucides à la préhistoire

Les glucides venaient surtout de plantes et de ressources sauvages.

Fruits, baies, racines et tubercules apportaient des glucides.

La part de ces aliments variait selon les saisons et les milieux.



Hardy et coll., 2015. The importance of dietary carbohydrate in human evolution.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26591850/

Comment le sucre est devenu Roi



Une histoire de goût, de biologie et de choix

Du luxe à la table quotidienne

XVe–XVIe siècles

Méditerranée — le sucre voyage avec les échanges savants et marchands.

XVIIe–XVIIIe siècles

Colonies — les plantations changent l’échelle, au prix d’une histoire humaine violente.

XIXe siècle

Industrialisation — la betterave puis la production de masse le démocratisent.

Repère historique : Musée national de l’histoire de l’immigration • histoire-immigration.fr





Deux plantes, deux territoires

La canne aime les climats chauds et humides.

La betterave prospère sous des latitudes tempérées.

Toutes deux stockent du saccharose : l’agriculture et l’histoire ont déterminé laquelle arrive dans nos sucriers.

Pour le sucre de table en France, la répartition indiquée est d’environ 80 % de sucre de betterave et 20 % de sucre de canne.

https://academie.ademe.fr

https://www.agreste.agriculture.gouv.fr

Pourquoi aime-t-on le goût sucré ?

Le goût sucré est associé au plaisir et active les circuits de récompense du cerveau, le flatte .

Il peut aussi évoquer des souvenirs, des habitudes et des moments de partage.

Rassure, déstresse, réconforte, énergisant, apaisant, enivrant, irresistibile, etc...



Volkow, Wang et Baler, 2011. Reward, dopamine and the control of food intake.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21109477/

Surtout parce que depuis des millénaires.....

Le premier sucre de la vie

Le lactose est le principal glucide naturellement présent dans le lait maternel. Il apporte l'énergie essentielle au nourrisson et contribue à son développement. Sa saveur naturellement sucrée favorise son acceptation par le bébé.
Une modification ou une perte de ce goût peut alerter sur une altération du lait, sans toutefois constituer un indicateur fiable de sa qualité sanitaire.

Ici, le sucre n'est pas un intrus : il remplit une fonction nutritionnelle essentielle.



Ballard et Morrow, 2013. Human milk composition: nutrients and bioactive factors.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3586783/

Surtout parce que depuis des millénaires.....

Presque rien de sucré dans la nature n’est toxique

Certains miels contiennent des grayanotoxines et peuvent provoquer des intoxications. (Miel à fort pourcentage de rhododendron) et des essences végétales



OMS, Guideline: Sugars intake for adults and children, 2015 — who.int



Tous les glucides ne se ressemblent pas

Sucres simples : petites molécules,au goût souvent sucré.

Sucres complexes,(amidons) : longues chaînes de glucose, présentes notamment dans les céréales et féculents.

Les deux fournissent de l’énergie ; la matrice, la portion et le repas modulent leur effet.

Les principaux glucides dans l'alimentation

sucres simples



fruits miel lait

amidons



pain riz pâtes pommes de terre

fibres



légumes légumineuses céréales complètes

Les glucides se trouvent dans des aliments variés, sous différentes formes.



https:/www.nutractiv.fr/detail-blog/tout-savoir-sur-les-sucres.htlm



https://www.lanutrition.fr/les-news/sucre-blanc-sucre-complet-quels-dangers-



Un même rôle, plusieurs noms

Exemple :

« Sirop glucose-fructose, sucre de canne, dextrose, maltodextrine, miel »

La diversité des termes peut fragmenter visuellement les sucres ajoutés dans la liste. L’ordre reste fondé sur le poids.

Repérer les familles

Sucres : sucre,saccharose, cassonade.

Sirops : glucose, fructose, glucose-fructose.

Sucres simples : dextrose, fructose.

Ingrédients sucrants : miel, concentré de jus de fruits.

> Des noms différents, mais une lecture commune : nature, place et quantité globale.



Comment les reconnaître ?

- Repérer dans la liste des ingrédients des termes comme sucre, saccharose, glucose, fructose, sirop de glucose-fructose, dextrose ou maltodextrine.

- Comparer leur ordre dans la liste, qui dépend du poids.

- La ligne « **dont** sucres » comprend les sucres naturellement présents et les sucres ajoutés pour 100g ou à la portion. Ils sont déjà inclus dans les glucides.

- Restez vigilant sur la lecture qui peut être volontairement légalement trompeuse.



Lire “Glucides / dont sucres”

Pour 100 g

Glucides : 60 g

Dont sucres 22 g

Les 22 g sont inclus dans les 60 g : ce n’est pas une addition. Comparez toujours sur la même base des 100g .

Union européenne, 2011. Règlement 1169/2011 relatif à l’information des consommateurs. https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2011/1169/oj/fra



Où se cachent les sucres ajoutés ?

Boissons sucrées,biscuits,céréalestrès transformées, desserts lactés, sauces et snacks peuvent en apporter.

Mais les recettes varient beaucoup : regarder l’étiquette est plus fiable que juger une catégorie entière.



Sucres intenses ≠ polyols

ÉDULCORANTS INTENSES

Pouvoir sucrant élevé Très petites quantités

POLYOLS

Sucres-alcools

Risques d’effets digestifs possibles





Ce que l’on sait…

Les édulcorants peuvent aider à réduire les sucres

dans certains contextes. Leur effet réel dépend du remplacement, de la durée et des habitudes globales.

Les données à long terme restent discutées : association observée ne signifie pas toujours causalité.

OMS, Guideline on non-sugar sweeteners, 2023 • who.int

Le sucre ne sert pas qu’à sucrer

SAVEUR — équilibre amertume et acidité et rehausse les goûts de matiere première médiocre

TEXTURE — apporte corps, croquant ou moelleux

COULEUR — participe au brunissement

CONSERVATION — limite l’eau disponible dans certaines recettes

GAIN — Le sucre ne coute pas cher



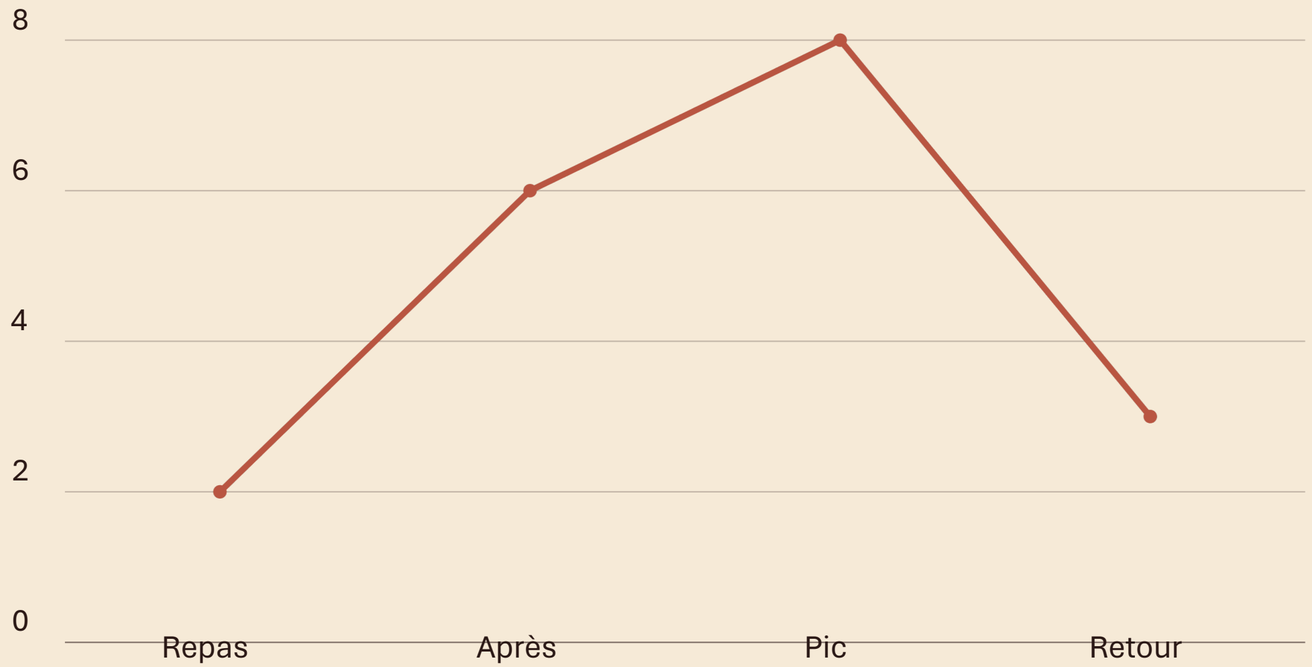
Je commence la journée....





Après le repas, la glycémie monte… puis redescend

C’est l’Index glycémique des aliments avec apport glucidiques (I.G.C.)



Cette courbe illustre la réponse glycémique après un repas ; elle ne représente pas, à elle seule, l’index glycémique.

Le plaisir est un signal, pas un verdict

Le goût sucré active le circuit de la récompense et module la dopamine. Ce mécanisme participe à l’apprentissage et à la motivation, voire à la dépendance.

Cela ne suffit pas à assimiler le sucre à une drogue : C’est le contexte, les habitudes et sa disponibilité qui compte comptent.



L’addiction au sucre à la croisée des chemins de la récompense, du métabolisme et de la culture - https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41794143/



Recommandation de l’OMS

25 à 50 g de sucres libres

Maximum 5 à 10 morceaux de 5 g.

L’OMS recommande moins de 10 % de l’apport énergétique en sucres libres et suggère de descendre sous 5 % pour des bénéfices supplémentaires.

Pour 2 000 kcal, ces seuils correspondent respectivement à 50 g et 25 g.

— une recommandation mondiale pour conserver son capital santé, et notamment dentaires chez les enfants.

OMS, Guideline: Sugars intake for adults and children, 2015



Deux voies à distinguer

CARIES— les sucreslibresfréquents alimentent les bactéries qui produisent des acides attaquant l’émail.

MÉTABOLISME — un apport élevé peut favoriser excès énergétique et prise de poids, selon l’ensemble du mode de vie. La fréquence et la forme liquide comptent.

Les sucres cachés dans nos boissons et nos plats transformés

Boissons





Plats ultra-transformés



La quantité varie selon la marque, la recette et la portion.



Fructose ne veut pas dire “sans danger”

Fruits et miel* offrent naturellement des sucres, avec une matrice alimentaire très différente d’un produit raffiné.

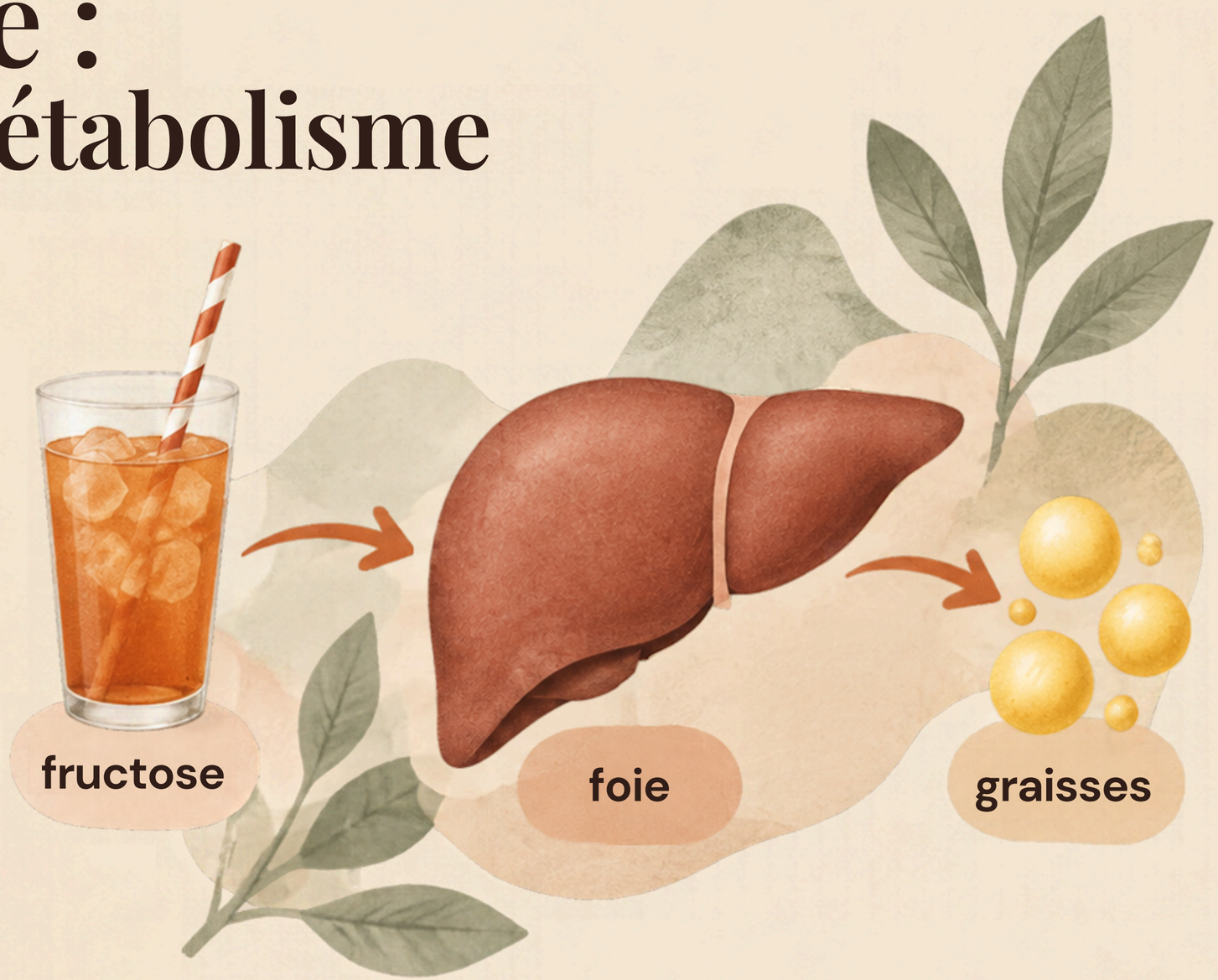
* Composant du miel ; fructose, glucose, saccharose et maltose.

Fructose et foie : comprendre le métabolisme

Le foie transforme une partie du fructose absorbé après le repas.

Des apports élevés, notamment via les boissons sucrées, peuvent favoriser la fabrication et le stockage de graisses hépatiques.

Le risque dépend de la quantité consommée, du contexte alimentaire et de la santé métabolique.



Fructose et MASH : une vigilance adaptée

- La MASH, anciennement appelée NASH, est une maladie métabolique du foie.
- Les boissons sucrées et les apports élevés en sucrés ajoutés méritent une attention particulière.
- Les fruits entiers s’inscrivent différemment dans l’alimentation grâce à leur matrice alimentaire et à leurs fibres.



Adapter les conseils avec l’équipe soignante ;
cette diapositive ne remplace pas un avis médical.

Assurance Maladie (ameli.fr). Traitement de la stéatose hépatique (MASLD) et de la stéato-hépatite (MASH) métaboliques

Sucre et maladies chroniques

- Les liens étudiés concernent des maladies et des mécanismes variés.
- Les associations observées ne prouvent pas toujours une causalité directe.
- Les habitudes alimentaires, l’activité, le sommeil et d’autres facteurs interagissent.



Sucre et cancer

- Comprendre les liens
- Faire la distinction entre idées reçues et discours scientifiques.
- Savoir comment agir



Le sujet en 6 questions

1. Les cellules : Saines ou Cancéreuses, comment fonctionnent elles?

2. Y a t il un lien entre Sucre et Cancer?

3 . OBESITE/Surpoids
Pourquoi cela peut augmenter certains risques?

4. LES ACTIONS
Que pouvons-nous faire au quotidien ?

5. QUIZZ
Infos ou Intox?

I. LA CELLULE

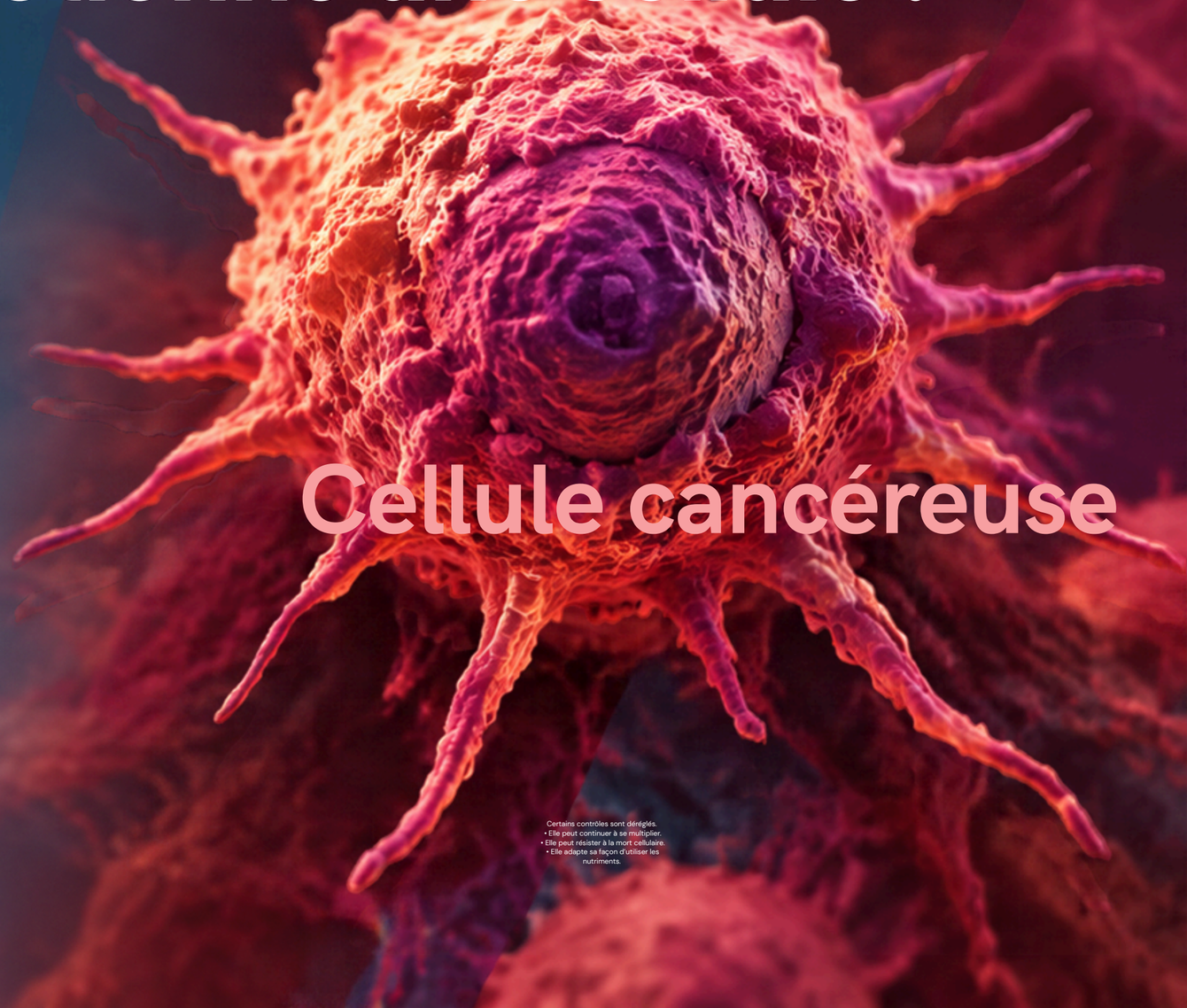
1.1 Comment fonctionne une cellule ?

Cellule saine



- Elle se divise quand le corps en a besoin.
- Elle suit des signaux de contrôle.
- Elle peut réparer certaines anomalies ou s’autodétruire si elle est trop abîmée.

Cellule cancéreuse



Certains contrôles sont dérégles.
• Elle peut continuer à se multiplier.
• Elle peut résister à la mort cellulaire.
• Elle adapte sa façon d'utiliser les nutriments.

1.2 Le sucre est consommé, et donne de l'énergie à la cellule

Le glucose est utilisé par la cellule
pour produire de l'énergie



1.2 Impact du sucre sur la cellule

II. Association Sucre et Cancer : les liens

L'excés de sucre peut favoriser le développement rapide des cellules K : les 3 raisons scientifiques

lien direct →

Une cellule cancéreuse qui se nourrit de sucre : “effet **Warburg**”

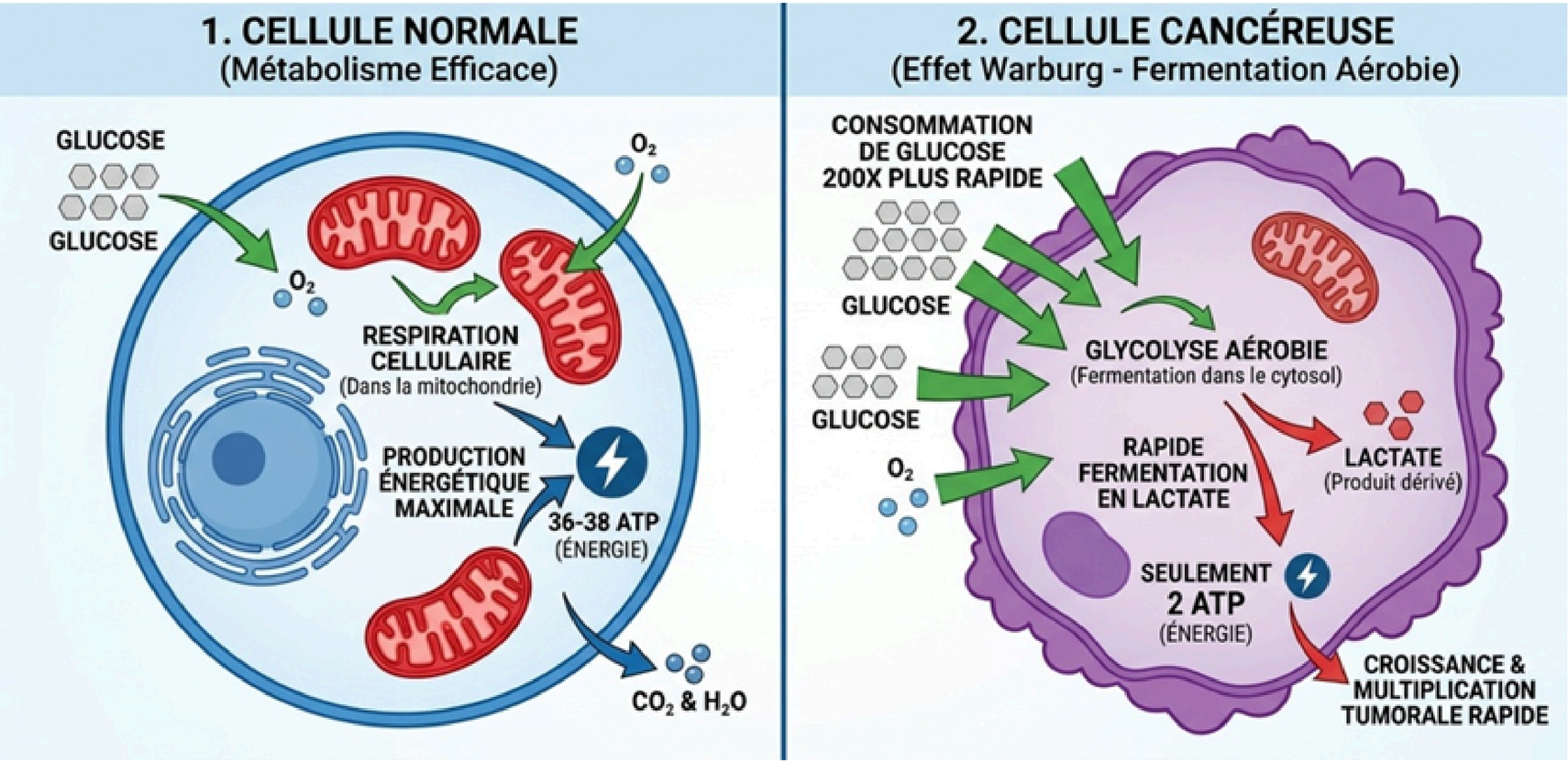
liens indirects →

Le rôle de l'**insuline** et des hormones qui se fixent sur les cellules cancéreuses et activent les signaux

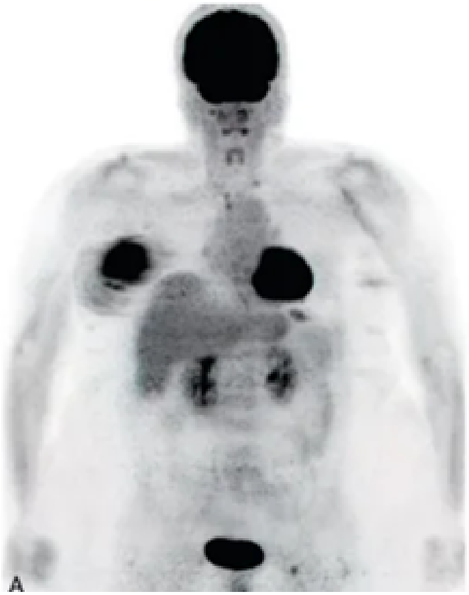
Une **inflammation** et une acidification de la cellule qui facilitent l'invasion des tissus voisins

Comprendre l’effet WARBURG face au cancer

D’où vient l’idée que “le sucre nourrit le cancer “ ?



C’est ce mécanisme qui est utilisé en imagerie médicale : TEP scan



MAIS il est important de nuancer ces propos !!!

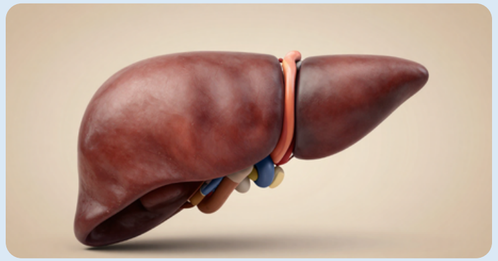
Pourquoi les autorités de santé ne sont pas d'accord*....

Une suppression totale de sucre n'empêche pas automatiquement l'alimentation des cellules cancéreuses, et expose le patient à des risques



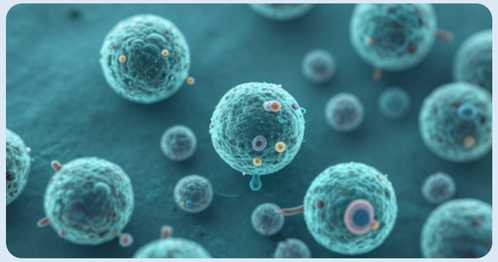
1. Le glucose est vital pour toutes les cellules

Le cerveau, les muscles et les globules rouges ont besoin de glucose pour fonctionner.



2. Le corps fabrique son propre glucose

Le foie puise dans ses réserves de glycogène pour maintenir la glycémie.



3. Les cellules cancéreuses s'adaptent

Elles peuvent utiliser d'autres sources d'énergie : lipides et acides aminés.



4. Risque de dénutrition

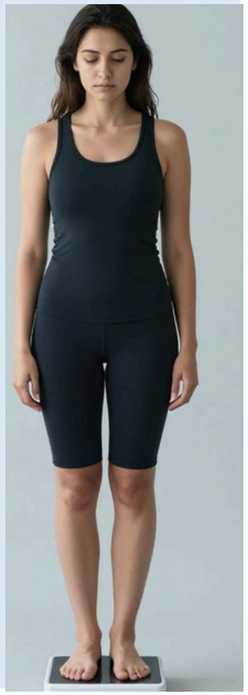
Perte de poids, affaiblissement musculaire et baisse de la tolérance au traitement.

- **cf rapport collectif sur les régimes restrictifs publié en novembre 2017 par le réseau NACRe (en partenariat avec l'INCa)**

Alors, quel est vraiment le lien entre sucre et cancer?

Consommation excessive de sucres
→ risque de cancers par des voies INDIRECTES

1. Surpoids et obésité



L'excès de produits et boissons sucrés favorise la prise de poids et l'accumulation de graisse viscérale. Or, le surpoids est un facteur de risque établi pour plus d'une dizaine de cancers



2. Pics de glycémie

·Manger beaucoup de sucres rapides entraîne une forte production d'insuline par le pancréas. Cette hormone favorise l'inflammation chronique et stimule la multiplication cellulaire.

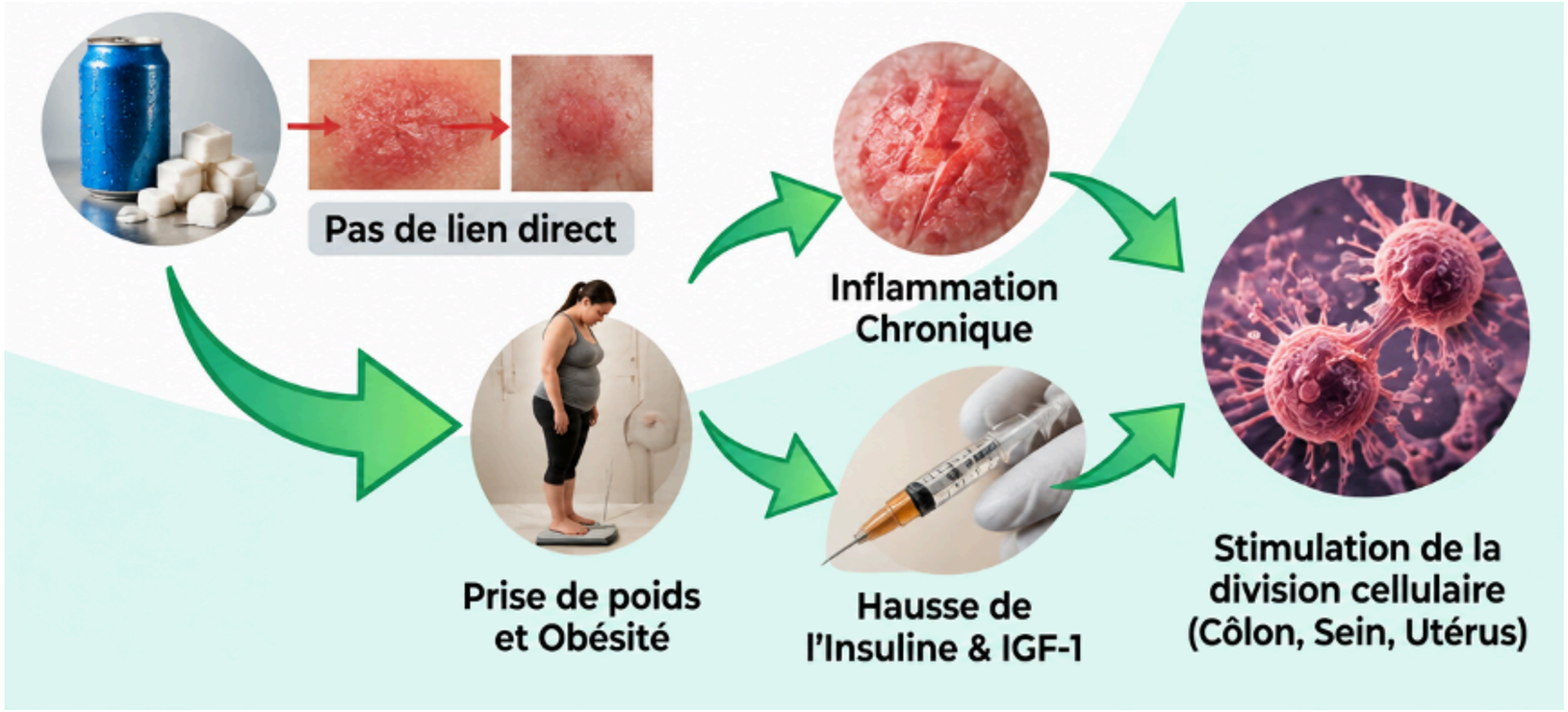
3. Etudes de population



Des travaux scientifiques majeurs* ont montré une association statistique entre une consommation élevée de boissons sucrées (sodas, mais aussi jus de fruits) et un risque accru de cancer, notamment du sein

***cohorte française NutriNet-Santé de l'Inserm** Source : Debras, C. et al; Total and added sugar intakes, sugar types, and cancer risk: results from the prospective NutriNet-Santé cohort; American Journal od Clinical Nutrition; 16/09/2020

Une petite synthèse s’impose !!!



Les autorités scientifiques internationales, telles que le World Cancer Research Fund (WCRF) et le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), ont formellement établi que le surpoids et l'obésité augmentent le risque d'au moins 13 à 14 types de cancers différents

III. Surpoids/Obésité : Des réactions en chaîne

EXCÈS DE GRAISSE DANS LE CORPS

1. ACCÉLÉRATEUR HORMONAL

La graisse fabrique trop d'hormones (les œstrogènes).

Ces hormones donnent l'ordre aux cellules de se diviser en permanence (surtout au sein et à l'utérus).

2. LE CARBURANT

Le corps produit trop d'insuline.

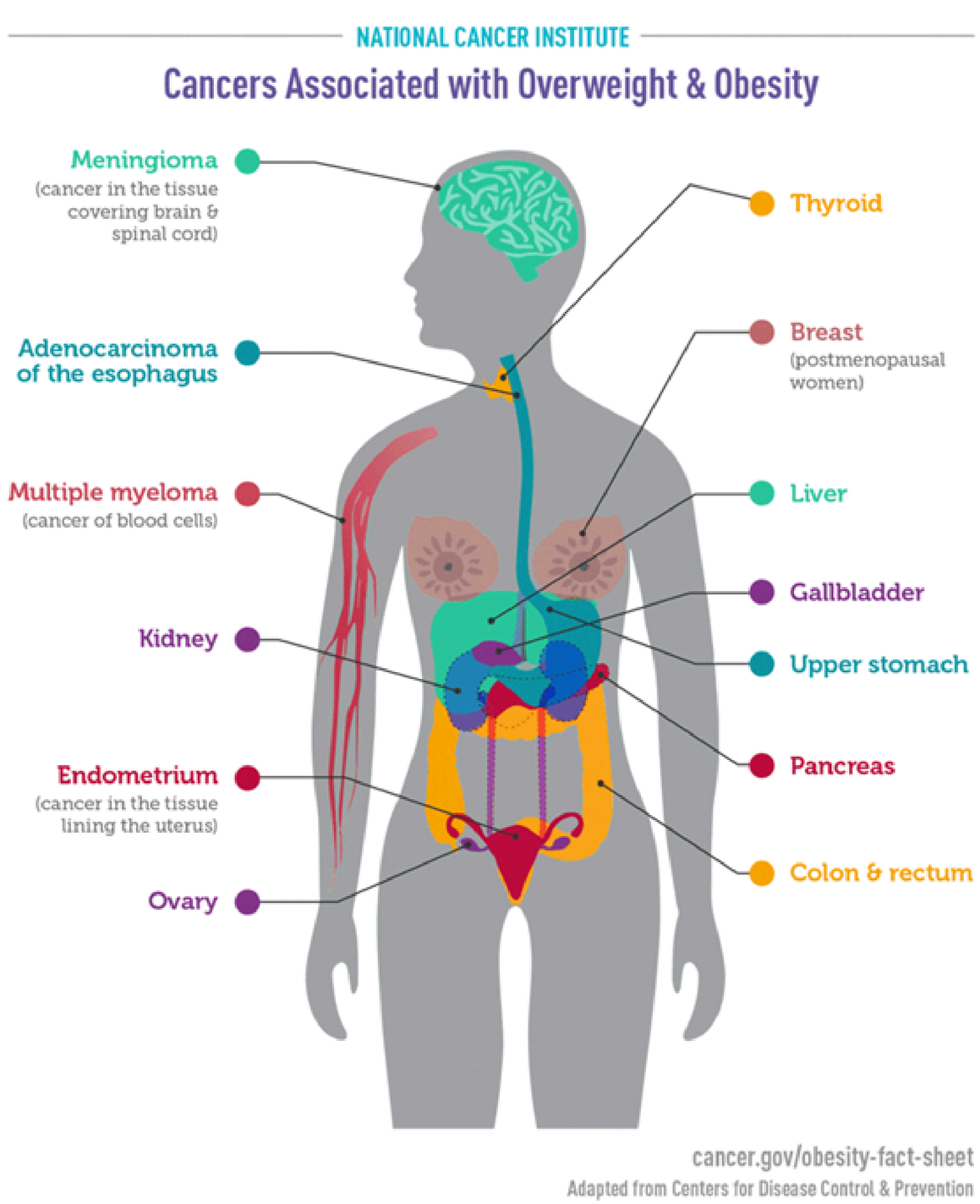
Cette insuline agit comme un super-carburant qui force les cellules à grossir et les empêche de mourir.

3. TEMPÊTE INFLAMMATOIRE

La graisse étouffe et crée une petite irritation constante.

Cette irritation abîme les cellules saines et crée un terrain idéal pour les tumeurs.

LES CELLULES CANCÉREUSES SE MULTIPLIENT ET LEUR CROISSANCE EST BOOSTÉE

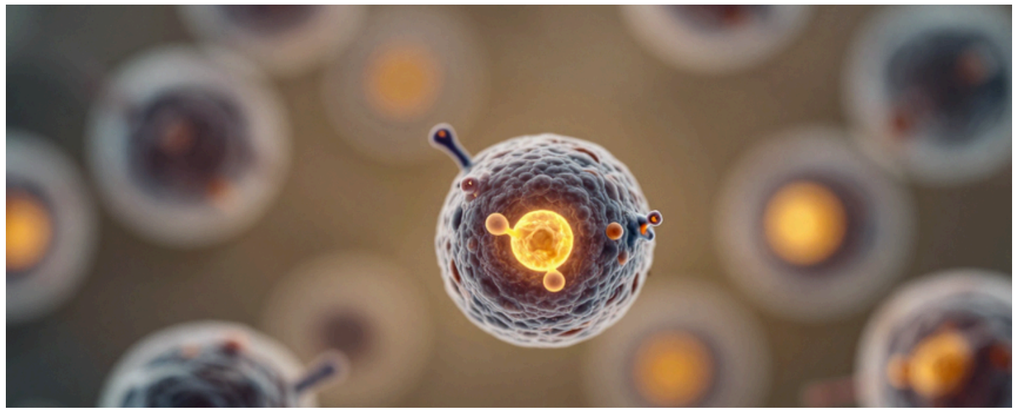


Cancers associés au poids/Obésité

En France, on estime que plus de 18 000 nouveaux cas de cancer par an sont directement attribuables à la **surcharge pondérale**, touchant proportionnellement un peu plus les femmes que les hommes en raison des cancers gynécologiques (sein et endomètre)

endomètre (11, 12),œsophage (13),partie supérieure de l'estomac (14),foie (15, 16),rein (17, 18),myélome multiple (19),méningiome(cerveau et moelle epiniere) (20),pancréas (21),colorectal (22),vésicule biliaire (23, 24),sein (post ménopause) (25, 26),ovaire (27, 28),thyroid (29),Cerveau et moelle epiniere

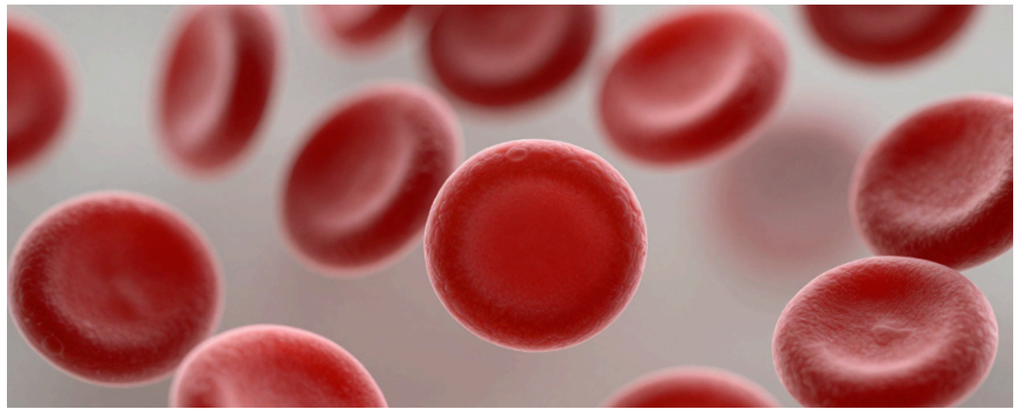
Comment bloquer ces 2 effets majeurs ?



LE MOTEUR

Effet Warburg

Le sucre alimente directement
la cellule cancéreuse.



LE TERRAIN

Inflammation

L'inflammation prépare le terrain
à la prolifération.

Objectif : éviter les pics de sucre dans le sang et réduire le stockage des graisses.

IV.Trois actions concrètes validées scientifiquement



1

Le « super-pouvoir » des fibres

Elles créent un filtre naturel dans l'intestin. Le sucre est absorbé lentement : la tumeur n'a pas son "pic" de carburant et le corps ne stocke pas de graisse



2

Marcher 10 à 15 minutes après le repas

Marcher 10 à 15 minutes après le repas permet aux muscles de capter le sucre directement pour avancer. Le sucre est brûlé avant d'avoir pu nourrir une cellule malade ou se transformer en cellule graisseuse.



3

L'ordre des aliments dans l'assiette

On commence par les légumes, puis les protéines, et on finit par les féculents ou le sucre. C'est mécanique, le sucre arrive en dernier et passe au compte-gouttes dans le sang.

Des astuces pour réduire l'impact glycémique, l'inflammation et optimiser la digestion :

De quelle façon doit on préparer, associer ou consommer nos aliments pour réduire l'impact glycémique, l'inflammation et optimiser la digestion ?

- Températures des aliments
- Ajouter de l’acidité et des épices
- 🥗 Les associations

Essais cliniques et publications à l’appui

Info ou Intox ?

?

VRAI

FAUX

À vous de conclure !



Quiz : Info ou Intox ?

1. **Arrêter totalement le sucre peut ralentir la progression d’un cancer ?**

VRAI FAUX

2. **L’aspartame est cancérigène ?**

VRAI FAUX

3. **Le sucre donne le cancer ?**

VRAI FAUX

4. **Les aliments ultra transformés y compris sucrés, augmentent le risque de cancer ?**

VRAI FAUX

Quelques références utilisées sur le sujet du cancer

- L’effet Warburg-De la théorie du cancer aux applications thérapeutiques en cancérologie-2013 1026-1033 (https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2013/11/medsci20132911p1026/medsci20132911p1026.html
- https://www.wcrf.org/about-us/news-and-blogs/ask-the-expert-does-sugar-feed-cancer/
- https://www.wcrf.org/living-well/living-with-cancer/your-questions-answered/should-i-avoid-sugar-if-i-have-cancer/
- https://www.reseaunacre.eu/le-reseau-nacre/publications/rapport-nacre-jeune-regimes-restrictifs-cancer-2017
- https://etude-nutrinet-sante.fr/article/view/359-Apports-en-sucre-totaux,-sucres-ajout%C3%A9s,-types-de-sucre-et-risque-de-cancer-:-r%C3%A9sultats-de-la-cohorte-prospective-NutriNet-Sant%C3%A9
- https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2024/10/Body-fatness-and-weight-gain_0.pdf
- https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04791650v1/file/2024_PAUL_Mathieu.pdf
- https://mon-cancer.com/mes-soins-de-support/cancer-regimes-alimentaires/
- https://www.fondation-arc.org/wp-content/uploads/2026/07/livret_bien-manger-cancer.pdf

- Sports Med. 2023 Jan 30;53(4):849–869. doi: 10.1007/s40279-022-01808-7**After Dinner Rest a While, After Supper Walk a Mile? A Systematic Review with Meta-analysis on the Acute Postprandial Glycemic Response to Exercise Before and After Meal Ingestion in Healthy Subjects and Patients with Impaired Glucose Tolerance**Tobias Engeroff [1,✉], David A Groneberg [2], Jan Wilke [2]AuthorPMCID: PMC10036272 PMID: 36715875
- https://www.nationalgeographic.fr/sante/equilibre-corps-sante-marcher-apres-manger-une-habitude-simple-pour-mieux-controler-la-glycemie

Sucre et diabète

- Le diabète de type 2 résulte de facteurs multiples, et non d’un aliment isolé.

- Une consommation élevée peut contribuer à l’excès énergétique et à la prise de poids et créer de l’insulinorésistance.

- Tout est dans le respect des règles hygiéno-dietetiques par la fréquence et portions alimentaire ainsi que le mode de vie.



Un mécanisme multifactoriel

L’insulinorésistancen’est paslaconséquence automatique d’un aliment isolé.

Prédisposition, masse grasse, activité physique, sommeil, âge, stress et alimentation globale interagissent. Le sucre peut contribuer dans certains contextes, notamment via l’excès énergétique.

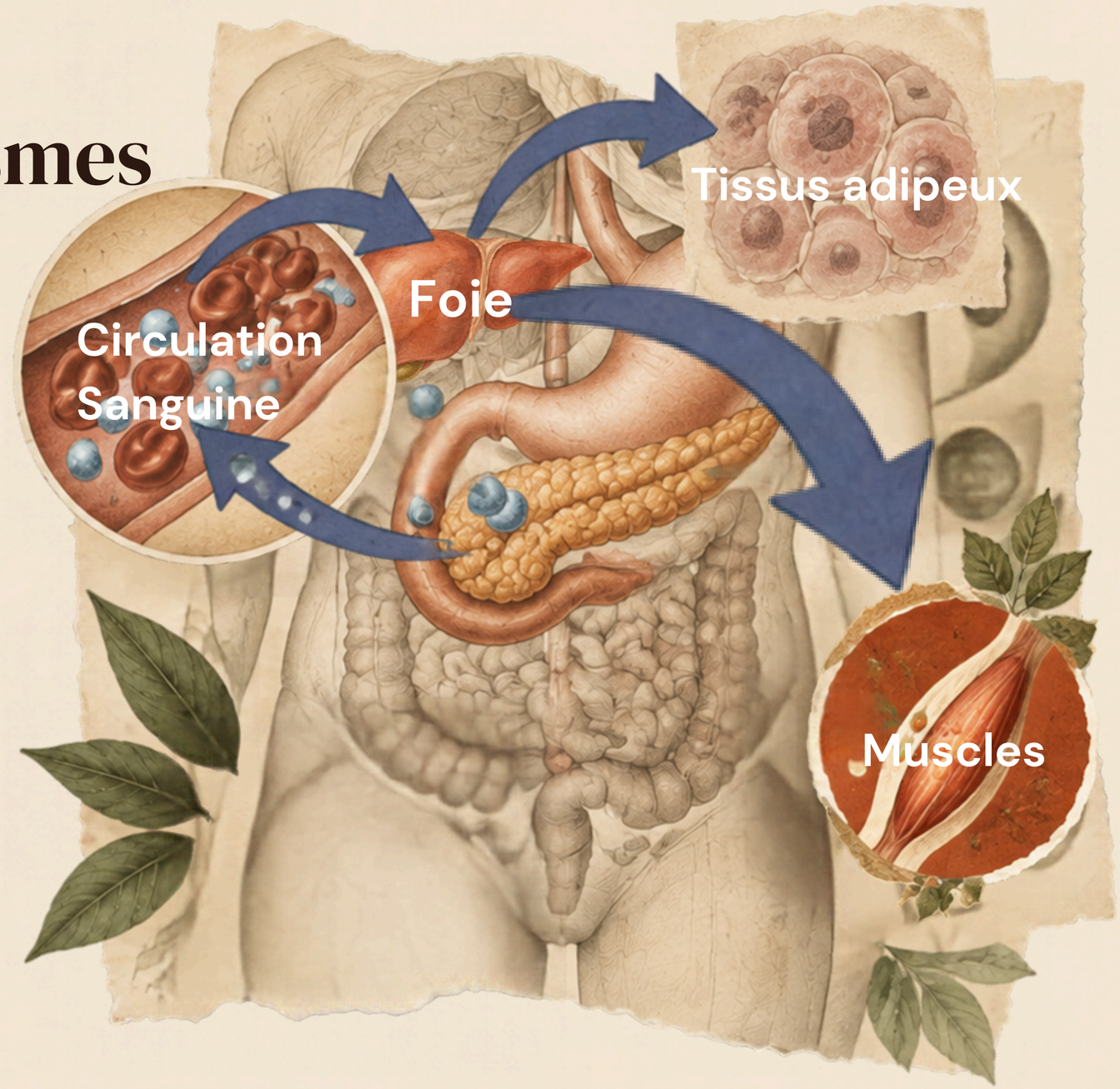


Diabète :
comprendre les mécanismes

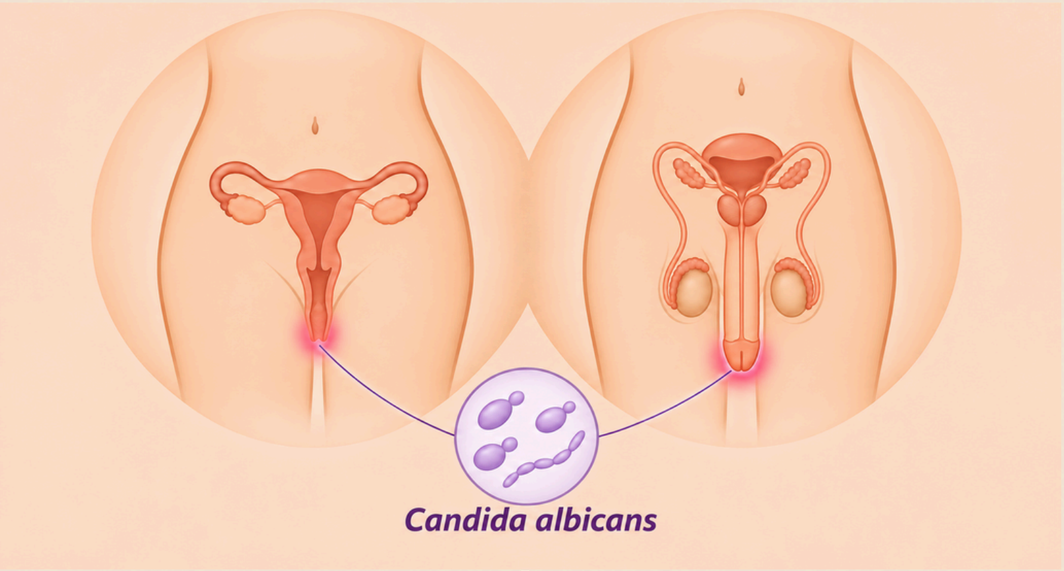
- Le diabète correspond à une régulation perturbée du glucose dans le sang.
  On parle d'Hyperglycémie chronique.

- L'insuline aide le glucose à entrer dans certaines cellules et contribue à réguler la glycémie.

- Le diabète de type 2 implique plusieurs facteurs, dont la prédisposition et le mode de vie.



Améliorer l’équilibre du diabète et agir sur les autres facteurs de risque aide à prévenir les complications d’une hyperglycémie chronique.



Mycoses génitales H&F

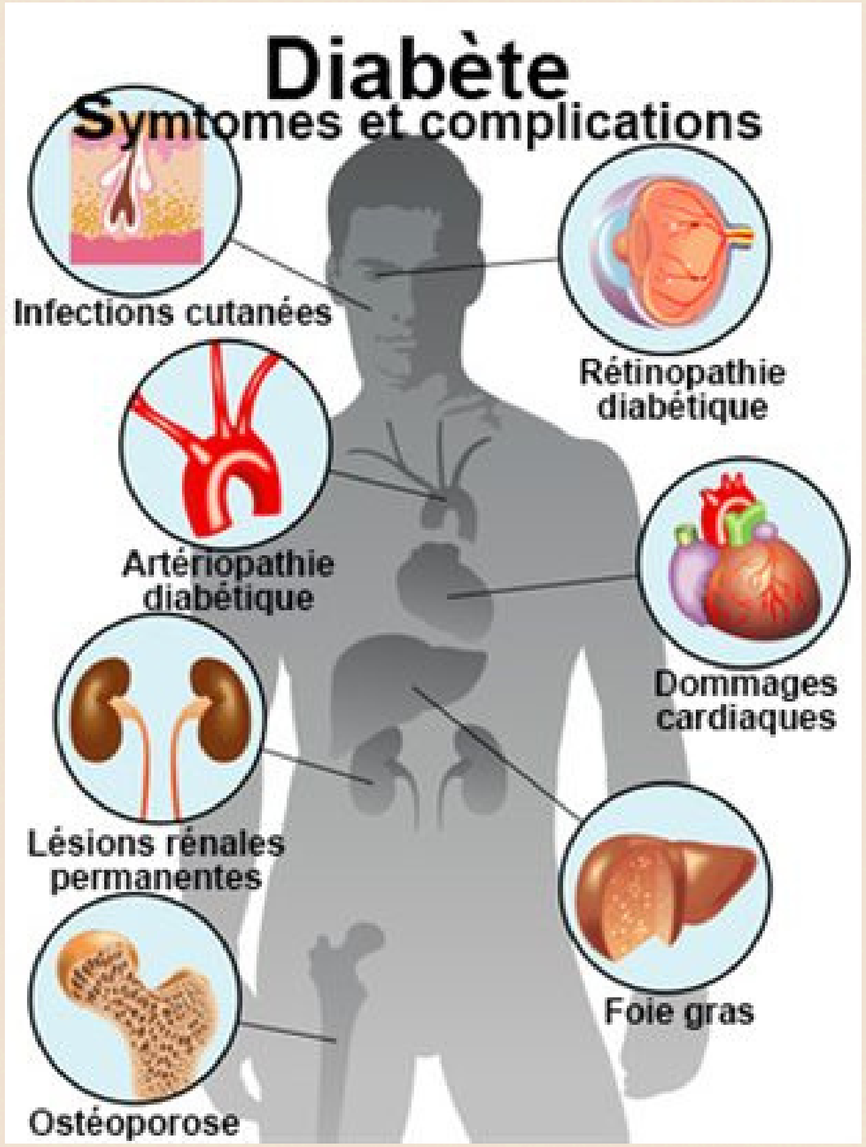


Neuropathie

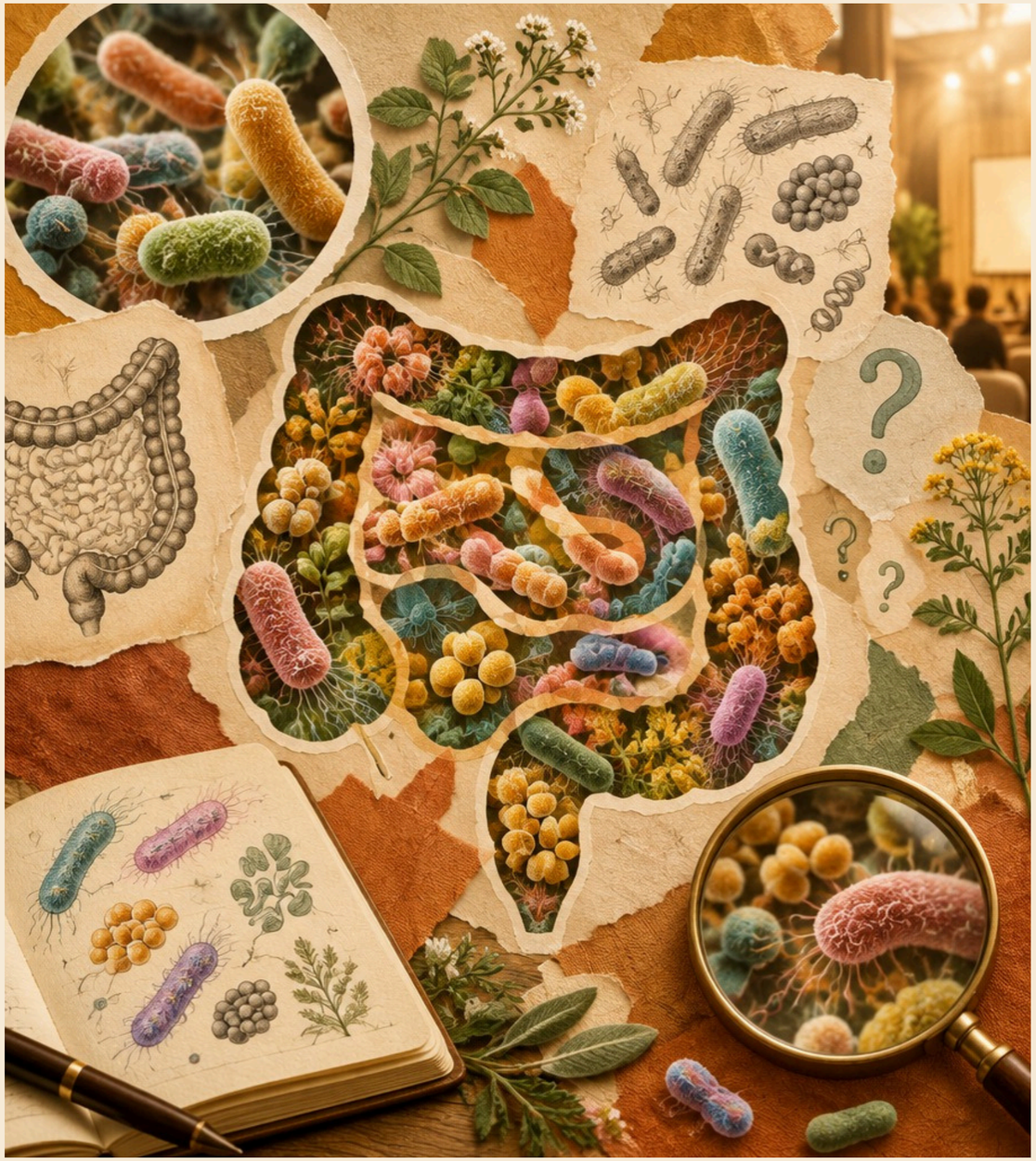


Pied diabétique

- Insuffisance rénale • Plaques d’athérome • Problèmes cardiaques
- Abcès cutanés • Parodontite • Perturbation de la vie intime



- Insuffisance rénale • Plaques d’athérome • Problèmes cardiaques
  Abcès cutanés • Parodontite • Perturbation de la vie intime



L’incidence sur le microbiote

Microbiote, susceptibilité aux infections et comportement sont étudiés dans des systèmes complexes.

Les effets sur notre santé varient selon les quantités consommées, les habitudes alimentaires et les individus. Cependant, de plus en plus d’études suggèrent qu’une consommation excessive de sucres et de glucides simples peuvent déséquilibrer notre microbiote intestinal, avec des conséquences sur notre santé globale.

Pas d’interdits, PLUS d’intention

Utiliser le sucre comme un exhausteur de goût, pas comme une base invisible.

Choisir la fréquence, savourer la portion, privilégier l’eau et observer les étiquettes.

L’équilibre se construit sur la durée, sans culpabilité et sans sensation de restriction .

Adapter les conseils avec l’équipe soignante ; cet exposé ne remplace pas un avis médical.



Sucre & microbiote : explorer le monde invisible

Notre alimentation influence
les microbes qui vivent
dans l'intestin.

Le microbiote participe à
des échanges avec le cerveau.

Les liens avec les comportements
alimentaires sont étudiés,
mais restent complexes.



Trois livres pour découvrir le monde invisible



Les petits Gardiens du ventre heureux

est destiné aux tout-petits.



Les Gardiens du monde invisible

s'adresse aux enfants à partir de 9 ans.



Brain Guardians : Les Gardiens face aux Haceurs du cerveau

s'adresse aux adolescents et est en cours de création.

Tout découvrir sur le sucre à travers cette visio sur Halloween





Demain,
je change quoi ?

En une phrase…

En conclusion

Notre santé se **vote** aussi dans notre assiette !

Chaque achat est **un vote** : mieux consommer aujourd’hui, c’est encourager une alimentation plus saine demain !





Merci pour votre participation et prenez bien soin de vous