

Le sucre livre ses sulfureux secrets...

L'article publié le 1^{er} avril 2014 par *The Journal of the American Medicine Association*, le célèbre *JAMA*, n'était pas un « poisson » de mauvais goût. Il conclut à la relation directe et significative entre la consommation de sucre ajouté et le risque global de mortalité cardiovasculaire. C'était certes un secret de polichinelle pour les médecins fonctionnels, mais les médecins conservateurs continuaient - et continuent toujours - à accuser le « gras » !

[JAMA Intern Med. 2014 Apr 1;174\(4\):516-24. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.13563.](#)

Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults.

[Yang Q¹](#), [Zhang Z¹](#), [Gregg EW²](#), [Flanders WD³](#), [Merritt R¹](#), [Hu FB⁴](#).

Dans un second article publié dans la même édition du *JAMA*, une éditorialiste affirme que nous sommes au cœur d'un grand bouleversement (changement de paradigme comme disent les anglo-saxons) de la compréhension des effets de la consommation du sucre sur la santé.

[JAMA Intern Med. 2014 Apr 1;174\(4\):525-6. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.12991.](#)

New unsweetened truths about sugar.

[Schmidt LA.](#)

Le nouveau paradigme voit la surconsommation de sucre comme représentant un facteur de risque indépendant non seulement dans la maladie cardiovasculaire mais aussi dans beaucoup d'autres pathologies chroniques comme le diabète gras, la cirrhose du foie et la démence. Toutes sont liées aux perturbations métaboliques entraînant des valeurs anormales des lipides sanguins, de la tension artérielle et de la résistance à l'insuline, fruits de ce sucre.

Oyez, oyez, bonnes gens : votre ennemi est bel et bien le sucre, et non pas le gras comme on vous l'a fait croire depuis trop longtemps. La graisse ne fait pas grossir... mais le sucre oui !