



Le Réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche (NACRe) rassemble les équipes de recherche publique et les experts du domaine « nutrition et cancer » en France. Grâce au soutien de INRAE et de l'INCa, il contribue au développement des recherches dans le domaine nutrition et cancer, et à la transmission des savoirs vers les publics.

Pour en savoir plus



Voir la vidéo

« Décrypter & comprendre : Sucre et prévention du cancer »

https://youtu.be/VPCXbHoO_Eg



Consulter la bibliographie scientifique correspondante sur www.inrae.fr/nacre



Suivre les actualités

Twitter : @ReseauNACRe

LinkedIn : Réseau NACRe

Contact

nacre@inrae.fr

Illustrations : @Aboikis | 123RF. Conception/Réalisation : Réseau NACRe - 2022

Décrypter & Comprendre

Sucre et prévention du cancer



Que sait-on des effets du sucre sur le risque de cancer ?



Avec le soutien de l'INCa



Il y a trois familles de macronutriments essentiels à notre alimentation : les protéines, les lipides et les glucides.

Au sein des glucides on retrouve :

- ◆ **les glucides complexes** présents dans les féculents
- ◆ **les sucres simples***, naturellement présents dans les fruits ou les produits laitiers, et ceux ajoutés par le consommateur, le cuisinier ou l'industriel.

Pour les sucres simples, que sait-on réellement sur leur lien avec la santé en général et le risque de cancer ?

**Pour le reste de ce dépliant, le mot « sucre » sera utilisé pour désigner les sucres simples.*

Quels sont les effets du sucre sur la santé ?

On sait aujourd'hui qu'un apport trop élevé en sucre peut augmenter le risque de **caries dentaires**, de **surpoids et d'obésité**, de **diabète de type 2** et serait associé à une augmentation du risque de **maladies cardio-vasculaires**.

A l'heure actuelle, le lien direct entre la consommation de sucre et le risque de cancer n'est pas encore établi avec certitude, mais des travaux de recherche sont en cours.

Pour le lien avec le cancer, plusieurs mécanismes semblent être impliqués, notamment la prise de poids, ou encore la production importante d'insuline (agent favorisant la prolifération de cellules tumorales).

Et pour les boissons sucrées ?

Des niveaux de preuve élevés ont pu être établis entre la **consommation de boissons sucrées** et l'augmentation du risque de surpoids et d'obésité, qui sont eux-mêmes des **facteurs de risque** connus pour différents cancers.

Faut-il limiter sa consommation de sucre ?

Il est recommandé de :

- ◆ Limiter le **sucre à moins de 100g/j**, (hors ceux présents dans les produits laitiers) ce qui représente au total : une pomme + une banane + 50g de céréales petit déjeuner + une canette de soda ;
- ◆ Limiter les sodas et les jus de fruits, à **maximum un verre par jour**. L'eau est la seule boisson à boire à volonté.

Comment bien choisir ses aliments

Certains produits industriels peuvent contenir des sucres cachés. On peut s'aider du logo Nutri-Score, pour comparer la qualité nutritionnelle des produits au sein d'une même catégorie.

Il est présent sur de nombreux emballages, et peut être retrouvé en scannant le code barre avec l'application « Open Food Facts ».



Meilleure qualité

Moins bonne qualité