



Le Réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche (NACRe) rassemble les équipes de recherche publique et les experts du domaine « nutrition et cancer » en France et ailleurs en Europe. Grâce au soutien de INRAE et de l'Institut national du cancer (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](https://youtu.be/VPCXbHoO_Eg)



Consulter la bibliographie scientifique correspondante sur [www.rese aunacre.eu](http://www.rese aunacre.eu)



Suivre les actualités Réseau NACRe

Contact  
[nacre@inrae.fr](mailto:nacre@inrae.fr)

Illustrations : ©Aboikis | 123RF. Conception/Réalisation : Réseau NACRe - Mis à jour en mars 2026

# 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**.

**À 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