

Sucres lents / sucres rapides : un abus de langage sévèrement ancré...

L'intégralité de ce qui suit vient pratiquement tel quel du net, je n'ai rien inventé. Sur ce, cela m'a paru intéressant de le rappeler.

Pendant longtemps, les glucides ont été classés en deux catégories:

- les sucres rapides ou glucides d'absorption rapide
- les sucres lents ou glucides d'absorption lente

Cette distinction tenait compte de leur délai présumé d'assimilation par l'organisme. On pensait que l'absorption du glucose après la digestion du glucide se faisait plus ou moins vite selon la complexité de la molécule d'hydrate de carbone.

Plusieurs études ont pourtant montré, depuis plus de 20 ans, que **cette classification est totalement erronée**.

L'absorption intestinale de tous les glucides se fait en effet dans le même laps de temps d'environ une demie heure et ce, quelle que soit la complexité de leur molécule.

« Sucres lents » et « sucres rapides » : une notion totalement fausse !

A partir de la distinction entre « sucres simples » et « sucres complexes », les nutritionnistes ont pendant longtemps considéré que les « sucres simples » (fruits, miel, sucre en poudre et en morceau...), composés d'une ou deux molécules, étaient facilement et rapidement digérés. On pensait en effet que, nécessitant peu de modifications dans l'intestin, ils étaient rapidement transformés en glucose et absorbés par la barrière intestinale pour se retrouver disponibles dans le sang. D'où leur nom de « glucides d'absorption rapide » ou « sucres rapides ».

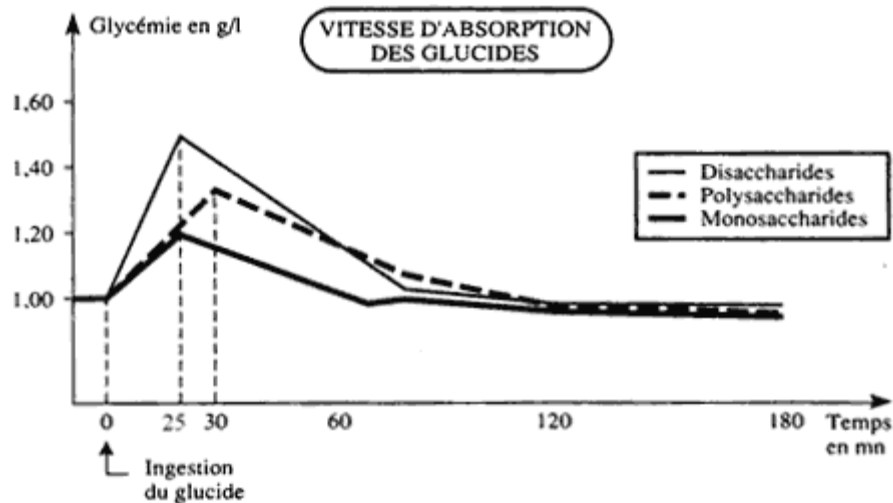
A l'inverse les « sucres complexes » (céréales, légumineuses, tubercules, racines,...), dont la molécule d'amidon est faite de centaines de molécules de glucose, devaient nécessiter une plus longue intervention des enzymes digestives pour se transformer en molécules individuelles de glucose.

On pensait donc que ce travail prenait du temps et que l'absorption de ce glucose était donc lente et progressive. C'est pourquoi les « sucres complexes » furent appelés « glucides d'absorption lente » ou « sucres lents ».

Cette classification a en fait été élaborée de façon purement théorique. Il aurait été pourtant souhaitable de contrôler si, dans la réalité, les choses fonctionnaient bien comme on l'avait imaginé.

Après plusieurs décennies de diffusion tout azimut (diététiciennes, médias, grand public) certains chercheurs ont dans le doute cherché à vérifier si, effectivement, la longue chaîne d'amidon d'un sucre complexe mettait plus de temps à être absorbée dans l'intestin grêle qu'un sucre simple.

En réalité on avait confondu la vitesse de la vidange gastrique, en effet variable d'un glucide à l'autre, avec le temps nécessaire au glucose pour apparaître dans le sang.



Les travaux de Wahlqvist ont bien montré que le pic de glycémie apparaît à peu près en même temps pour tous les glucides, que leur molécule soit simple ou complexe.

Ainsi, comme le montre la courbe ci-dessus, tous les glucides (quelque soit la complexité de leur molécule) pris à jeun et isolément sont absorbés en 25 à 30 minutes. Cette variation de 5 minutes est négligeable si l'on considère le temps total d'une digestion qui est environ de 3 heures.

C'est pourquoi il convient de considérer que le temps qui sépare l'ingestion d'un glucide et la survenue du pic de glycémie au moment de l'absorption maximale du glucose correspondant est identique pour tous les glucides qu'ils soient simples ou complexes.

Cette vérité, connue depuis le début des années 80, a fait l'objet de plusieurs publications et de très nombreux articles. Citons, pour la France les Docteurs Jean-Pierre Ruasse, Nelly Danan et surtout le Professeur Gérard Slama.

Depuis plus de 10 ans, ce dernier a d'ailleurs fait de ce thème un véritable cheval de bataille.

A travers ses articles et ses interventions dans les congrès de nutrition (DIETECOM notamment), il interpelle les nutritionnistes et autres diététiciens pour qu'ils cessent d'utiliser un concept qui ne correspond à aucune réalité physiologique. Il a pourtant bien du mal à être entendu ! Car la quasi totalité des propos tenus aujourd'hui par les nutritionnistes, l'industrie agroalimentaire et les médias fait encore référence à la notion éculée de « sucre lent » et de « sucre rapide ».

Et ne parlons pas du milieu sportif où ce concept est toujours appliqué avec une certitude quasi religieuse !

Tout cela, il faut l'avouer, ne fait pas très sérieux dans un monde (celui de la nutrition) qui se réclame pourtant d'une démarche scientifique systématique. La plupart de ses représentants ont en effet beaucoup de mal, non seulement à se remettre en cause, mais surtout à ajuster leur pensée au gré des nouvelles découvertes. C'est sans doute la raison pour laquelle le Grand Public a souvent l'impression qu'une grande cacophonie règne en la matière.

Conclusion : la classification des glucides à partir de la notion de sucres lents / sucres rapides est erronée car elle ne correspond à aucune réalité physiologique. Depuis plus de 20 ans, on lui a donc substitué la notion d'**index glycémique** qui mesure la capacité d'un glucide à faire élever la glycémie, permettant ainsi de prévoir ses effets potentiels sur le métabolisme.

Prochain billet sur l'index glycémique sous peu...