



CENTRE DE RECHERCHE  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ  
LAVAL



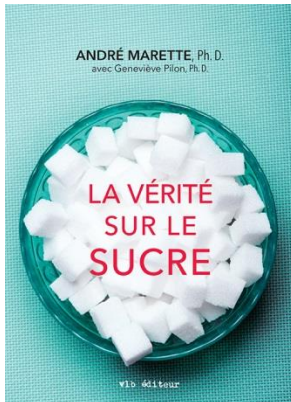
INSTITUT SUR LA NUTRITION ET  
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

# Communiqué de presse

UN CHERCHEUR DE L'INSTITUT DÉVOILE *LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE*

**Québec, le 6 septembre 2016** – Afin de démystifier les effets du sucre sur la santé, le D<sup>r</sup> André Marette avec la collaboration de la D<sup>re</sup> Geneviève Pilon de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval (l'Institut) et de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) vient de publier le livre *La vérité sur le sucre*. De substance autrefois très rare, le sucre est devenu au cours des dernières années un des principaux ingrédients de l'alimentation moderne. Cette surabondance suscite un vif débat sur son rôle dans l'épidémie d'obésité et de diabète qui frappe actuellement les sociétés industrialisées et de plus en plus de pays en développement.



Expert en recherche sur l'alimentation et le diabète, le D<sup>r</sup> André Marette, chercheur à l'Institut, directeur scientifique à l'INAF et professeur à la Faculté de médecine de l'Université Laval, indique qu'il serait hasardeux de prétendre que le sucre est le grand responsable de l'épidémie d'obésité sans considérer les types de sucres et leur source dans l'alimentation. En effet, « lorsqu'on parle des effets néfastes du sucre sur la santé, ce n'est pas des sucres présents naturellement dans les aliments dont on parle, mais bien des quantités astronomiques de sucre ajouté auxquelles nous sommes quotidiennement exposés. Le sucre est ajouté dans les produits alimentaires que l'on mange, mais aussi de façon importante et pernicieuse dans ce que l'on boit », affirme le D<sup>r</sup> Marette.

Écrit dans un langage clair et accessible, ce nouvel ouvrage fait ainsi une synthèse des connaissances scientifiques actuelles sur le sujet, procurant au public les outils nécessaires pour mieux évaluer leur consommation réelle de sucre ainsi que les risques qui y sont associés. En plus des sucres raffinés tels que le sucre blanc et le sirop de maïs à haute teneur en fructose qui sont dissimulés dans de nombreux produits alimentaires, l'ouvrage aborde la question des édulcorants non caloriques dont font partie l'aspartame et le sucralose. Selon le D<sup>r</sup> Marette, « à la lumière des informations actuellement disponibles, il est impératif de limiter notre consommation de sucres raffinés. Par ailleurs, les plus récentes recherches suggèrent d'être très prudent avec la consommation exagérée d'édulcorants artificiels et autres faux sucres qui ne sont pas si inoffensifs qu'on le croyait. »

Certains sucres pourraient par contre représenter des options intéressantes pour remplacer une portion des sucres ajoutés. À ce propos, les recherches de l'équipe du D<sup>r</sup> Marette ont permis de constater que les sucres naturels non raffinés, comme le miel et le sirop d'érable, peuvent avoir des effets positifs sur la santé possiblement grâce à leur richesse en nutriments autres que le sucre qui les composent.

Le livre sera disponible en librairie à partir du 7 septembre 2016.

- 30 -

**Référence** : Marette, André (2016). *La vérité sur le sucre*, VLB éditeur, 192 pages.

### **À PROPOS DE L'INSTITUT – IUCPQ.qc.ca**

Annuellement, 14 598<sup>1</sup> personnes y sont hospitalisées et 119 186 visites sont réalisées en mode ambulatoire pour 40 751 usagers. Le bassin de desserte s'élève à plus de 2 000 000 d'habitants, soit environ 30 % de la population du Québec. Affilié à l'Université Laval, l'établissement compte sur la collaboration et le dévouement de plus de 3 000 employés, médecins, professionnels, chercheurs, gestionnaires et bénévoles pour offrir des soins et des services de qualité aux clientèles hospitalisées et ambulatoires. L'Institut offre notamment des programmes de soins et de services spécialisés et ultraspecialisés pour le traitement des maladies cardiovasculaires, respiratoires, et des maladies reliées à l'obésité. Les médecins et les professionnels de la santé de l'Institut possèdent une vaste expertise et contribuent à faire avancer la science de la médecine. L'Institut a aussi comme mission d'évaluer des technologies et des modes d'intervention en santé. Le Centre de recherche de l'Institut est reconnu internationalement pour la qualité de ses travaux de recherche.

### **À PROPOS DU CENTRE DE RECHERCHE**

Le Centre de recherche a comme vision d'être un acteur international déterminant dans la lutte contre les maladies chroniques sociétales grâce à son modèle de recherche intégrée en cardiologie, en pneumologie et en obésité. Jugé exceptionnel lors de sa dernière évaluation au printemps 2014 par le Fonds de la recherche du Québec en santé, le Centre de recherche compte sur la collaboration de 157 chercheurs, dont plusieurs sont reconnus comme étant des chefs de file dans leur domaine. Ces chercheurs, de renommée internationale, sont parmi les plus productifs au Québec. De plus, l'arrimage parfait des axes de recherche aux spécialisations de l'Institut assure une synergie entre les cliniciens et les chercheurs, permettant ainsi un transfert rapide des connaissances vers les soins.

### **À PROPOS DE L'INAF**

L'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels de l'Université Laval est un institut de recherche multifacultaire créé en 2001 et reconnu officiellement par le Comité exécutif de l'Université Laval. Comptant 80 chercheurs provenant principalement de la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation et des facultés de médecine et de pharmacie, l'INAF est un regroupement stratégique financé par le FRQNT. Incluant les professionnels et les étudiants, ce sont plus de 400 scientifiques du Québec en provenance des trois plus grands secteurs de recherche : sciences et génie, sciences de la santé et sciences sociales, qui œuvrent en synergie pour étudier les multiples liens entre l'alimentation et la santé. De portée internationale, la mission de l'INAF en est une de recherche, de formation, de transfert et d'innovation.

---

<sup>1</sup> Données financières 2015-2016

**Pour information :**

Joël Clément, M.A. communications  
Adjoint au président-directeur général  
Responsable des communications et des relations médias  
Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval  
418 656-4932  
joel.clement@ssss.gouv.qc.ca

Catherine Nazair, M.A. affaires publiques  
Agente d'information  
Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval  
418-656-4962  
catherine.nazair@ssss.gouv.qc.ca