

FUTURA

Ce sucre booste la croissance des tumeurs !

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Avez-vous entendu parler du fructose ? Les industriels de l'agroalimentaire l'utilisent beaucoup pour sucrer leurs produits. Mais des chercheurs nous mettent en garde aujourd'hui : consommé en trop grande quantité, le fructose accélère le développement de cancers.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura SANTÉ, on va s'intéresser à cette étude qui fait le lien entre sucre et tumeurs.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Naturellement présent dans les fruits, le fructose est un sucre simple, qui pourrait nous laisser croire que sa consommation est sans danger. Pourtant, même si toutes les études ne s'accordent pas sur les effets qu'il peut avoir sur notre santé, les scientifiques conseillent de ne pas dépasser une dose de 50 grammes par jour, pour éviter tout risque. Le problème, c'est que justement, la consommation de ce sucre a considérablement augmenté ces dernières années. Par exemple, elle a été multipliée par 15 depuis le siècle dernier aux Etats-Unis. Et oui parce qu'on le trouve un peu partout ce sucre, à cause de l'utilisation généralisée du sirop de maïs à haute teneur en fructose dans beaucoup de boissons et beaucoup d'aliments ultra-transformés. Et aujourd'hui, les travaux de chercheurs de l'université de Washington alertent sur ce sujet. L'action du fructose sur la santé serait un peu un piège. Les biologistes ont en effet noté qu'un régime riche en fructose ne modifie ni le poids ni la glycémie ou les niveaux d'insuline à jeun des animaux sur lesquels ils l'ont testé. En revanche, l'impact du fructose sur la croissance des tumeurs est décrite comme étant « *assez spectaculaire* ». Les chercheurs rapportent l'avoir vu plus que doubler dans certains cas.

Alors pour comprendre le mécanisme sous-jacent, les chercheurs ont donné du fructose directement à des cellules cancéreuses isolées dans une boîte de Pétri. Et là, surprise, les cellules n'ont pas réagi. A ce phénomène, Gary Patti, professeur de chimie et de médecine à l'université de Washington a une explication. Il explique que quand on pense aux tumeurs, on a tendance à se concentrer sur les composants alimentaires qu'elles consomment directement. On met un truc dans notre corps, puis on imagine que la tumeur l'absorbe. Sauf que les humains sont des êtres assez complexes. Ce qu'on ingère peut être consommé par des tissus sains, puis transformés en quelque d'autre que les tumeurs. Et c'est justement ce qui a l'air de se produire avec le fructose. Il est transformé, par le foie, en nutriments intéressants pour les tumeurs. En fait, les cellules hépatiques nourries au fructose libèrent des lipides qui vont circuler dans notre sang. On parle notamment des lysophosphatidylcholines, ou LPC. En circulant de cette manière, ils vont en quelque sorte

se rendre disponibles pour des cellules cancéreuses qui n'attendent que ça pour se développer. Et oui parce que pour proliférer, elles ont en effet besoin de beaucoup de lipides pour construire de nouvelles membranes. Elles peuvent aussi en synthétiser, mais c'est beaucoup plus simple de trouver ces lipides libres dans leur environnement.

Après études de nombreux cancers différents dans divers tissus de l'organisme, l'équipe de chercheurs a observé qu'ils suivaient tous le même mécanisme. De quoi se demander encore un peu plus s'il existe un lien entre notre consommation augmentée de fructose et le fait qu'un certain nombre de cancers sont devenus de plus en plus fréquents ces derniers temps chez les personnes de moins de 50 ans. Ces travaux sont vraiment importants pourraient aussi inspirer de nouvelles voies thérapeutiques. Car en effet, si cette nouvelle est une mauvaise nouvelle au vu de notre consommation habituelle de produits transformés, elle permet au moins de savoir quoi éviter, et potentiellement de trouver de nouveaux types de soins. Les chercheurs envisagent de cibler aussi le métabolisme des cellules saines de notre foie. L'idée c'est d'empêcher ces cellules de transformer le fructose en éléments qui stimulent la croissance tumorale et ainsi, aider à traiter les cancers. Alors affaire à suivre ! En attendant, on ne peut que vous conseiller de faire attention à ce que vous mangez. Privilégiez les aliments bruts comme les fruits, les légumes, les céréales complètes ou légumineuses non transformés. Pareil pour la viande, le poisson ou les fromages, si vous pouvez vous passer de produits industriels, c'est mieux ! Et bien sûr, lisez les étiquettes ! Le fructose et tous les autres sucres ou molécules toxiques doivent y être mentionnés. Au moins, vous saurez ce que vous avez dans l'assiette !

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Flash, dans lequel on vous dit tout sur le dry January ! Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.