

Une consommation élevée de sucres accroît le risque de démence



Par **Aude Rambaud** - Saint-Germain-en-Laye

Une association entre la consommation de sucres au goûter et le risque de développer la maladie d'Alzheimer a été établie chez les personnes possédant des prédispositions génétiques. Ces résultats d'une étude française sont publiés dans *Alzheimer's and Dementia*.

Suite au suivi de près de 2800 Français de plus de 65 ans pendant 12 ans, des chercheurs français ont établi une association entre la consommation de sucres au goûter et le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Alors que plusieurs études chez l'animal ont mis en avant le rôle d'une consommation importante de sucres dans l'aggravation des signes cliniques de la maladie d'Alzheimer et notamment des dépôts amyloïdes, une nouvelle étude chez l'homme montre que les personnes présentant une prédisposition génétique (gène APOE4) incluses dans la cohorte des Trois Cités, ont un risque accru de développer la maladie en cas de consommation régulière de gouters à base de produits sucrés.

Les chercheurs ont étudié la survenue de 350 démences en lien avec les habitudes alimentaires au petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Pour les personnes porteuses du gène *APOE4* ayant l'habitude de consommer un goûter, le risque de développer la maladie d'Alzheimer était augmenté de 2 à 3 fois pour chaque portion de sucre supplémentaire équivalente à la charge glycémique de 30 grammes de baguette au gouter.

Et ce, indépendamment de l'apport énergétique quotidien, de l'activité physique, de la présence de comorbidités ou de l'adhésion à un régime alimentaire sain de type méditerranéen. En revanche, aucune association n'a été retrouvée pour les autres repas de la journée et chez les personnes ne possédant pas le gène APOE4.

Les auteurs supposent que cela pourrait s'expliquer par un moins bon métabolisme glucidique avec l'apparition d'une insulino-résistance en lien avec les pics d'insuline répétés provoqués par ces gouters, et qui favoriserait le développement des démences.

Référence :

Mélissa Gentreau et al.

Refined carbohydrate-rich diet is associated with long-term risk of dementia and Alzheimer's disease in apolipoprotein E ε4 allele carriers

Alzheimer's and Dementia 07 June 2020

[\[Retrouvez l'abstract en ligne\]](#)

Date de publication : 25 juin 2020

Site réalisé et édité par [Santor Edition](#)  tous droits réservés.

PDF généré sur www.mediscoop.net le 26 juin 2020.