



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #19

22/01/2018

Titre

Créé le

LES SUCRES (VOIRE LES GLUCIDES) NE SONT PAS BONS POUR LE CERVEAU

Un article récent (veuillez trouver le résumé correspondant dans ma [citation # 19](#)) nous informe sur la corrélation entre un taux de **triglycérides** élevé et un niveau de cognition inférieur chez les personnes âgées. Mais qu'est-ce qui fait augmenter les triglycérides ?

Les aliments les plus courants transformés en triglycérides sont les sucres rapides (y compris le fructose) et l'alcool. Cependant, chez certains patients plus que chez d'autres, les triglycérides augmentent également avec les glucides (ou hydrates de carbone ou féculents, tous synonymes).

Un autre article publié l'année dernière et intitulé « Un taux élevé d'hémoglobine A1c ou un diabète prédisent le déclin de la mémoire dans la *'Health and Retirement Study'* » indique que « même chez les personnes présentant un taux d'HbA1c < 6,5% (seuil du diabète), un taux élevé d'**HbA1c** est associé à un déclin de la mémoire ».

Étant donné que l'HbA1c, également appelée **hémoglobine glycosylée**, reflète la glycémie moyenne des 3 mois précédents, les sucres et les glucides constituent encore une fois les aliments à blâmer.

Je trouve fascinant que l'impact négatif des **sucres** et des **glucides** nous affecte tous, non seulement dans la plage pathologique de l'HbA1c (à partir de 6,5 %), mais aussi dans la plage physiologique (moins de 6,5 %).

La conclusion est simple : plus le taux d'HbA1c est bas, mieux c'est pour la mémoire et la cognition.