



## CERVEAU

L'excès de sucre crée de l'addiction et peut générer **un état dépressif et anxieux**. Il peut aussi détériorer les fonctions cognitives comme la mémoire.



## BOUCHE

Le sucre, transformé en substance acide par les bactéries de la bouche, provoque **des caries**.



## PANCRÉAS

Les sucres ajoutés, en tout premier lieu le fructose, font grimper les risques de **diabète de type 2**. Le pancréas fabrique alors de plus en plus d'insuline, jusqu'à l'épuisement.



## FOIE

Le fructose exerce des effets toxiques similaires à ceux de l'alcool sur le foie. De quoi accroître le risque de maladie hépatique, dont **la cirrhose**.



## SYSTÈME VASCULAIRE

Consommer trop de sucre a un effet néfaste sur la pression artérielle et peut mener à des **maladies cardiovasculaires** graves.



## ARTICULATIONS

Une alimentation très riche en sucre peut endommager les protéines de votre corps et causer des inflammations des articulations, comme **l'arthrite**.



## CORPS

La consommation importante de sucre, conjuguée à des carences nutritionnelles et un déficit d'activité physique, peut mener à **l'obésité**, notamment chez les enfants.



## PEAU

L'augmentation de l'insuline entraînée par la consommation de sucre produit des enzymes qui endommagent les fibres de collagène et d'élastine. Résultat : **un affaissement de la peau** et des rides.

