

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Les avantages du sirop d'érable pur à 100 % : une consommation avantageuse lorsque comparée à d'autres agents sucrants

Longueuil (Québec), le 7 octobre 2013 – Les amateurs de sirop d'érable peuvent continuer à apprécier les plaisirs associés à la consommation de leur produit national sachant qu'ils font un meilleur choix pour la santé. Les conclusions d'une nouvelle étude, présentée à Québec dans le cadre du 7^e congrès scientifique de la Société Internationale de Nutrigénétique et de Nutrigénomique, ont permis d'établir un lien favorable du sirop d'érable sur la santé métabolique. L'étude in vivo, réalisée par l'équipe de D^r André Marette, Ph. D, de l'Université Laval, visait à comparer l'indice glycémique du sirop d'érable avec celui d'autres agents sucrants – dont le sirop de riz brun, le sirop de maïs, le sirop d'agave, le miel, la mélasse et une solution de référence (dextrose) – chez l'animal sain.

« Dans le cadre de cette étude comparative, nous avons constaté une faible réponse glycémique du sirop d'érable pur à 100 %, ce qui, d'un point de vue métabolique, serait avantageux. En effet, une montée de la glycémie plus élevée occasionne une plus forte demande d'insuline et contribue ainsi au phénomène de fatigue pancréatique menant à l'accélération du développement du diabète de type 2, souligne D^r Marette. Le développement du diabète de type 2 pourrait ainsi être limité à long terme, car les fonctions pancréatiques sont protégées, résultat d'une faible réponse pancréatique de l'érable par rapport à d'autres agents sucrants. »

En outre, différents éléments s'ajouteraient à la liste des effets positifs de la consommation du sirop d'érable pur à 100 % sur le métabolisme, lesquels impliquent certaines hormones. D^r Marette explique : « D'abord, le sirop d'érable entraîne une faible production de l'hormone gastro intestinale GIP, reconnue pour stimuler de façon importante la production d'insuline. Chez l'humain, les niveaux élevés de GIP pourraient être associés à l'hyperinsulinémie à jeun et postprandiale, soit une quantité d'insuline dans le sang supérieure à la normale, phénomène observé chez les personnes résistantes à l'insuline. Ensuite, il est intéressant de noter que la sécrétion d'amyline, une hormone pancréatique sécrétée de façon concomitante avec l'insuline en réponse à la consommation de sirop d'érable pur à 100 %, s'est révélée significativement plus basse que les niveaux observés en réponse à l'ingestion de sirop de riz brun, de sirop de maïs et de la solution de dextrose. »

Ces résultats concordent avec les découvertes des dernières années sur la composition naturelle de l'érable et de son produit dérivé, le sirop d'érable, alors qu'on y retrouve un certain nombre de molécules connues pour réguler la glycémie. Récemment, des recherches ont permis d'identifier ces mêmes molécules et plusieurs autres dans le sirop d'érable, ce dernier étant produit à partir de la sève, liquide qui véhicule les éléments qui donnent vie à l'arbre.

Le sirop d'érable contient notamment une importante quantité de phyto-hormones de la famille de l'acide abscissique (ABA), une molécule dont les effets seraient bénéfiques contre le développement de la résistance à l'insuline. De plus, une récente analyse démontre que la quantité de polyphénols retrouvée dans le sirop d'érable est environ cinq fois supérieure à celle mesurée dans le miel, le sirop de riz brun et le sirop de maïs, et plus de 400 fois supérieure à celle détectée dans le sirop d'agave. Différentes études¹ ont proposé que la consommation régulière de polyphénols pourrait exercer des effets bénéfiques, entre autres, sur la santé métabolique.

Pour sa part, Serge Beaulieu, président de la Fédération des producteurs acéricoles du Québec, se réjouit des conclusions de cette étude comparative : « Nous sommes optimistes face à cette recherche qui contribue grandement à notre compréhension du potentiel du sirop d'érable pour la santé. L'étude du D^r Marette confirme l'effet des composés actifs naturellement contenus dans le sirop d'érable chez les animaux. Évidemment, il reste du travail à faire et nous continuerons d'encourager la recherche, étape par étape. À la lumière des connaissances actuelles, nous sommes en mesure de suggérer aux consommateurs qui recherchent un agent sucrant de qualité d'opter pour les produits d'érable qui contiennent une grande variété de composés nutritifs. »

Les conclusions de l'étude démontrent que, dans les paramètres étudiés, le sirop d'érable pur à 100 % se positionne avantageusement par rapport à d'autres agents sucrants. « Nous pourrions considérer les effets métaboliques engendrés par le sirop d'agave semblables au sirop d'érable pur à 100 %. Cependant, le sirop d'agave contient très peu de polyphénols et il comporte des niveaux élevés de fructose. Or, plusieurs études² ont démontré que la consommation à long terme d'une diète riche en fructose était associée à une accumulation de triglycérides hépatiques, une intolérance au glucose et une pression artérielle détériorée. L'étude que nous présentons aujourd'hui, nous donne les bases pour en effectuer d'autres à long terme », de conclure D^r Marette.

On estime que 2,5 millions de Canadiens ont reçu un diagnostic de diabète en 2010. De 2010 à 2020, on s'attend à ce que 1,2 million de personnes reçoivent un tel diagnostic, pour un total de 3,7 millions de personnes³.

La Fédération des producteurs acéricoles du Québec remercie, au nom de l'industrie canadienne de l'érable, Agriculture et Agroalimentaire Canada (AAC) pour son soutien financier dans le cadre de cette étude.

La Fédération des producteurs acéricoles du Québec ne recommande pas de consommer de grandes quantités d'agents sucrants, quel qu'en soit le type.

¹Andriantsitohaina et al. Molecular mechanisms of the cardiovascular protective effects of polyphenols Br J Nutr. 2012 Nov 14;108(9):1532-49, Chuang et al. Potential mechanisms by which polyphenol-rich grapes prevent obesity-mediated inflammation and metabolic diseases Annu Rev Nutr. 2011 Aug 21;31:155-76

²Bray, G.A., Energy and fructose from beverages sweetened with sugar or high-fructose corn syrup pose a health risk for some people. Adv Nutr, 2013. 4(2): p. 220-5, Ludwig, D.S., K.E. Peterson, and S.L. Gortmaker, Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet, 2001. 357(9255): p. 505-8 Basciano et al. Fructose, insulin resistance, and metabolic dyslipidemia Nutr Metab (Lond). 2005 Feb 21;2(1):5

³<http://www.fmcoeur.qc.ca/site/c.kpIQKVOxFoG/b.3669917/k.9F47/Statistiques.htm#diab>

À propos de la FPAQ

Fondée en 1966, la Fédération des producteurs acéricoles du Québec (FPAQ) a pour mission la défense et la promotion des intérêts économiques, sociaux et moraux de 7 300 entreprises acéricoles québécoises, en plus de déployer des initiatives pour assurer la mise en marché collective de leurs produits. Grâce à la qualité du travail de ces acériculteurs, le Québec assure 75 % de la production mondiale de sirop d'érable. Pour en savoir plus, visitez www.siroperable.ca.

– 30 –

Pour obtenir plus d'information ou pour organiser une entrevue avec le D^r Marette ou M. Beaulieu, veuillez communiquer avec :

Bridget Ann Peterson
Chargée de projets – Massy Forget Langlois relations publiques
Tél. : 514 842-2455, poste 26
Cell. : 514 377-1752
bapeterson@mflrp.ca