

# Le sucre, ENNEMI MORTEL

**Le sucre, massivement présent dans l'alimentation des Belges, a des conséquences terribles sur la santé**

► Le sucre rend, les aliments plus onctueux, permet de les conserver plus longtemps, diminue leur acidité à petit prix. Les industriels de l'industrie agro-

alimentaire connaissent les nombreux avantages du saccharose, fructose et autres produits en -ose. Du coup, ils ne lésinent pas sur les quantités. Et pourtant, la consommation massive de sucre est délétère.

■ Une addiction similaire à la cocaïne

C'est la thèse défendue par l'expert en médecine Robert Lustig, de l'Université de Californie. Avec les doses massives ajoutées dans les aliments, les consommateurs, tout comme les drogués, se retrouvent à de graves problèmes de sevrage lorsqu'il s'agit de se défaire de leur habitude.

L'expert pointe du doigt des habitudes acquises dès le plus jeune âge. "Nous en donnons aux nouveau-nés et aux enfants. Nous offrons des sucreries lors des

anniversaires et à l'école. Entrez dans n'importe quel supermarché et vous entendrez plein d'enfants geindre pour avoir un bonbon. Nous sommes une nation de drogués."

Il incite donc les autorités à considérer le sucre comme une drogue au même titre que l'alcool et le tabac, en augmentant son prix et en limitant la possibilité de s'en procurer.

■ Risque de surpoids et d'obésité

La consommation de produits sucrés entraîne

une hausse brutale de la glycémie et, par ricochet, un pic de libération d'insuline. Cette hormone a un rôle de stockage : faire pénétrer le glucose dans les cellules afin de ramener la glycémie à une valeur normale. Plus on consomme des produits sucrés, plus on sécrète d'insuline et

plus on stocke. Dans notre pays, une personne sur cinq est en surpoids.

■ Poison pour les artères

Le sucre a des effets sur le cœur et les artères. Selon les chercheurs du Centers for Disease Control and Prevention d'Atlanta, le risque de mort par maladie cardio-vasculaire est multiplié par trois chez les personnes pour lesquelles le sucre ajouté représente un quart de l'apport énergétique quotidien.

■ Un lien avec le diabète ?

Le patient diabétique souffre d'un taux de sucre trop élevé dans le sang. La communauté scientifique reste divisée quant au lien entre l'augmentation de la consommation de sucre et la croissance vertigineuse de la prévalence de diabète.

Cependant, il convient de mentionner que l'obésité abdominale est reconnue comme un facteur de risque du diabète. En Belgique, on estime les malades à 600.000. Près de la moitié des malades ignorent qu'ils sont atteints. Selon les experts, ces chiffres pourraient doubler d'ici à vingt ans si l'on n'adopte pas un mode de vie plus sain.

L. Sa

## Tous les sucres ne sont pas mauvais pour la santé

Le sucre est naturellement présent dans le lait, les féculents, le pain, les fruits et certains légumes. Il est essentiel d'en consommer une certaine dose puisque cette substance est vitale pour l'organisme. Sans sucre, les cellules meurent.

Le problème provient des sucres ajoutés en grande quantité aux aliments :

■ Le saccharose qui est extrait de la betterave ou de la canne à sucre.

■ Les sirops de glucose, obtenus à partir de l'amidon de maïs ou de blé et utilisés surtout en confiserie et en biscuiterie.

■ Les sirops de glucose-fructose préparés à partir de sirops de glucose et souvent présents dans les sodas.

Tous ont le même apport calorique. Mais ils se distinguent par leurs propriétés métaboliques. Par exemple, le fructose est bien moins rassasiant que le saccharose et a tendance à favoriser le stockage des graisses.

■ Les sirops de glucose, obtenus à partir de l'amidon de maïs ou de blé et utilisés surtout en confiserie et en biscuiterie.

L. Sa

## Un an sans sucre, UN DÉFI

▣ La famille Shaub a décidé de bannir le sucre de son alimentation. L'expérience a demandé de nombreux efforts

► Exit les plats préparés, les bonbons et autres sodas. Place à l'alimentation avec 0 sucre. C'est le défi fou que s'est lancé une famille originaire du Vermont, aux États-Unis. La maman, Eve O. Shaub, a eu cette idée après avoir visionné une vidéo sur YouTube concernant les dangers du sucre.

**AFIN DE CONVAINCRE** le reste de la famille, elle a autorisé chaque membre à choisir un produit sucré qu'il pourrait consommer quotidiennement. Les enfants ont opté pour la confiture. Le papa pour de l'eau gazeuse et elle-même pour du vin. Autre entorse au règlement : chaque mois, la famille a eu droit de choisir un dessert.

Les débuts ont été difficiles, confie la mère de famille dans son livre *A Year of no sugar* : le sucre est omniprésent dans les aliments des rayons de supermar-

ché. La famille a donc été contrainte de renoncer à tous les produits préparés et de faire preuve d'ingéniosité dans la confection des repas. Par exemple en remplaçant le sucre par la banane pour donner un goût sucré aux desserts.

Après plusieurs semaines de privation, la famille Shaub n'a plus ressenti le manque de sucre. Ainsi, dès le 3<sup>e</sup> mois, parents et enfants ne parvenaient plus à terminer le seul gâteau autorisé chaque mois. Ils étaient écoeurés par sa teneur en sucre.

Un an après, la famille a tiré d'énormes bénéfices de cette expérience, notamment en termes de forme et d'énergie. Eve O. Shaub affirme que ses filles ont été absentes de l'école pour maladie trois jours au maximum, contre une quinzaine de jours l'année précédente.

L. Sa

## COMMENT L'ASPARTAME s'est fait sucrer par la stévia

▣ Le Coca Life, à base de la très populaire plante, déboule en Europe. Et bientôt en Belgique ?

► *Stevia Rebaudiana Bertoni*. 23 caractères qui, depuis quelques mois, tentent de modifier considérablement l'industrie du sucré. La stévia, plante ancestrale d'Amérique du Sud au pouvoir sucrant 300 fois plus élevé que celui du sucre traditionnel, enquille effectivement pas mal d'avantages : naturelle (quoique le traitement qu'en fait l'industrie ne mérite pas toujours ce qualificatif), bio, verte, moins calorique, plus *healthy* : ne cherchez pas, il y a là, dans le désordre, le par-

pousser les portes du Royaume-Uni. Avec une mission officieuse : servir de relais de croissance au Coca Light, de moins en moins vendu. Un premier pas qui se transformera très certainement en une invasion de l'Europe.

Bien qu'il ne soit pas confirmé à l'agenda belge pour le moment, les chances sont effectivement grandes de voir la bouteille verte s'aligner aux côtés des rouges, noires (Zero) et grises (Light) dans les rayons.

fait petit manuel du marqueteux, vol. 2014.

Même si produire une boisson avec de la stévia coûte plus cher, même si son goût reste particulier (un peu anisé mais les industriels s'affairent à le masquer).

Après la déclinaison d'une palanquée de produits de notre quotidien version stévia (comme le Sprite, par exemple), l'icône absolue du sucre s'y est mise il y a un an tout rond : Coca-Cola a troqué son rouge légendaire pour un vert bien plus bio, lorsqu'il a sorti sa dernière boisson en date : le Coca-Cola Life.

D'abord décliné en Argentine puis au Chili, ce soda édulcoré à la stévia vient de

**S'IL SE VEUT PLUS** sain et moins artificiel, le Coca-Cola Life ne peut en aucun cas revendiquer le côté acalorique des Coca-Cola Zero et Light, bourrés d'aspartame. La stévia, cela reste du sucre ! Une canette de 33 cl de Coca Life contient effectivement, tout de même, 89 calories, pour 139 calories pour la version *regular*, rouge flamboyante (et 1 et 0 pour les versions *light* et Zero).

Reste à voir si la stévia, qui bénéficie pour l'heure d'une image tendance de sucre miracle, fera pétiller les ventes sur la distance, dans un marché des édulcorants estimé à 500 millions d'euros.

A. Ca.

## La consommation ne cesse d'augmenter en Belgique

"On sait qu'en Belgique, il y a une quarantaine d'années, on mangeait 5 kilos de sucre par personne annuellement.

Aujourd'hui, le Belge mange 55 kg de sucre par an !", expliquait le docteur David Servan-Schreiber à la DH lorsqu'il avait réédité son livre *Anticancer* peu avant sa mort en 2011.

Cela représente une con-

sommation quotidienne de 150 grammes, soit l'équivalent d'une tasse de sucre par jour. Cette quantité est trop importante : la part de sucre dans l'apport énergétique quotidien représente 20 % en Belgique, alors qu'il ne devrait pas dépasser 10 % dans un régime alimentaire équilibré.

L. Sa

### DES QUANTITÉS IMPORTANTES DANS LES PRODUITS DU QUOTIDIEN



#### Ketchup

Delhaize - Le Lion - Delhaize groupe

Une cuillère à soupe =  
1 morceau de sucre



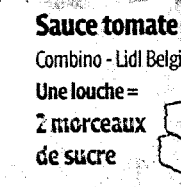
NB:  
un morceau  
de sucre  
pèse  
5 grammes



#### Coca-Cola canette de 33 cl

Coca-Cola Belgique S.A.X

1 canette de 33 cl =  
7 morceaux  
de sucre



#### Sauce tomate tradition

Combino - Lidl Belgium GmbH

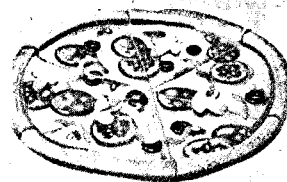
Une louche =  
2 morceaux  
de sucre



#### Petits pains au lait

2 unités de 40 gr =

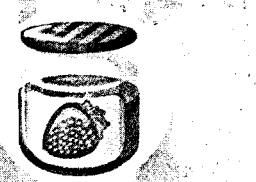
1 morceau  
de sucre



#### Pizza Pronto bolognaise 350g

Come a casa - Ter beke N.V.

Un quart de la pizza =  
1 morceau de sucre



#### Confiture de fraise 45g

Materne - Materne-Confilux S.A.

Une cuillère à soupe =  
4 morceaux de sucre

