

Dossier de la semaine

Le sucre : la coke du 21^{ème} siècle ?

Les indices s'accumulent. Nous avons développé une addiction à certains aliments comme nous le ferions avec des drogues dures, et le cas du sucre est le plus révélateur. Chaque semaine, une nouvelle étude émerge pour dénoncer le sucre comme la nouvelle drogue du 21^{ème} siècle. De leurs côtés, les industriels de l'agroalimentaire en rajoutent de plus en plus, en toute impunité, et les gouvernements complices se cachent depuis plusieurs années d'une propagande hypocrite « mangez 5 fruits et légumes par jour ». Pourtant, comme la cocaïne ou l'alcool, le sucre développerait les mêmes interactions avec notre cerveau, déclencherait les mêmes mécanismes de dépendance, sans parler des dégâts durables sur notre santé physique et la fragilisation de notre équilibre mental.... Retour sur l'histoire d'une drogue contemporaine.

Du sucre, en veux-tu (ou pas) en voilà

En France, le sucre est devenu l'aliment le plus consommé : de 5 kilos par an et par habitant en 1850, nous sommes passés aujourd'hui à une consommation de 35 kilos. Le sucre et nous c'est une longue histoire d'amour, tout simplement parce que notre appétence pour lui est innée. Dès la naissance nous sommes naturellement attirés vers le sucré.

Le sucre raffiné ou sucre blanc, est le sucre majoritairement présent pour sucrer nos cafés, thés ou yaourts, tout comme consommé involontairement lorsqu'il est caché dans la majorité des produits transformés et prêts à la consommation. « Si les gens lisaient davantage les étiquettes des produits ils seraient surpris. Il y a du sucre « caché » partout : sauce salade, bouillon de légumes, mayonnaise, pain, charcuteries, conserves et même dans le sel ! Sans parler des produits déjà sucrés, enrichis en sucre pour créer plus de plaisir à la dégustation : céréales, sodas, gâteaux, compotes... » nous explique Nadine, diététicienne à Orgeval.

Un sucre raffiné, nettoyé, qui n'a du coup plus aucun intérêt nutritionnel. Oui, tous les sucres ont un effet accoutumant mais le sucre raffiné est une de nos pires inventions : une molécule idéale crée pour atteindre une perfection de 99,8% de saccharose, une perfection chimique, une aberration naturelle.

Les rats drogués, et nous ?

Ces dernières années, différents tests neurobiologiques ont montré que 94% des rats de laboratoire testés sur l'addiction choisissent le sucre lorsqu'on leur donne le choix entre celui-ci et la cocaïne. Par ailleurs, les rats, qu'on avait rendu dépendants à la cocaïne changeaient de préférence et d'accoutumance, pour le sucre. Et pour atteindre leur « dose » ils étaient prêts à se donner plus de mal quitte à se mettre en danger. Pour les rats comme pour les humains, les scans réalisés après les différents tests sont sans appel : le cerveau réagit exactement de la même façon à une absorption de sucre qu'à celle de cocaïne. La zone de récompense du cerveau est affolée. La dopamine qui contrôle le centre de plaisir du cerveau est relâchée : on est heureux, mais on en veut plus. Des scans qui ont également souligné que les personnes qui consommaient fréquemment des produits sucrés, développaient une résistance à ses effets euphoriques. Comme avec la drogue, il leur faudra donc en consommer davantage pour la même petite dose de plaisir.

Difficile d'admettre son addiction au sucre, difficile d'avouer qu'il occupe une place importante dans sa vie, difficile de dire sérieusement que le sucre peut soulager, reconforter. Parfois il laisse place à l'obsession, et plus rien n'est sous contrôle. Ce fut le cas pour Richard, 42 ans, un ancien

patient du docteur Patrick Bergevin, spécialisé dans la chirurgie viscérale au Centre Hospitalier Privé de Montgardé à Aubergenville : « On m'a mis un anneau gastrique en 2006, j'ai perdu 80 kilos. Toute



ma vie je savais que mon penchant pour le sucre n'était pas normal. Si j'étais gourmand pour certains, pour d'autres je n'avais aucune volonté, aucun courage, je n'étais qu'un obèse (Patrick a pesé jusqu'à 165 kilos) qui se complaisait dans

le sucre. Avec cette opération et les suivis diététiques et psychologiques qui ont suivi, j'ai compris certaines choses. J'ai compris que j'étais malade, au premier sens du terme. Comme un alcoolique ou un drogué. Parce que le sucre et moi c'était plaisir et autodestruction à la fois. Quand je n'en mangeais pas assez j'étais odieux, agressif, violent et malheureux, je reviens de loin, j'ai failli tout perdre ».

Une drogue légale, comment on nous gave

Polémiques sur l'alcool, le cannabis et même la cigarette électronique... Et pourtant il est plus qu'accepté et admis d'inonder les produits alimentaires de sucre. Ce même sucre qui a les mêmes répercussions qu'une drogue.

Malbouffe ? Mais pas que. Afin de produire en masse et à bas prix, l'industrie agroalimentaire a misé sur les matières grasses bon marché. Mais pour nous faire avaler tout ça, il a fallu trouver des moteurs gustatifs. Au premier rang : le sucre. Gourmands nous ? Oui mais 80% du sucre que nous ingurgitions est pré-incorporé dans les aliments et les boissons industriels. Le plus souvent subrepticement puisqu'il n'est pas obligatoire d'indiquer sur l'étiquette les quantités ajoutées. On ne parlera même pas des produits de snacking que l'on consomme volontiers à 10h ou à 16h, des véritables bombes caloriques, vendus en mini portions

pour être avalés rapidement, un vrai cauchemar pour les nutritionnistes.

Vive l'allégé ! Les industriels font dans le « light » pour se disculper, tout en nous vendant grâce à une publicité écrasante de nouvelles douceurs toujours plus riches : « plus de goût », « plus de chocolat », « double caramel »... Ces dix dernières années les investissements publicitaires ont augmenté de 42% pour la confiserie et de 268% pour les biscuits ! Un budget pub qui représente 203 millions d'euros... On ne fait pas le poids, c'est le cas de le dire.

Mais rien ne doit entacher l'image positive du sucre, ce sucre câlin qui ne nous fait que du bien. A tel point qu'en juin 2002 lorsque l'Association française des diabétiques (AFD) a édité des affiches montrant des morceaux de sucre avec la mention « dépassement dangereux », le Cedus a aussitôt agité la menace de poursuites judiciaires.

Pour le lobby du sucre, il faut éviter de faire un lien entre ce dernier et problèmes de santé publique. Face à l'addiction au sucre et aux problèmes qui s'en suivent, ils invoquent l'argument de la liberté individuelle : si vous êtes accro c'est que vous l'avez voulu. Des stratégies de relations publiques utilisées à une autre époque par l'industrie du tabac, pour semer la confusion et pour nous culpabiliser, encore une fois.