

BIEN-VIVRE

UNE AUTRE VIE COMMENCE APRES LE TRAVAIL

Tous malades du sucre!

PAR CATHERINE NIVEZ Maladies cardiovasculaires, cancers, diabète de type 2... Les maladies non transmissibles explosent. Scientifiques et professionnels sonnent l'alarme: après les graisses, c'est le sucre qu'il faut diminuer. Et vite!



Les sucres ajoutés apportent des calories mais n'ont pas de valeur nutritionnelle.

« **O**UI, LE SUCRE est dangereux pour la santé si on en consomme trop. C'est le cas avec les sucres ajoutés ou cachés. » Virginie Terrier, nutritionniste à Genève, parle d'un ton mesuré d'un problème alimentaire et sanitaire devenu démesuré. Les chiffres parlent d'eux-mêmes: les Suisses consomment 120 grammes de sucres ajoutés par jour et par personne. C'est entre 2,5 et 6 fois plus que la moyenne recommandée, qui est de 25 à 50 g par jour maximum (6 à 12 cuillerées à café), d'après les dernières recommandations de l'OMS, l'Organisation mondiale de la santé. La ligne rouge est franchie.

Consommé en grande quantité, le sucre acidifie l'organisme et favorise le développement de maladies inflammatoires et chroniques. Il entraîne le surpoids, l'obésité, et les troubles métaboliques qui y sont liés, comme les célèbres MNT, les «maladies non transmissibles». En 2012, 75% des décès en Suisse étaient dus à ces MNT, soit les cancers, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Comment endiguer l'épidémie?

Quelle solution existe-t-il?

«Faire une loi pour réduire les taux de sucres ajoutés dans les aliments prendrait trop de temps», explique Liliane Bruggmann, responsable du secteur nutrition à l'OSAV, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. «Nous avons décidé de faire pour le sucre ce que nous avons déjà fait pour le sel: travailler avec l'industrie agroalimentaire et les commerçants de détail, pour les encourager à diminuer les sucres ajoutés dans leurs aliments.» Un protocole d'entente a été signé le 4 août dernier à Milan. Les 10 signataires, dont Migros, Coop, Nestlé et de petits producteurs, s'engagent à reformuler leurs recettes pour diminuer le sucre ajouté dans deux produits phares: les céréales du petit-déjeuner et les yaourts. Ces promesses, sans obligation de résultat, seront vérifiées par l'OSAV et la

**LES SUISSES
CONSOMMENT
ENTRE 2,5 ET 6 FOIS
PLUS DE SUCRES
AJOUTÉS QUE CE QUE
RECOMMANDE L'OMS**



L'édulcoration du vin (l'ajout de sucres) est interdite dans plusieurs cantons.

Confédération fin 2018.

«Le problème dans des produits aussi sophistiqués, c'est qu'on ne peut pas diminuer rapidement la dose de sucres; il faut y aller progressivement, sinon le consommateur se tourne vers d'autres produits encore plus sucrés. C'est un processus qui peut prendre plusieurs années», prévient Jean-Luc Eiselé, directeur des Ligues de la santé dans le canton de Vaud. Cet ancien directeur de la Fédération dentaire internationale, qui a travaillé avec l'OMS sur la recommandation autour des sucres libres, va droit au but: «Ce sont d'abord les boissons sucrées qu'il faut encadrer, en limitant leur consommation, leur accès

et leur promotion, surtout auprès des jeunes.» Car les enfants ne sont plus épargnés; 19% des 6-12 ans sont en surpoids en Suisse! Soit près d'un enfant sur cinq.

En l'absence de lois contraignantes autour des sucres ajoutés, la population mondiale se retrouve face aux puissants lobbies sucriers. Le «sugarLeak» américain en mars 2015 a dévoilé des centaines de documents internes aux industries du sucre, révélant les mensonges et techniques de manipulation des politiques publiques dans les années 1960 et 1970 autour des caries dentaires. Faute de régulation internationale, il faut espérer que ces pratiques ne se soient pas généralisées. Les consommateurs ont finalement

TOP 10 DES TENDANCES EN 2016

ALIMENTATION Chaque année, l'institut d'études néerlandais Innova Market Insights publie le top 10 des tendances alimentaires au niveau mondial. Dans le classement 2016, la nourriture saine et les objectifs de santé trident 8 des 10 premières places. En tête arrivent le bio et le «clean label», c'est-à-dire la transparence autour des ingrédients sur les étiquettes: ils doivent désormais TOUS être listés par ordre d'importance. Le public veut savoir ce qu'il mange, et cette demande engendre le lancement de très nombreux nouveaux produits estampillés «SANS» (sans additifs, sans gluten, sans sucres ajoutés, sans lactose, etc.) avec en sous-tendance les produits «paléo» (du nom du régime paléo basé sur les aliments crus, sans laitage, ni céréales). De façon générale, les nouveaux aliments («novel food», un label européen pour les aliments qui n'étaient pas commercialisés avant 1997) continuent d'étonner, comme l'huile de noix de coco en spray, le jus de feuilles d'olive ou encore des glaces à base de riz et de chocolat. Ce sont souvent des start-up qui innovent autour de ces nouveaux aliments, et ce mouvement va aller en grandissant en 2016. Mais la tendance la plus spectaculaire est le développement de boissons qui soignent. Particulièrement les jus pressés et pasteurisés à froid qui ont inondé le marché en 2015, et ce sera encore plus fort en 2016. Les jus sont partout et, avec l'alimentation, peuvent aussi nous soigner.



Jean-Luc Eiselé,
directeur des Ligues
de la santé dans
le canton de Vaud.

peu d'alternatives pour s'alimenter sainement sur un marché mondialisé et hyperindustrialisé. Sélection de quelques notions utiles à connaître.

Sucres ajoutés: de quoi parle-t-on?

Les sucres «libres» sont ajoutés aux aliments et aux boissons, soit par le fabricant, soit par le cuisinier, soit par le consommateur lui-même (la cuillerée de sucre dans le café ou le yaourt). Les noms de ces sucres se terminent souvent par «ose»: maltose, dextrose, glucose, fructose, fructose de maïs... mais ils se dissimulent aussi sous des chiffres ou lettres comme HFCS (pour High Fructose Corn Syrup). On trouve ces sucres dans l'alimentation transformée (céréales, ketchup, produits surgelés, viennoiseries, et même dans la viande emballée) et dans les boissons sucrées (jus d'orange en boîte, sodas).

Ces sucres servent à donner plus de goût ou à conserver les aliments, ils apportent beaucoup de calories mais n'ont pas de valeur nutritionnelle propre. A titre d'exemple: une cuillerée à soupe de ketchup contient 4 g de sucres libres (soit 1 cuillerée à café); 2 dl de jus de fruits en boîte contiennent 21 g de sucres, une canette de soda (33 cl) représente 30 à 40 g de sucres.

Savoir lire les étiquettes

Les fabricants ont désormais l'obligation de lister en détail sur l'étiquette tous les ingrédients, en commençant par les plus importants. Une des astuces, pour minimiser la dose de sucres ajoutés, consiste à lister séparément chaque sucre ajouté. Ceux-ci se retrouvent alors tout en bas de l'étiquette comme des ingrédients en faible quantité (alors qu'ensemble ils peuvent peser lourd dans le poids total de l'ingrédient). Dans le tableau des valeurs nutritionnelles d'une étiquette, la ligne «sucres» les englobe tous: sucres ajoutés, plus ceux contenus dans l'aliment à l'état naturel.

Il existe deux sortes de fructoses

Un article publié par la revue *Nature* en 2012 est à l'origine d'un amalgame entre le «fructose de maïs» fabriqué à partir de

l'amidon du maïs, et le fructose naturel contenu dans les fruits. Le fructose de maïs, appelé aussi sirop de maïs, ou sirop de glucose-fructose, est un produit hautement sucré et calorique, très utilisé dans l'alimentation transformée car peu cher. Il faut, autant que possible, l'éviter. Au contraire, le fructose contenu dans les fruits est un sucre naturel, qu'on peut consommer avec plaisir. Les fruits contiennent non seulement du bon fructose, mais aussi des fibres qui apportent de la satiété, et des minéraux bons pour la santé.

Vers la «cocalisation» du vin?

L'édulcoration du vin est une pratique industrielle qui consiste à ajouter du moût concentré rectifié (MCR), un sirop qui contient 870 g de sucre par litre au vin juste avant la mise en bouteilles. Cette pratique, autorisée depuis 2014 en Suisse, reste controversée. Les cantons de Vaud, Fribourg et Valais interdisent cette pratique pour leur AOC, tandis que Genève l'autorise...

Une substance hautement addictive

Directeur de recherche au CNRS de Bordeaux, Serge Ahmed travaille depuis dix ans sur le potentiel addictif du sucre. Ses tests sur des rats de laboratoire ont montré que le sucre active le système de récompense dans le cerveau et guide nos préférences alimentaires de façon inconsciente. Entre la cocaïne à laquelle ils étaient déjà dépendants, et l'eau sucrée, les rats préfèrent systématiquement l'eau sucrée. «En termes de santé publique, les dégâts occasionnés par les drogues comme la cocaïne ou l'héroïne sont moindres par rapport aux dégâts provoqués par le sucre», déclare le chercheur avant d'ajouter: «Les aliments hyperconcentrés en sucres poussent les gens vers les troubles métaboliques comme le diabète ou l'obésité.»

Pour perdre du poids: mangez du bon gras!

Pour lutter contre les calories vides des aliments industriels trop sucrés, de plus en

TROP SUCRÉS?

QUANTITÉ DE SUCRE POUR 100 GRAMMES



plus de fabricants indépendants imaginent des produits innovants et peu sucrés, qu'ils lancent sur le marché. David Genecand en fait partie. Ce Genevois fut pendant vingt ans financier dans une grande entreprise de l'agroalimentaire. A 40 ans, passionné de sports d'endurance, il découvre que la vraie énergie vient non pas du sucre, mais des graisses. Il décide de quitter son poste et lance, avec sa femme en 2009, un «snack intelligent»: «Almondgy est né du désir d'avoir une collation qui ne soit pas basée sur le sucre», explique l'entrepreneur. Sa barre ne contient aucune céréale mais des graisses et des protéines comme l'amande, le blanc d'œuf, mais aussi de la noix de coco et un peu de miel.

«Quand j'ai présenté Almondgy autour de moi, tout le monde a essayé de me convaincre qu'il fallait ajouter du sucre et d'autres ingrédients pour la conserver plus longtemps. Mais j'ai tenu bon. Je ne suis pas contre le sucre: il est utile. Le malheur aujourd'hui, c'est qu'il y en a partout.»

David Genecand entraîne des coureurs comme lui, à qui il conseille de «diminuer le sucre, le seul macronutriments qui n'est pas essentiel. Dès qu'on met du sucre dans notre bouche, on arrête de brûler des graisses, explique l'entrepreneur. Je vois des gens qui restent en surpoids malgré la course à pied. Ils mangent trop de sucres et développent des inflammations chroniques. Les sucres génèrent de l'inflammation et bloquent les systèmes de brûlage de graisse.» ■