

## Un enfant de 8 ans a déjà mangé plus de sucre que son grand-père n'en a mangé de toute sa vie

La consommation de sucre n'avait jamais atteint un niveau aussi élevé. Plus que jamais notre alimentation s'est industrialisée et notre consommation "d'aliments transformés et sucrés" a explosé : de 11.6 % en 1982 à 22.9 % en 2012. Elle a donc doublé en l'espace de 30 ans.



En effet, alors qu'en 1850 un Français consommait 1 kg de sucre par an, aujourd'hui, il en consomme 35 kg. Véritable problème de santé publique il provoque des maladies graves comme l'obésité, le diabète, la stéatose hépatique, les cirrhoses, et ce sans compter l'accentuation du risque d'accidents cardio-vasculaires (AVC).

Le sucre est pour beaucoup de spécialistes assimilé à de nombreuses addictions comme la nicotine, l'alcool ou encore l'héroïne. Et pour cause, la substance stimule dans le cerveau le système de récompense. Certaines expériences montrent même que des rats sont devenus plus rapidement accros au sucre qu'à la cocaïne !

"Le débat sur le sucre en est au stade du débat sur le tabac dans les années 1960 ! On retrouve chez les responsables de l'industrie sucrière les mêmes stratégies que chez les cigarettiers d'autrefois", estime Stan Glantz, directeur du Centre pour le contrôle du tabac dans le documentaire édifiant d'Arte "sucre, le doux mensonge".

Conservateur et exhausteur de goût le sucre est devenu l'ingrédient fétiche des industriels sur le marché occidental leur permettant de faire plus de profits !

Le documentaire démontre également que 74% des plats cuisinés vendus en supermarchés contiennent des sucres ajoutés (pain, viandes, sauce tomates, conserves...). Le sucre est devenu identifiable sous différentes formes et différents noms : sucrose, sucre de canne, sirop d'érable, sucre de betterave, sirop de maïs, miel, agave...

Au total 56 appellations sont utilisées par l'industrie agroalimentaire pour dissimuler la présence de ces sucres, qui sont pourtant tous comparables en termes de calories.

Les Européens consomment ainsi l'équivalent de 17 cuillères à café de sucre par jour, et les Américains 19.5. Une consommation "acceptable et modérée" devrait représenter 6 à 9 cuillères de café par jour selon l'*American Heart Association*.

Malgré les préventions et l'opposition de nombreuses associations sur la présence du sucre contrôlé par l'industrie alimentaire, ce sont pourtant 175 millions de tonnes de sucre qui sont consommées dans le monde par an.

