

Excès de sucre : du poison dans nos assiettes

ÉCRIT PAR LA RÉDACTION

19 avril 2013

Le 27 mars dernier, les députés adoptaient en première lecture la proposition de loi qui vise à interdire des taux de sucre supérieurs dans les produits vendus dans les régions d'outre-mer et ceux des mêmes produits

vendus en France.

Les députés (très peu nombreux dans l'hémicycle) ont adopté le 27 mars le projet de loi dit anti-sucre

Les deux principales catégories de produits visés sont les sodas et les yaourts. " Il ne s'agit pas que des produits qui sont importés, contrairement à ce que l'opinion publique a compris ", explique André Atallah, cardiologue au centre hospitalier de Basse-Terre. " La loi concerne également les produits fabriqués directement sur place ". La

différence est édifiante pour certains produits allant du simple au double. Le Fanta, vendu dans l'Hexagone, contient 9,4 grammes de sucre/litres contre 14,5 grammes pour un Fanta vendu en Guadeloupe. Une différence de 40 % qui n'a aucune autre explication qu'un prétendu goût pour le sucre avancé par les industriels. Refusé en 2011, la loi a fait l'objet d'une refonte avec quelques modifications. Le nouveau texte devrait être adopté sans trop de difficulté. Il s'attaque aux sucres ajoutés, taclant d'office l'argument de l'utilisation de lait en poudre riche en lactose qui détient un pouvoir sucrant. Deux autres chapitres ont fait leur apparition dans cette nouvelle proposition de loi. Tout d'abord, celui concernant les dates limites de consommation qui doivent être homogénéisées pour des produits alimentaires identiques distribués en Hexagone et en outre-mer. Enfin, l'article concernant l'introduction dans la restauration scolaire d'un minimum de produits locaux. La loi sera examinée en mai prochain par les sénateurs qui décideront de son adoption finale.

CLARIFICATION

| Le bifidus facteur d'obésité ?

La nouvelle trouvaille pour les yaourts avait toutes les vertus. *Bifidus actif* et *L casei essensis*, puisqu'il faut les appeler par leurs noms, étaient devenus argument de vente imparable de Danone qui fabrique ces yaourts enrichis en probiotiques. Jusqu'à ce que l'Autorité européenne de la sécurité des aliments ait entrepris de vérifier chacun des arguments scientifiques avancés par les industriels. Las, les effets de ces probiotiques tombent comme un pavé dans le yaourt. Le fameux *bifidus actif* serait un facteur qui favorise l'obésité. De fait, les probiotiques sont des bactéries naturellement présentes dans l'organisme. Les industriels ont pendant des années affirmé que leur action permettait de rééquilibrer la flore intestinale (*Activia*) ou encore de renforcer les défenses immunitaires (*Actimel*). Aujourd'hui, les verdicts sont sans appel. Toutes les affirmations ont été réfutées par les études menées mais le plus inquiétant est à venir. Ces probiotiques auraient un impact direct sur la prise de poids et seraient un facteur favorisant l'obésité. Bien que les recherches soient encore en cours, les premiers éléments montrent que la manipulation de la flore

intestinale influe sur la façon dont l'organisme extrait et stocke l'énergie. Argument aggravant, certains de ces probiotiques sont connus pour participer à l'alimentation d'animaux d'élevage afin de les engraisser rapidement. En attendant que les études s'achèvent, Danone a été contraint de retirer la mention scientifique sur ses étiquettes. Reste à savoir si ces produits seront interdits des rayons frais.

Danone

Activia et Actimel pèsent lourd. En 2010, ils représentaient 25% du chiffre d'affaires mondial des produits laitiers frais, la branche la plus importante du groupe Danone (57% du total). Danone a placé le thème de « *la santé pour tous par l'alimentation* » au cœur de sa stratégie de groupe et a obtenu le feu vert pour vanter les bienfaits pour la santé de deux autres de ses produits : Danacol, qui lutte contre le "mauvais cholestérol", et les "Petits Gervais" qui apportent calcium et vitamine aux enfants.

DRÔLE D'ÉPOQUE

Quand le divorce entre la bouche et l'assiette se confirme



Jean-Michel Cohen,
nutritionniste

C'est un fait. La nourriture intégrée tous les jours s'est considérablement éloignée de son consommateur. Les hommes ne sont plus maîtres de la production alimentaire et ont confié les rênes à de grands groupes soumis à des impératifs capitalistes. Le scandale alimentaire n'était plus très loin.

Le paysan d'aujourd'hui à une drôle d'allure. Enfoui sous des couches de vêtements antibactériens et répondant à des normes strictes d'hygiène, il

travaille le produit à la chaîne allant parfois jusqu'à oublier sa nature. On est loin de la bonne paysannerie française, ou même guadeloupéenne qui voulait que tout ce qui était consommé avait grandi et mûri à deux pas de la cuisine. Désormais, nos aliments vivent parfois à des milliers de kilomètres de nous et leur exploitation répond à des exigences purement capitalistes. Les tensions sont telles qu'au fur et à mesure des années, les aliments ont fini par obéir aux mêmes lois économiques que tout autre produit de grande consommation. Dans une interview accordée au Figaro, le nutritionniste Jean-Michel Cohen s'en inquiète : « le problème se posera un jour dans le cadre d'une intoxication à grande échelle. Car la vraie question est : est-il normal de fabriquer de la nourriture en baissant à ce point les coûts? ». Car trop chères à conserver sur de longues durées, de nombreuses denrées sont manipulées chimiquement -ou mélangées- sans qu'un contrôle suffisant ne s'exerce. Les géants de l'agroalimentaire travaillent avec de nombreux sous-traitants sans réellement s'inquiéter de la mise en place des normes et des contrôles et apposent ensuite une marque sur le produit. C'est l'histoire du scandale de la viande de cheval. Des stocks qui n'ont pas été consommés dans un pays sont parfois réacheminés vers un autre, là encore sans un contrôle suffisant et sans la garantie d'une totale traçabilité. Ce sont ces facteurs qui ont longtemps freiné l'essor du bio. Ce n'est que lorsque la méfiance des consommateurs s'est accrue et qu'il s'est avéré que cette pratique pouvait se transformer en mode facile à vendre pour les publicitaires que le label Agriculture Biologique a pu s'imposer. C'est une véritable partie de poker menteur qui s'engage entre industriels et consommateurs. En Europe, en tous cas, les associations de consommateurs sont loin de posséder le poids de certains lobbys américains. Qui donc aura la plus belle main ?

Ces additifs qui nous empoisonnent

Colorants, conservateurs, correcteurs d'acidité, acidifiants, anti-oxygène, agents de texture, exhausteurs de goût, raffermissants, agents d'enrobage... Des noms barbares pour des éléments pourtant bien présents dans notre alimentation quotidienne. Ajoutés pour améliorer l'aspect, la conservation ou le goût des aliments, ils sont loin d'être inoffensifs. À la question pourrait-on s'en passer, l'industrie alimentaire fait le dos rond alors que les associations de consommateurs sont

catégoriques. Il y a expliqué les industriels un rapport bénéfice / risque à prendre en compte avant de vouloir faire table rase des additifs. Toutefois, les scandales (aspartame, biphényle, bisphénol A...) mettent en évidence des lacunes dans les études sur les impacts que peut avoir à long terme leur utilisation dans les produits alimentaires. Incontournables, ils ont littéralement envahi nos assiettes. Leur liste non-exhaustive en recense plus de 300 divisés en 24 catégories. Ils sont répartis en trois grands groupes : les additifs pour lesquels des effets ont été observés chez l'homme suite à leur consommation, les additifs pour lesquels les effets toxiques ont pu être démontrés au cours d'évaluations toxicologiques et soumis à des doses journalières admissibles, les additifs pour lesquels aucun effet toxique n'a pu être démontré. Cancer, fausses couches, allergies, infertilité, nausées, problèmes de foie et de reins, problèmes aux poumons, cholestérol, asthme, retard de croissance. Voilà quelques-uns des problèmes que peuvent entraîner les additifs. Pour se protéger, un seul réflexe lire et relire les étiquettes d'un produit avant de l'acheter.

INUTILE D'APPELER

| Le silence des fabricants

Les deux fabricants de produits laitiers en Guadeloupe et en Martinique COFRIGO et SOCREMA qui sont concernés par la loi contre l'excès de sucre dans les produits se sont claquemurés derrière un silence assourdissant.

La loi contre les sucres ajoutés dans les produits sucrés votée dernièrement à l'Assemblée nationale vise les procédés de fabrication de ces produits. Aussi, nous avons cherché à connaître les mesures et dispositifs qui pourraient être mis en œuvre une fois la loi adoptée. En ce qui concerne les produits laitiers, il s'agit d'arriver à des taux de sucre qui soient identiques à ceux observés dans l'Hexagone. À titre d'exemple, le yaourt Danone à la fraise fabriqué en Martinique présente le même taux de lactose que son homologue fabriqué en France hexagonale. Toutefois, il comporte 151,85 % de saccharose en plus et un écart en taux total de sucre de + 50,77 %. Les fabricants expliquent cet écart par l'utilisation de

lait du lait frais. Mais la loi ne vise désormais que les sucres ajoutés. Lactose ou pas, le différentiel de sucre contenu dans les produits consommés en France hexagonale et ceux distribués en Guadeloupe et en Martinique est toujours énorme. Les fabricants de produits laitiers ne sont pas pressés de communiquer sur les dispositions qu'ils comptent adopter pour appliquer la loi. Bien que la problématique soit posée depuis 2011, aucune communication n'est faite à ce jour sur les procédures de réduction des écarts entre les taux de sucre dans les produits vendus dans l'Hexagone et en Guadeloupe. Encore moins sur le contrôle qui sera mis en place. La loi devrait être examinée en mai par le Sénat, espérons que d'ici là, les discours seront prêts et rodés...

| Le sel, le sucre et le gras nous tuent

Trop salé

Les industriels continuent allègrement à utiliser trop de sucre et trop de sel dans les produits qu'ils fabriquent. Le sel parce qu'il a deux avantages, si l'on peut dire. D'abord, il permet de masquer l'absence de goût. Ensuite le sel permet d'augmenter la quantité d'eau présente dans les aliments avec la conséquence d'en augmenter leur poids, et de gagner ainsi deux ou trois cents grammes à la pesée. Ces pratiques ne sont pas sans conséquence sur la santé. Des pathologies sont liées au taux trop élevé de sel. Obésité, diabète, cancer, ostéoporose, rétention d'eau et maladies cardio-vasculaires sont de plus en plus fréquents. Les déterminants génétiques existent mais l'environnement et le mode de vie – donc la nourriture – ont la part belle dans l'apparition de ces maladies. " 70 % des facteurs amenant à la déclaration de ces pathologies viennent de nos habitudes ", explique André Atallah, cardiologue.

Trop sucré

Les mauvaises habitudes alimentaires s'articulent autour de trois catégories : le sucre, le gras et le sel. Diabète et obésité sont les risques liés à une consommation excessive de sucre. Il faut savoir que le diabète de type deux est la forme la plus fréquemment rencontrée dans notre population. Au classement de la prévalence du diabète, la Guadeloupe avec 8,1 % de la population touchée arrive juste derrière la Réunion

(8,8 %). À titre de comparaison, Paris qui compte une population presque 5 fois supérieure à la Guadeloupe, a une prévalence de 3,2 %.

Trop gras

Nous mangeons trop salé, trop sucré et trop gras. Cela nous finirons par le savoir tant le message est régulièrement asséné, y compris d'ailleurs par les produits concernés par cette saturation. L'obésité, l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires sont les risques connus à ce jour d'une consommation excessive d'aliments gras.