

CONCLUSIONS INQUIETANTES DE NOS RECHERCHES SUR LES MEFAITS DU SUCRE

Conclusion présentée par Mme Soumia Ben Amar

Il est partout, on l'aime, il est beau, on le sollicite et il nous procure un bien-être indescriptible. Son nom à lui seul évoque le plaisir et sa consommation un orgasme culinaire.

Il s'agit bien du sucre, ce meilleur ennemi, cet ami fidèle qui partage aussi bien nos moments de tristesse que nos moments de joie.

Le sucre agit sur notre cerveau telle une drogue et le vieil adage le sucre appelle le sucre est une vérité, puisque comme tout produit addictif le corps réclame sa dose quand il est en manque.

Doit-on passer pour alarmistes en posant la question : « le sucre est-il un tueur » ? ou que le sucre est un poison quand on sait que plus de 74% des plats cuisinés contiennent du **sucre rajouté** ?

La réponse est non puisqu' il se cache partout : dans les plats industriels, les sodas, les céréales, le pain, les sauces ... même les cigarettes n'ont pas été épargnées et pour noyer le poisson Il n'est pas rare que sa présence soit mentionnée par un tout **autre terme** que celui de « **sucre** » : fructose, saccharose, maltose, dextrose... autant de dénominations méconnues de la plupart des consommateurs qui induisent ces derniers en erreur, et limitent leur capacité à juger de la qualité d'un produit.

Il faut savoir que l'ajout de sucre est garant d'une augmentation de la vente, et donc du chiffre d'affaire des entreprises agro-alimentaires. C'est donc le véritable mobile de son utilisation à outrance.

En 2016 la revue scientifique américaine JAMA jette un nouveau pavé dans la mare et pointe du doigt Le puissant lobby du sucre qu'il dénonce avoir truqué beaucoup d'études afin de sous évaluer le rôle du sucre dans la plupart des maladies cardio vasculaires et d'accuser le gras.

Les scientifiques chargés de ces études auraient reçu des sommes d'argent conséquentes afin de changer leurs conclusions.

Cette même industrie prend l'initiative de financer des programmes de recherche contre les caries pour reléguer au second plan de possibles recherches sur les dangers du sucre et sa responsabilité dans le développement de nombreuses maladies .

Même le géant mondial du soda Coca Cola finance des études scientifiques afin de tenter de disculper les boissons gazeuses d'être la cause de nombreux problèmes de santé. (note : un Coca cola contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre, un croissant industriel en contient 4)

En effet en plus d'être un puissant exhausteur de goût, le sucre améliore la texture, allonge la conservation des produits, retarde, voir empêche l'oxydation des viandes, et bloque le développement des microbes dans les charcuteries, (saucissons, jambons, etc..).

Le gavage des oies est également très riche en glucide afin de maximiser au mieux la fabrication de lipides dans le foie (plus 80% de l'apport énergétique). Notre si bon foie gras !

Le plus alarmant est la quantité de sucre ingurgitée par les bébés. De la maltodextrine (Une **maltodextrine** est le résultat de l'hydrolyse d'un amidon (blé, maïs) ou d'une fécule (pomme de terre). Elle est donc constituée de différents sucres (glucose, maltose, maltotriose, oligosides et polysides) directement issus de cette réaction, dans des proportions qui dépendent du degré de l'hydrolyse). présente dans la plupart des laits infantiles, au sucre pur présent dans les préparations à base de légumes, de pâtes et de viandes.

Le verdict est sans appel ; ajouté à tous nos aliments à toutes les étapes de la production cette poudre blanche rend accro dès le plus jeune âge, et va progressivement détériorer l'être humain tout au long de sa vie .

Les parents ne s'inquiètent-ils pas de la santé de leur progéniture ? Certainement que oui, mais ils ignorent qu'au delà de l'obésité, des caries, du diabète se cache un des plus grands maux : la **pré-cirrhose**.

(Souvent diagnostiquée au détour d'une prise de sang, presque par hasard, c'est une maladie (la NASH) elle n'est pas liée à la consommation d'alcool, cette maladie serait due à une autre addiction : **le sucre**).

En effet lorsque l'enfant consomme une grande quantité de sucre, pour ainsi dire quotidiennement, le foie transforme ces sucres en triglycérides responsables de cette pré-cirrhose. Inquiétant non ?

Les études du Pr Lustig endocrinologue et pédiatre de renom à l'université de Californie sont sans équivoque : “ le sucre est une substance toxique” et a un impact désastreux sur notre santé surtout chez les enfants.

Il provoque l'accumulation de graisse dans le foie, le vieillissement cellulaire, empêche le cerveau de réguler la sensation de satiété, est responsable de l'obésité, provoque le diabète type 2, les caries, le vieillissement accéléré, le cancer, la candidose intestinale, les maladies cardiaques, l'hypertension et bien d'autres.

En France plus de 15% de la population souffre d'obésité ce qui représente 7 millions de personnes, et plus de 3,3% souffrent de diabète.

Pourtant dans une publication de 2015 L'OMS a bien appelé tous les pays à réduire l'apport en sucre à **moins de 25 grammes** par jour (6 cuillères à café).

La création, et l'utilisation du logo **nutri-score** (Obligatoire sur tous les aliments préemballés, le tableau des valeurs nutritionnelles est bien souvent difficile à décrypter pour les consommateurs. Valeur énergétique des produits, teneurs en graisses, acides gras saturés, glucides, sucres, protéines et sel pour 100 g ou 100 ml de produit : les informations y sont nombreuses. Pour en faciliter la compréhension, le règlement européen autorise l'apposition d'une information nutritionnelle complémentaire sur les emballages). se révèle être efficace mais reste facultative, au grand regret de certaines associations défenseurs des droits des consommateurs.

En effet ce système d'étiquetage basé sur des couleurs repose sur le volontariat des entreprises, sachant que les grands groupes industriels tels que Coca-cola, Pepsi, Nestlé souhaitent le contrecarrer en créant leur propre label de type tricolore l'Evolved Nutrition Label Initiative.

Ces lobbys très puissants finissent toujours par gagner la bataille de la finance, face à la santé publique, car tout leur intérêt est d'éviter la transparence sur les compositions nutritionnelles de leurs produits, afin de ne pas freiner les ventes.

En mai 2018 l'assemblée nationale a rejeté la modification de la publicité alimentaire spécialement celle destinée aux jeunes de moins de 16 ans.

(Nombre de cinémas, universités, lycées, proposent au jeunes diverses sucreries, coupe faim, Pop Corne bonbons, barres chocolatées, boissons gazeuses etc..., au sein même de leur environnement, augmentant ainsi les apports financiers tant recherchés).

Est-ce que l'assemblée aurait cédé face aux lobbies de l'industrie agroalimentaire ? Doit on se poser vraiment la question ?

Business ou santé ?

Nul besoin de sortir de saint-Cyr pour comprendre que ces industries agro-alimentaire ont réellement du poids et de l'influence, et qu'importe l'influence sur la santé.

VOIR EGALEMENT sur Internet :

<https://www.alternativesante.fr/sucre/les-ravages-du-sucre>

Cette analyse est présentée sous forme de « CONCLUSIONS » car la reproduction ici des nombreux dossiers, et recherches effectuées depuis plusieurs mois, et, ayant permis celle-ci eut été pour les lecteurs, fastidieuse et longue, cependant sur simple demande nous vous fournirons copie de ces dossiers.

contact@commission-diplomatique-consultative-internationale.org