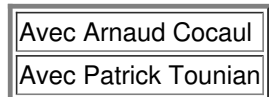


Risques sur les plats cuisinés : ils contiendraient presque deux fois autant de sucre qu'une canette de Coca-Cola

L'industrie agro-alimentaire aurait la main lourde sur les additifs, selon une enquête britannique publiée par The Telegraph.



Atlantico : Selon une enquête révélée par [The Telegraph](#), les plats préparés pourraient contenir plus de sucres que le Coca-Cola. Les plats préparés français sont-ils touchés par le même problème ? Quels sont les chiffres en France ?

Arnaud Cocaul : L'industrie agro-alimentaire utilise largement le sirop de glucose dans l'alimentation et en particulier dans les plats préparés et la charcuterie ce qui permet de rendre plus suave et d'uniformiser le goût ce qui rassure le consommateur. **La France utilise largement ce sirop.**

Patrick Tounian : Il faut briser les idées reçues : la grande majorité des jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté, sont plus riches en sucre qu'une canette de Coca-Cola, et ce sont les mêmes sucres. Le sucre en lui-même n'est pas un problème. Le sirop de glucose-fructose contient exactement la même chose que le sucre naturel. Si on mange une pomme on trouve les mêmes molécules de glucose et de fructose, le sirop de glucose-fructose est pour moi un débat idéologique et plus scientifique.

En France il y a une peur du sucre, qui n'est pas justifiée scientifiquement parlant, mais que j'explique par notre éducation judéo-chrétienne qui refuse le plaisir, notamment le plaisir inné du sucre par le nourrisson, car on a peur de replonger dans le plaisir originel. Il y a des plats plus sucrés que d'autres, certains peuvent en effet être plus sucrés que le Coca-Cola (qui contient 0.6g de sucre pour 100mL alors que le jus de raisin sans sucre ajouté : 15g pour 100mL). Le sucre est utilisé par les plus grands cuisiniers comme un rehausseur de goût.

Quels genres de risques prend-on à consommer trop sucre ?

Arnaud Cocaul : L'excès de fructose et de glucose sous forme de sirop de fructose glucose va saturer le foie au risque de provoquer des perturbations métaboliques comme la stéatose hépatique voire la Non alcoolique stéatose hépatique (NASH) qui est potentiellement grave car la porte ouverte à l'inflammation chronique du foie et à l'émergence de la cirrhose (pas besoin d'être alcoolique pour développer une cirrhose). **Le problème majeur rencontré chez les jeunes est l'excès de consommation de boissons sucrées et alcoolisées qui crée une forme de shoot sucré très nocif pour le foie et le métabolisme glucidique.** Les risques sont l'hypertriglycéridémie, le diabète de type 2 qui apparaît de plus en plus tôt dans notre société et l'obésité.

Patrick Tounian : L'excès de sucre, comme tous les excès d'ailleurs déséquilibre l'alimentation et provoque des carences. Si on exagère le trait en imaginant une personne qui ne mange que du sucre, elle ne va plus avoir faim pour les graisses ou d'autres apports (fer, calcium, acide gras essentiel...). Le risque c'est donc d'avoir des carences nutritionnelles, la régulation de l'appétit fait que lorsqu'on consomme en excès un produit on compense en mangeant moins d'autres produits.

Face au nombre d'additifs contenus dans les plats préparés, comment faut-il faire ses choix ? Quelles indications sur les étiquettes doivent-elles être prises en compte avant de passer à l'acte d'achat ?

Arnaud Cocaul : Un bon conseil, regardez la liste des ingrédients du produit acheté, plus elle est longue, plus cela est suspect car enrichi en additifs comme le sirop de glucose ou des édulcorants comme l'aspartam.

Patrick Tounian : on doit regarder les étiquettes de ce que l'on achète en fonction de notre objectif. Si ce dernier est de maigrir, alors il faut s'intéresser aux calories, idem si on a des carences en fer ou en calcium.

Graham MacGregor, président d'Action on Sugar et professeur de médecine cardiovasculaire,

estime que trop peu de choses sont faites pour résoudre le problème. Quelles mesures préconiserez-vous pour lutter contre ce fléau en France ?

Arnaud Cocaul : Il a entièrement raison, trop d'intérêts économiques sont en jeu qui rencontrent l'intérêt de nos gouvernants qui ne légifèrent pas et laissent les choses se dégrader. L'enjeu est immense pour l'agro-alimentaire et les distributeurs car en face il y a les consommateurs qui ont une force de frappe énorme appelée le boycott. Faut-il saturer les étiquetages d'information, je ne pense pas que cela soit utile car trop d'infos tue l'information. Il faut simplement que les intérêts de l'agro-alimentaire rejoignent ceux de la santé publique et que l'on communique avec une transparence afin qu'il n'y ait plus de crises sanitaires inadmissibles. **Le consommateur n'est pas un rat de cafeteria. Il faut donc réduire drastiquement le sel, les graisses saturées, les portions (plus de promotions alléchantes qui font surconsommer), et réduire les additifs au strict minimum (il faut des additifs).**

Patrick Tounian : Ce qui m'inquiète le plus ce ne sont pas les excès mais les carences : 2 milliards d'individus sur Terre souffrent de carence en fer par exemple. Et ce problème est négligé au profit des excès. **L'industrie agro-alimentaire est souvent accusée de tout les maux, mais on oublie très souvent les faits scientifiques dans ce débat : on mélange la science et la politique idéologique.**