



SUS AU SUCRE !

Sucrer le sucre : folie masochiste ou secret de santé révolutionnaire ? A l'heure des pâtisseries stars, les militants no sugar font des émules.

AU SUPERMARCHÉ, les no sugar font de la résistance. Leurs adversaires ? L'alimentation industrielle et le sucre, un de ses ingrédients stars. Exhausteur de goût, conservateur, agent de plasticité et de texture, stabilisant, colorant... le sucre, très bon marché, est tout cela à la fois. Pas étonnant qu'aux Etats-Unis, 80 % des 600 000 produits alimentaires vendus en contiennent. Difficile d'avancer un chiffre aussi précis pour l'Europe, faute d'études globales sur la question. On parle néanmoins de 20 à 40 % des produits alimentaires. Alors, fous ou précurseurs ? Les no sugar font en tout cas de plus en plus entendre leur voix. Nous sommes faits pour aimer le sucre. Dès la naissance, les bébés montrent une passion pour le sucré, synonyme d'énergie rapide. Cet ingrédient, qui peut prendre une cinquantaine de noms (caramel, sirop de maïs, fructose, mélasse, jus de fruit concentré, etc.), est presque toujours mélangé à des matières grasses. Or, cette association nous rend littéralement accros. Dingue ? Mais vrai. Serge Ahmed, directeur de recherches au CNRS, explique que « chez les rats, le sucre est plus addictif que la cocaïne car il active deux fois le circuit de la récompense ». Plaisir bon marché, le sucré semble devenu le goût d'une époque anxieuse. Emissions de télévision dédiées à la pâtisserie, gâteaux stars (macaron en 2010, éclair en 2011, merveilleux en 2012, chou en 2013, angel cake en 2014, profiterole ou madeleine en 2015), magasins aux faux airs de joaillerie, salons... la « glucosemania » fait son show et nous ravit. Mais ce n'est pas sans conséquences. Depuis des années, de multiples voix mettent en garde contre ce sweet tsunami. Caries, surpoids, obésité, diabète de type 2, syndrome métabolique, cirrhose, Alzheimer, vieillissement, maladies

inflammatoires... Sans cesse, de nouvelles études font le lien entre problèmes de santé et (sur)consommation de sucre. Les autorités s'inquiètent, telle l'OMS qui, le 4 mars, a préconisé de limiter la quantité de sucres simples à moins de 10 % de la ration énergétique quotidienne, voire à 5 % dans la mesure du possible. Quand on sait qu'un Français consomme en moyenne 100 g de sucres rapides par jour, soit 15 à 20 % de son apport énergétique quotidien, on mesure mieux le problème. **MOINS DE SUCRE OU PAS DE SUCRE ?** Aux Etats-Unis, le gourou de la croisade no sugar se nomme Robert Lustig. Cet endocrinologue pédiatrique californien, dont la conférence « Sugar : the Bitter Truth » (« Sucre : l'amère vérité ») a été visionnée plus de 5 millions de fois sur YouTube, est devenu une star du Web. Son mantra : « Il faut limiter au maximum le sucre dans notre alimentation, et surtout le fructose qui, métabolisé par le foie, comme l'alcool, est immédiatement transformé en graisse. Boire un jus de fruit revient à faire du gras ! » Dans son sillon, d'autres prophètes comme Sarah Wilson (1) et David Gillespie (2), en Australie, trustent le top des ventes avec leurs modes d'emploi no sugar, tandis que Eve O. Schaub (3), aux Etats-Unis, et Nicole Mowbray (4), au Royaume-Uni, cartonnent en librairie. Tous ont abandonné le sucre sur un coup de tête ou à la suite de soucis de santé et/ou de poids. Et tous ont vécu une sorte de révélation : moins de fatigue, moins de bourrelets, moins d'infections. « C'est assez facile d'éviter le sucre, témoigne Nadia, 40 ans. Cela permet de manger diversifié et plus gras, de boire un peu d'alcool et de ne zapper que les desserts et friandises. Socialement, c'est le régime le plus cool et le plus efficace que j'aie fait. » En France, —>

sus au SUCRE !

prenant exemple sur les stars de Hollywood et les mannequins qui ont massivement adhéré au no sugar, les coachs sportifs et bien-être conseillent de plus en plus souvent cette approche slow sugar à leurs clients.

L'INDUSTRIE FAIT DE LA RÉSISTANCE. Du côté des producteurs de sucre de canne et de betterave, on s'insurge contre la stigmatisation d'un produit « indispensable au plaisir », on multiplie les campagnes de promotion en ciblant les plus jeunes, on tente de disqualifier les études à charge et on fait pression sur les autorités de santé et les politiques. Au point que certains, tel Michael Moss, journaliste au « New York Times », osent établir des comparaisons entre les méthodes de l'industrie du tabac en son temps, et celles du sucre aujourd'hui. Le 10 mars, la publication dans la revue « Plos Medicine » d'une synthèse menée par une équipe de l'université de Californie à partir de documents internes aux industries du sucre a d'ailleurs jeté un pavé dans la poudre... La croisade anti-sucre prendra-t-elle chez nous ? Le sociologue Claude Fischler (5) en doute. « Les critiques sur le sucre ont des relents de jugement moral. Le grignotage est un plaisir réprouvé depuis le Moyen Age. Aujourd'hui, la masturbation étant dédramatisée, le grignotage solitaire semble la remplacer ! Il cristallise les tabous. » Reste que de nombreux pâtisseries reconnaissent alléger leurs recettes et chercher davantage la subtilité plutôt que la saturation des papilles, comme Christophe Michalak et Jean-Marie Hibleto au Plaza Athénée. Loin de ces états d'âme historico-sociologiques, les no sugar français se transmettent astuces et bonnes adresses, comme la boulangerie-pâtisserie Eugène (11, rue Guillaume-Tell, Paris-17^e), où les gâteaux contiennent moins de 5 % de sucre. L'avenir est-il au no sugar ? Le mouvement est marginal. Reste que les ex-« sugarholics », sevrés de leurs fringales de glucose, sont les meilleurs ambassadeurs d'une nouvelle manière de vivre et de manger : moins aveugle et, surtout, plus libre. DANIELE GERKENS



« Zéro sucre », de Danièle Gerkens (éd. Les Arènes).

UN AN SANS SUCRE

Notre spécialiste en nutrition, la journaliste Danièle Gerkens, a tenté l'aventure pendant une année. Elle nous raconte tout dans « Zéro Sucre ».

Ceux qui la connaissent le savent : Danièle est un bonbon. Mais quand ledit bonbon a décrété début 2014 qu'elle arrêterait le sucre pour un an, et que ça prenait effet tout de suite, la stupeur a été grande. Allait-elle transformer le service en no cake's land ? Y interdire chocolat, bûches et galettes ? C'était mal la connaître. Danièle n'a pas banni, elle a ré-sis-té. Moi, sa coloc de bureau, et rédactrice en chef cuisine, j'en témoigne : elle a tenu le choc, comme elle le raconte dans son livre. Mais Danièle ne s'est pas contentée de donner de sa personne, fondant

de 6 kilos. Elle a interviewé des dizaines de spécialistes pour traquer les méfaits (glaçants !) du sucre. Le résultat est un livre foisonnant, mêlant témoignage personnel, recettes, décryptage scientifique et économique. Loin des intégristes américain(e)s, Danièle, fine mouche, se pose en leader du mouvement slow sugar, qui pourrait devenir la devise des filles gourmandes et raisonnables : le sucre que je veux, quand je veux. CATHERINE ROIG

(1) Auteure de « C'est décidé, j'arrête le sucre ! » (éd. Larousse). (2) Auteur de « Sweet Poison : Why Sugar Makes us Fat » (éd. Penguin Books). (3) Auteure de « A Year of No Sugar : a Memoir » (éd. Sphinx Publishing). (4) Auteure de « No sucre ! » (éd. Le Livre de Poche). (5) Auteur, avec Estelle Masson, de « Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation » (éd. Odile Jacob).

LE NO SUGAR EN 5 LEÇONS

- 1 **LES SUCRES RAPIDES**
TU ZAPPERAS
Off les desserts, pâtisseries, glaces, yaourts sucrés, bonbons, chocolat, sodas... Riz, pâtes, pain, haricots, pommes de terre sont O.K.
- 2 **EN CUISINE**
TU RETOURNERAS
Pour éviter le sucre (libre ou caché) présent dans la majorité des produits industriels, on se remet à cuisiner des produits frais.
- 3 **LES ÉDULCORANTS**
TU ÉVITERAS
On oublie les édulcorants artificiels au profit de certains édulcorants naturels : stevia, sirop de riz et xylitol.
- 4 **DES FRUITS**
TU N'ABUSERAS PAS
Ennemi numéro deux, après le sucre, le fructose des fruits. On consomme les fruits frais et entiers pour bénéficier de leurs fibres.
- 5 **LE GRAS**
TU RÉHABILITERAS
Il a du bon. Beurre, crème fraîche, avocat, viande, noisettes et amandes sont savoureux et aident à stabiliser l'appétit.

STARS NO SUGAR



KATE UPTON
La mannequin obéit à son entraîneur : ni sucre ni nourriture industrielle.



VICTORIA BECKHAM
Sa peau est nickel grâce à un régime très peu sucré prôné par son dermato.



DAISY LOWE
La mannequin a signé « Sweetness & Light » (éd. Quadrille Publishing Ltd).



LARA STONE
Après sa grossesse, la top a retrouvé sa silhouette d'enfer en bannissant le sucre.



ELLE MACPHERSON
Elle suit le régime Clean & Lean du coach sportif James Duigan.

GALLERY STOCK
SIPA / E-PRESS / BRIAN RASIC/REX FEATURES/SIPA / ABACA / DENNIS VAN TINE/ABACA / PRESSE.