

J'AI TESTÉ

Le régime sans sucre

Les scientifiques, les prophètes du bien-être, la presse à lunettes et même la BBC clament de plus en plus fort: le sucre tue. Poire belle-hélène ou mourir, il faut choisir. Par **Fiona SCHMIDT** Illustration **Marine DELAHAYE**

Si l'échelle de Darwin mesurait l'hygiène de vie, je serais dans la marge, à gauche, voire dans la pièce à côté. Je fume, je bois, je m'adonne aux rillettes, aux sandwichs Kiri-Babybel et aux pizzas quatre fromages, je me couche tard et je dors peu. Faire mes lacets est le seul sport que je pratique, le sapin magique des taxis parisiens est la seule nature que je côtoie et je suis née avec une cuiller en or (Ferrero) dans la bouche. Le sucre fait partie du chapelet d'addictions que j'égrène religieusement – dire que je suis un bec sucré, c'est pousser l'euphémisme dans le cyberspace lexical: en réalité, mon sang est rose et j'ai une fraise Tagada à la place du cœur. Bref, je suis l'oxymore de Gwyneth Paltrow. Ou plus exactement j'étais, puisque la mode, mon buisson ardent personnel, m'impose désormais de suivre le régime No Sugar.

PLUS ADDICTIF QUE LA COCAÏNE

Comme son nom l'indique même à celles qui jouaient au morpion en cours d'anglais, le régime No Sugar consiste à bannir le sucre de son alimentation. Après les OGM, le mercure, les pesticides, l'huile de palme, le lait, le soja, le beurre, le sel, l'aspartame, le gluten et le cheval congelé, le sucre est le nouveau fléau alimentaire à combattre pour retrouver vitalité, teint d'edelweiss et fesses plus lisses qu'une piste d'atterrissage. Et si les experts n'ont pas attendu cette année pour alerter sur les dangers de la surconsommation de sucre raffiné, l'addition des études sur le sujet, en ce printemps 2015, est particulièrement salée (merci de sourire). Début mars, Serge Ahmed, directeur de recherche au CNRS, démontre ainsi que le sucre est plus addictif que la cocaïne, pile au moment où un rapport de l'OMS s'alarme du fait que la dose quotidienne de



sucre d'un Occidental est trois fois supérieure à ses besoins. La journaliste Danièle Gerkens vient de publier son odyssée sugar free (1), quelques semaines après que Josh Schonwald a prédit la fin du sucre dans le *Time*. Pendant ce temps-là, depuis le 19 mars, les spectateurs de la BBC suivent les efforts de quatre Anglais glucidophages pour diviser leur consommation de sucre par vingt dans l'émission *The Truth About Sugar* (la Vérité sur le sucre). Ce n'est pas tant l'effort de choisir le ver plutôt que la pomme qui rafraîchit mon enthousiasme, que les efforts schizophrènes de la hype pour ouvrir dans le même temps des restaurants 100 % sucrés (2), et proclamer chaque semaine l'avènement d'un nouveau Fukushima fessier – et diabétique –, comme la gaufre, ou plus récemment, la profiterole. Et «puichque» la schizophrénie est justement l'une des maladies que l'on peut choper avec le «chucre» (pardon, j'écris la bouche pleine), je m'immunise avec une madeleine. La nouvelle profiterole, depuis cinq minutes. Parce que je préfère risquer un accident de Nutella plutôt que de passer les soixante-quinze prochaines années à me persuader que les Haribo, c'est dégueulasse. •

1. *Zéro sucre* de Danièle Gerkens (Les Arènes, 416 pages.).

2. Dessance, Paris 3^e, est le premier restaurant dédié au dessert.