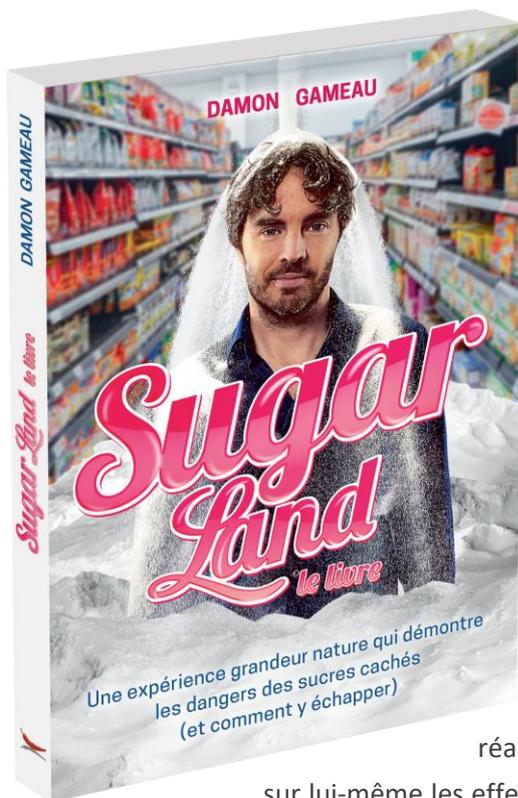


## Sugarland le livre

Damon Gameau



Tiré du film éponyme, *Sugarland le livre* expose les méfaits directs du sucre et s'attaque à son omniprésence y compris dans des aliments considérés comme sains. Tout le monde, adolescents et adultes, devrait lire ce témoignage édifiant.

### Le récit d'une expérience unique et grandeur nature au royaume des sucres cachés

On dit que le sucre est mauvais pour la santé mais mauvais comment ? Et au bout de combien de temps ?

Pour le savoir, Damon Gameau, acteur et réalisateur australien, a mené une expérience unique : tester sur lui-même les effets d'une alimentation riche en sucres cachés mais saine et équilibrée en apparence : yaourts allégés, jus de fruits, céréales du petit déjeuner, barres de céréales, compotes, smoothies...

Pendant 60 jours, Damon va consommer l'équivalent de 40 cuillères à café de sucre chaque jour, ce qu'avale typiquement un adolescent (voir annexe : Les dessous de l'expérience).

**Résultats : en 3 semaines, sans consommer plus de calories, il développe une stéatose hépatique (maladie du foie gras). Au bout de 60 jours, il a pris plus de 8 kilos, 11 cm de tour de taille, son insuline a grimpé en flèche, il a un prédiabète, son humeur s'est dégradée, sa peau s'est ternie et son immunité s'est effondrée...**

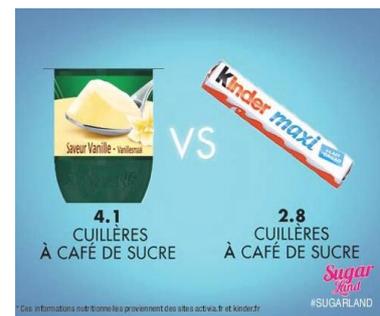
### En quoi le livre diffère du film

Au-delà du récit – souvent drôle – de cette expérience, le livre est un outil pédagogique de premier ordre, qui déroule pas à pas les explications des médecins et scientifiques sur les conséquences d'une alimentation sucrée, ultra-transformée. Toutes soigneusement passées sous silence par une industrie agroalimentaire dont *Sugarland* dévoile les pratiques pour vendre toujours plus (voir annexe : Entretien avec l'auteur).

Heureusement, il suffit de changer d'alimentation pour briser cette calamité. C'est pourquoi ce livre, abondamment illustré, est aussi une motivation et une source de conseils précieux pour celles et ceux qui veulent se sevrer du sucre, mieux choisir leurs aliments, apprendre à lire les étiquettes, en finir avec les fringales et décupler leur énergie.

A découvrir au fil des pages :

- **De nombreuses infographies** qui donnent de véritables repères au lecteur,
- **Des illustrations colorées qui ponctuent avec humour** le récit de Damon,
- **Des explications approfondies et détaillées** : pourquoi un fruit et un jus de fruits sont deux choses très différentes ? Quelle est l'influence du sucre sur l'humeur ? Quelle est la place du sucre dans l'histoire moderne ? Comment en sommes-nous arrivés là ? Comment lire les étiquettes ? Comment briser le cycle et changer ses comportements ? Quel est le régime idéal pour se sevrer ? Quels sont les aliments recommandés en cas d'envie trop forte ?
- **Et en bonus : des dizaines de recettes gourmandes pour réussir son sevrage** : curry de courge et de pois chiches à la noix de coco, lasagnes d'aubergines, poisson pané aux noix de macadamia, bouchées cacao-cacahuètes, etc.



## Annexes : Les dessous de l'expérience et un entretien avec l'auteur

### Détails de l'expérience

Pour mener à bien son aventure, Damon Gameau s'est fixé 6 règles à respecter absolument. Inventaire des obligations et des interdictions.





Interview de Damon Gameau

« **Sugarland éduquera le monde de manière dynamique sur les dangers du sucre et du fructose.** »

### **Pourquoi avoir choisi de vous livrer à cette expérience inédite ?**

**Damon Gameau** : Nous vivons une époque nutritionnelle très confuse. Les spécialistes de la santé, nos amis proches et les médias ont tous des opinions différentes sur les aliments. Le sucre semble bénéficier d'un peu plus d'attention ces derniers temps, mais les avis sur ses effets sont très divisés. **On peut lire, entendre ou apprendre tout ce qu'on veut sur un sujet, mais au final, tout ce qui compte, c'est notre propre expérience.** Cette expérience vise à partager la mienne avec le sucre.

### **Qu'avez-vous découvert ?**

**D G** : Les changements qui se sont produits sur mon esprit et mon corps lorsque je me suis lancé dans un régime alimentaire riche en sucre pendant 60 jours sont le point central de cette aventure. J'avais une équipe de médecins et de scientifiques qui surveillaient tous mes gestes. J'ai remarqué des changements dans mon corps durant l'expérience, puis j'ai fait appel à la science pour les expliquer. J'ai voyagé à travers l'Amérique et j'ai interviewé les principaux experts dans ce domaine, rencontrant des personnages fascinants en chemin, et **apprenant quelques secrets de l'industrie du sucre.**

### **Quelles conclusions tirez-vous de cette aventure ?**

**D G** : Les résultats de mon expérience ont été très dérangeants, d'autant plus que mon alimentation était ce que beaucoup considère comme une « alimentation saine ». **En trois semaines, j'ai développé une stéatose hépatique et à la fin, j'avais un prédiabète, des risques cardio-vasculaires et 11 cm de tour de taille supplémentaires. Tout cela alors que je ne mangeais plus de matières grasses, et moins de calories qu'avant d'avoir commencé.** Je suis maintenant convaincu que les dangers du sucre sont très réels et que les calories du sucre se comportent différemment de celles de tout autre aliment. C'est maintenant reconnu dans de nombreux milieux universitaires, mais le message doit être partagé avec le public. Le livre fournit également des conseils utiles de nos experts sur la manière de réduire efficacement la consommation de sucre.

### **Que dites-vous à vos contemporains ?**

**D.G** : Ce n'est pas un film qui insiste sur le fait que les gens devraient arrêter de consommer du sucre. Cette expérience vise à les **sensibiliser davantage sur une substance qui se retrouve maintenant dans environ 80% de nos aliments transformés.** Cette présence presque hégémonique justifie un examen plus approfondi. Malheureusement, **les effets du sucre sont couverts par les jeux de dupe et les manipulations de l'industrie.**

Tout comme *Super Size Me* nous parlait avec une verve colorée d'une certaine forme de nourriture dont nous nous doutions déjà qu'elle n'était pas bonne pour nous, *Sugarland*, éduquera le monde de manière dynamique sur les dangers du sucre et du fructose.

### **A propos de l'auteur**

**Damon Gameau** est un acteur et un réalisateur australien. *Sugarland* est son premier long-métrage et son premier livre.

#### **Contact Presse**

Caroline Roche

04 66 53 53 68

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

**Sugarland le livre**

**Damon Gameau**

Parution 8 mars 2018

288 pages – Format 17 x 24 – 19,90 €

ISBN 978-2-36549-286-7