



Communiqué de presse - Parution 19 octobre 2017

## Sucre, l'amère vérité

Dr Robert Lustig (Université de Californie)  
Préface d'Anthony Fardet (INRA)

### La déclaration de guerre au sucre



En 2009, un médecin-chercheur inconnu du public, poste sur *YouTube* une conférence dans laquelle il dit son écœurement de devoir soigner des centaines de patients obèses et diabétiques, rendus malades par l'industrie agro-alimentaire, qui nous inonde de sucre.

Depuis, la vidéo a été vue **plus de 7 millions de fois**. La presse a fait de Robert Lustig « *le médecin qui a déclaré la guerre au sucre* ». Pour mieux dénoncer les effets du sucre, Robert Lustig a écrit ce livre-choc qui fait émerger une vérité niée par les industriels et minimisée par les pouvoirs publics : **le sucre est un aliment toxique**

**et addictif** (voir interview en annexe).

Dès l'enfance, nous nageons dans une mer de sucre. Biberons, petits pots, jus de fruits, pain, charcuterie, laitages : le sucre est partout. Et il fait des dégâts. Robert Lustig explique, études scientifiques et données historiques à l'appui, comment :

- La phobie des graisses, entretenue par les autorités sanitaires a permis la dissémination du sucre dans tous nos aliments.
- Les aliments sucrés bouleversent les hormones de la satiété et nous conduisent à manger sans faim.
- Le fructose (qui compose le sucre blanc pour moitié) est aussi toxique que l'alcool pour le foie.
- Le sucre est le principal responsable du syndrome métabolique qui mène à l'obésité, au diabète et à l'infarctus.

## Comment l'industrie-agroalimentaire nous roule dans.... le sucre

Quelques subterfuges utilisés par l'industrie agro-alimentaire et dénoncés par Robert Lustig dans son livre pour faire manger toujours plus de sucre à la population :

- Depuis des décennies, les autorités sanitaires incitent les populations à compter les calories, à manger moins gras et encouragent les industriels à proposer des produits allégés en graisses. Or, comment redonner de la saveur à un yaourt dont la matière grasse a été enlevée ? En y ajoutant du sucre ou des cousins du sucre !
- **Il existe plus de 40 appellations différentes pour le sucre** ajouté aux produits transformés : dextrose, fructose, saccharose, sirop de maïs, lactose, malt d'orge... Ces appellations permettent aux fabricants de disséminer davantage de sucre dans les aliments.
- **L'étiquetage nutritionnel ne mentionne que les « sucres totaux », sans aucune distinction entre les sucres naturellement présents et les sucres ajoutés.** La réponse des industriels ? : *« Si nous donnons le détail des sucres ajoutés sur l'étiquette, tous nos concurrents pourront copier nos recettes. Il s'agit d'informations confidentielles. »*
- **Les industriels sponsorisent de nombreux événements sportifs**, marches caritatives et autres manifestations en lien avec une activité physique **pour rendre plus acceptable le sucre présent dans les produits**
- **L'industrie agro-alimentaire saupoudre les aliments de sucre et en supprime les fibres**, car elles nuisent à la durée de conservation des produits (ce qui réduit les ventes). Les aliments dépourvus de fibres mais sucrés, eux, peuvent être congelés, transportés à travers le monde et cuits rapidement. Résultats : des aliments moins rassasiants, qui favorisent l'hyperinsulinémie, l'obésité et le syndrome métabolique.

## Un poison, des antidotes

Dans son livre, Robert Lustig propose aussi **des conseils pour perdre du poids et retrouver la santé.**

- Comment faire travailler les hormones pour soi ?
- Comment réduire la consommation de sucre ?
- Faut-il remplacer le sucre par les édulcorants ?
- Faut-il suivre un régime alimentaire, et si oui, lequel suivre : végétarien, Atkins, méditerranéen, paléo IG

- Quels aliments peuvent être consommés à volonté ? Que manger avec modération ? Et quels sont les aliments à ne manger que lors des occasions spéciales ?

- Comment bien manger quand on ne cuisine pas

*Sucre, l'amère vérité* change radicalement notre rapport à la nourriture et ouvre la voie vers une vie véritablement plus saine.

## Annexe



**« Le sucre nous rend gros, malades et nous tue à petit feu » - Robert Lustig**

### **A-t-on besoin de sucre ?**

**Dr Robert Lustig :** Constitué par moitié de glucose et de fructose, le sucre est une substance inutile dont l'organisme n'a pas besoin. Les nutritionnistes le classent systématiquement dans la catégorie des « calories vides ».

### **Quelles sont les conséquences d'une alimentation trop sucrée ?**

Tout d'abord une dérégulation des systèmes hormonaux qui contrôlent la satiété et qui amène à manger davantage...de sucre. Ensuite et dans le désordre, une fragilisation de la barrière intestinale, une augmentation de la pression artérielle, des maladies cardiovasculaires, une intolérance à l'insuline et une augmentation de la glycémie qui conduit au diabète, une libération excessive d'insuline par le pancréas qui mène à une obésité et/ou à de nombreuses tumeurs cancéreuses, une accélération du vieillissement, un risque de démence.

### **Quels sont les effets propres du fructose, dont le sucre est constitué ?**

Le sucre est aussi toxique pour le foie que l'alcool. Le problème est que la consommation de fructose, via le sucre ou le sirop de glucose-fructose, a triplé au cours des trente dernières années. Par exemple, pour la moitié de la population américaine, la consommation dépasse le seuil de toxicité. Le fructose, et par extension, le sucre peut détruire votre foie et engendrer les mêmes maladies que l'alcool : il nous rend gros, malades et nous tue à petit feu.

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

*Robert Lustig est pédiatre et endocrinologue à l'Université de Californie, San Francisco (UCSF). Sa vidéo « Sugar : the bitter truth » (Sucre, l'amère vérité) a été vue plus de 7 millions de fois. L'ouvrage est préfacé par Anthony Fardet, chercheur en nutrition préventive à l'INRA et auteur de « Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons Vrai*

### **Contact Presse**

Caroline Roche  
04 66 53 53 68  
[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

**Sucre, l'amère vérité** - Parution 19 octobre 2017

Robert Lustig  
392 pages – Format 14 x 21 – 19,90 €  
ISBN 978-2-36549-255-3