

Traduction : Nelly Aubaud Davies

Conception graphique : Trisha Garner, Design Patsy

Illustrations : Alice Oehr

Photographies : John Laurie

Stylisme culinaire : Caroline Velik, Jamie Humby

Recettes : Michelle Earl, Zoe Tuckwell Smith, Sharon Johnston

Mise en pages : Julie Agor

Edition originale : That Sugar book

Copyright © Damon Gameau, 2015

Publié pour la première fois en Australie en 2015

par Pan Macmillan Australia Pty Limited

ISBN : 978-2-36549-286-7

ISBN ebook : 978-2-36549-287-4

© Thierry Souccar Editions, Vergèze, 2018

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés



*Sugar
Land*
le livre

DAMON GAMEAU

SOMMAIRE



PRÉFACE..... 6

INTRODUCTION..... 8



CONCLUSION 229

BIBLIOGRAPHIE 235

INDEX..... 236

PRÉFACE

DE DAVID GILLESPIE

Il y a dix ans, un simple changement de comportement m'a permis de perdre 40 kg : j'ai arrêté de manger du sucre. J'avais lu une étude qui m'avait fait réaliser que ma consommation de sucre était indéniablement la cause de mes kilos en trop. J'ai commencé à maigrir, mais je n'ai pas arrêté mes lectures pour autant. J'ai découvert un grand nombre d'études sur les dommages causés par le sucre.

Le sucre entretenait certes mon surpoids, mais ses charmes ne s'arrêtent pas là. Les études sont catégoriques : le sucre abîme les dents, la paroi intestinale, le foie, le pancréas, les reins et le cœur. Ce n'est pas tout, tout porte à croire que le sucre a également une incidence sur notre humeur. Selon les recherches, même consommé « avec modération » (sous le couvert de cette expression, l'industrie agroalimentaire vous invite à en manger tout votre soûl), le sucre pourrait être à l'origine de l'actuelle épidémie de dépression et d'anxiété.

Pendant que j'essayais d'entrer dans des jeans plus petits, Damon constatait de son côté qu'il se sentait mieux sans sucre. Damon était – est toujours – un jeune homme en pleine forme, aussi ce n'était pas pour perdre du poids qu'il s'interrogeait sur le sucre. Ce qui l'intéressait, c'était l'impact du sucre sur son humeur. C'est pour cette raison qu'il s'est demandé si la réduction de sa consommation de sucre pouvait faire une différence.

Quasiment dès l'arrêt du sucre, il éprouva une sensation de bien-être décaplée. Y avait-il un rapport avec le sucre ? Était-ce une simple coïncidence ? Damon traversait à ce moment une période plutôt faste. Il vivait (et vit toujours) une relation de couple heureuse, il allait être papa et sa vie professionnelle commençait à décoller. Sa carrière d'acteur était florissante et son premier film en tant que réalisateur venait juste de lui valoir une récompense au festival Tropfest de 2011.

Jusqu'à quel point cette sensation accrue de bien-être était-elle imputable à l'élimination d'un maximum de sucre de son alimentation ? N'était-elle pas tout simplement due à cette période faste ? Qui de la poule ou de l'œuf (de Pâques) est apparu en premier ?

Damon avait entendu l'une de mes interventions radiophoniques sur les effets du sucre sur la santé. Il a demandé à me rencontrer. Je ne suis pas d'un naturel artiste et je n'ai jamais vraiment fréquenté d'acteurs professionnels (aucun en fait, à part des politiciens), mais j'allais me régaler. Damon débordait d'énergie et bouillonnait d'idées. Il voulait

savoir si ses sensations étaient dues à l'absence de sucre. Il voulait tenter une expérience. Il proposait d'ingérer tous les jours pendant deux mois une quantité de sucre correspondant à la consommation quotidienne moyenne d'un Australien. Il voulait par ailleurs filmer son expérience. Indépendamment du résultat, il tenait à ce que le film fasse sensation.

Je lui ai dit qu'il était tombé sur la tête. Même en imaginant que seule la moitié des études que j'avais lues disent vrai, il s'exposait à de sérieux risques. Il a admis que j'avais certainement raison (sur les risques, pas sur sa santé mentale !), mais a insisté en me disant que c'était la meilleure façon d'en avoir le cœur net. Et si j'avais raison, des millions de personnes en auraient ainsi la démonstration. Comme la suite allait rapidement le montrer, lorsque Damon a une idée en tête, soit vous lui emboîtez le pas, soit vous passez votre chemin. J'ai choisi la première option.

Damon s'est mis en danger pour nous tous : pour vous, vos enfants, ceux qui vous sont chers. Comme souvent lorsque l'on est guidé par la curiosité, il n'a pas pensé aux conséquences. Pourtant, il y en eut, et pas seulement pour lui, mais également pour sa compagne Zoe qui était alors enceinte et qui lui apporta un soutien précieux et indéfectible tout au long de l'expérience.

Vous tenez entre les mains l'histoire d'un homme qui cherchait la réponse à une question, convaincu que cette réponse aiderait d'autres personnes. Damon n'a pas pu s'empêcher de se porter volontaire. Ce qu'il est parvenu à prouver en temps réel, devant l'objectif de la caméra, ne sera jamais reconnu comme une étude valide scientifiquement (je l'avais mis en garde), mais l'intelligence et la rigueur de sa préparation ont toutefois permis de mettre en lumière les effets dévastateurs du sucre sur votre organisme. Les personnes qui concoctent votre nourriture, celles qui vous la fournissent et celles qui pensent les politiques de santé ne peuvent pas ignorer des preuves aussi formelles.

Damon (qui est un homme normal, mais néanmoins extraordinaire) et sa famille m'ont beaucoup appris, sans compter que je me suis fait un ami. C'est un type fantastique, rempli d'humilité et doté d'un esprit pratique qui veut juste que vous sachiez la vérité. Poursuivez votre lecture, et préparez-vous à recevoir une grande source d'inspiration.

DAVID GILLESPIE EST L'AUTEUR DE NOMBREUX OUVRAGES, DONT LE BEST-SELLER *SWEET POISON* (NON TRADUIT EN FRANÇAIS), QUI EXPLIQUE LES DANGERS DU SUCRE.

INTRODUCTION

Hormis le réchauffement climatique ou, à la rigueur, les chansons de Justin Bieber, rien ne peut rivaliser avec la nutrition lorsqu'il s'agit de débattre avec âpreté et conviction sur les réseaux sociaux.

La recherche d'informations, en particulier sur Internet, donne vite l'impression de s'engluer dans une masse confuse et contradictoire alimentée par des données scientifiques obscures, des gourous de la nutrition dogmatiques et des pages de commentaires au vitriol. On ne sait plus si le pain est bon ou mauvais pour la santé ; il faut fuir les produits laitiers, mais pas le beurre ; et la feta dans tout ça ? Après un passage dans une sorte de cabine téléphonique nutritionnelle, certains aliments sont devenus des « superaliments ».

Les défenseurs de la santé, les médias, les blogs culinaires et nos proches ont tous un avis bien à eux sur ce qu'il faut manger et absolument éviter.

Les paparazzis de la nutrition semblent toutefois avoir résolument jeté leur dévolu sur un ingrédient qui domine les débats : le sucre.

Ces dernières années, le sucre et ses effets sur la santé font les gros titres, avec d'interminables controverses et spéculations. J'avais un avis plutôt partagé jusqu'à ce que deux petites lignes bleues retiennent mon attention sur le test de grossesse de ma chérie. Le sujet a soudain pris de l'ampleur et j'ai décidé de ne plus m'en remettre à l'opinion générale, mais de trouver la réponse par moi-même.

On peut lire à l'infini sur un sujet donné, mais au final, ce qu'on en sait véritablement tient à notre propre expérience. C'est justement mon expérience avec le sucre que je me propose de vous faire partager avec ce livre.

60 JOURS, 40 CUEILLÈRES À CAFÉ

Pendant soixante jours, j'allai suivre un régime riche en sucres en consommant quarante cuillères à café par jour. « T'es complètement dingue ! » Je vous entends d'ici... mais le plus effrayant, c'est que quarante cuillères à café de sucre, c'est la dose quotidienne de nombreux Australiens, largement dépassée chez les ados.

J'ai juste corsé un peu les choses en ajoutant quelques défis. Contrairement à l'adolescent moyen, j'ai décidé de m'en tenir aux aliments considérés « bons pour la santé », généralement perçus comme contenant peu ou pas de sucre. Je devais donc arriver à mes quarante cuillères à café quotidiennes sans boire de sodas ou manger de chocolat, de crème glacée ou de confiseries. Mon alimentation devait se composer

de yaourts allégés, de céréales, de barres de céréales, de jus et de boissons énergisantes : tous truffés de « sucres cachés ».

Tout au long de l'expérience, j'ai été suivi par une équipe de médecins et de scientifiques. Cette aventure au royaume du sucre m'a propulsé à travers l'Australie et les États-Unis pour filmer mes différentes péripéties afin d'en faire un documentaire. J'ai rencontré de merveilleuses personnes, j'ai interviewé les plus grands experts mondiaux du sucre, j'ai observé mes transformations physiques et mentales et j'en ai appris plus sur cette substance blanche que je ne l'aurais jamais imaginé.

Ce livre comporte quatre parties. Pour ceux d'entre vous qui apprécient les bonnes histoires (ou les mauvaises, c'est selon), la première partie est consacrée aux aléas de ma folle épopée au royaume du sucre. La deuxième partie donne la parole à la science : les faits sont accompagnés de jolies images qui illustrent les effets du sucre sur mon corps et mon mental. La troisième partie explique comment je suis parvenu à supprimer le sucre de mon alimentation. Elle propose également des solutions simples à ceux qui souhaitent réduire leur consommation de sucre et vivre plus sainement. La quatrième partie offre un accès illimité à des recettes qui m'ont aidé pendant la phase de désintoxication qui a suivi l'expérience.

Je me suis embarqué dans cette aventure sans savoir ce qui m'attendait. J'ai appris des choses peu rassurantes, mais l'expérience a transformé ma vie, et par conséquent celle de mon enfant. J'espère

qu'elle pourra aussi contribuer à changer la vôtre.



« LE SUCRE N'A RIEN DE DIABOLIQUE, MAIS LA VIE EST TELLEMENT PLUS BELLE SANS. »

KATHLEEN DESMAISONS, AUTEURE DE *THE SUGAR ADDICT'S TOTAL RECOVERY PROGRAM* (NON TRADUIT EN FRANÇAIS)





**L'EXPÉRIENCE :
60 JOURS EN
IMMERSION SUR
LA PLANÈTE
SUCRE**

PARTIE 1



« NOUS AVONS CONCLU UN PACTE DIABOLIQUE AVEC LE SUCRE ; LA GRATIFICATION À COURT TERME CACHE UNE TRAGÉDIE À LONG TERME. »

DAVID WOLFE, NUTRITIONNISTE

L'HISTOIRE DE MA VIE

Dans les années 1970, quand j'étais encore bébé, on ne jurait que par une certaine boisson à base de cassis. Selon les spots télévisés, elle était riche en vitamine C, garante de la force et de la santé des enfants. Ma chère maman suivit à la lettre ce conseil nutritionnel (corroboré à l'époque par l'association des mères allaitantes) et m'en gavait, un peu comme si elle versait du liquide de refroidissement dans un radiateur en surchauffé. Ce breuvage présentait peut-être un soupçon de vitamine C, mais ce qui est sûr, c'est qu'il était bourré de sucre. C'est ainsi que dès l'âge de quatre ans, je me suis retrouvé dans l'inconfortable obligation de me faire arracher cinq dents de lait.

Par la suite, tel un superhéros victime d'une injustice, ma dentition définitive est arrivée en criant vengeance. On aurait dit que mes dents s'attendaient à devoir ingurgiter un déluge incessant de cette boisson au cassis et, du coup, elles se sont blindées d'émail, surgissant de mes gencives comme des murs de glace sur la banquise. Je suis un des rares gamins dont le visage a grandi autour de ses dents. Mes copains se foutaient de moi et me suggéraient d'y projeter des films ; ils me demandaient si la petite souris avait eu un arrêt de travail suite à leur transport.

Malgré leurs railleries, je continuais à dégommer quantité de sucreries avec mes défenses de morse. Pendant les vingt années qui suivirent (et à l'aide de quelques prouesses orthodontiques), mes deux énormes incisives explorèrent le royaume du sucre (de nuit, car elles renvoyaient la lumière). Je buvais une à deux cannettes de Coca par jour (avec une nette préférence pour celui aromatisé à la vanille). J'engloutissais des paquets de biscuits au chocolat, j'ingurgitais du yaourt à boire sucré, mes corn flakes disparaissaient sous une montagne de sucre et je venais à bout d'une invraisemblable quantité de barres Snickers achetées à la boutique en face de l'école. Je ne voudrais pour rien au monde que vous y voyiez une carence éducative. À l'époque, on ne parlait que des dangers liés aux matières grasses et il n'y en avait que pour les aliments pauvres en graisses. Le convoi du sucre plein à ras bord descendait de la montagne à toute vitesse pour foncer sur les pauvres villageois sans méfiance.

CHANGEMENT DE CAP

En 2002, j'ai eu la joie de participer au film *The Tracker* du réalisateur Rolf de Heer, avec dans le rôle principal l'acteur aborigène David Gulpilil, un véritable trésor national australien. David et moi sommes devenus de bons amis et, le film terminé, il m'a invité à passer deux semaines au sein de sa famille à Ramingining, sa ville natale, en terre d'Arnhem. Je n'ai jamais à ce jour vécu un tel dépaysement, et pourtant, j'étais dans mon propre pays.

J'avais la vingtaine, j'étais un peu paumé, ce voyage fut particulièrement formateur pour moi et il y a deux choses que je n'oublierai jamais : d'abord, la chaleur et la générosité des personnes que j'ai rencontrées, mais aussi l'impressionnante consommation d'une célèbre boisson noire pétillante.

Je vois encore toutes ces femmes aborigènes remplir des biberons de Coca-Cola pour calmer les gosses en pleurs. Lorsque je m'en inquiétais, une femme plus âgée m'a conduit à l'unique épicerie de la ville, m'a montré une affiche sur laquelle on voyait des mannequins hilares dont les dents pouvaient rivaliser avec les miennes et m'a dit : « Le sirop du bonheur. » Je n'ai jamais oublié sa désarmante lecture de cette publicité.

Les années ont passé et, comme beaucoup d'hommes, j'ai rencontré une femme sensationnelle avant qu'il ne soit trop tard. Ces femmes ont le don de nous dégrossir, de canaliser nos yeux baladeurs et nous rappellent gentiment que nous avons atteint l'âge adulte. J'avais alors 32 ans. Mon corps et mon comportement reflétaient des années d'abus de sucre lorsqu'apparut Zoe, un cocktail de beauté, d'équilibre et de vitalité, avec une peau aussi resplendissante que sa personnalité. Elle avait compris que la nourriture qu'on ingère contribue à notre apparence, à la façon dont nous nous sentons et à notre vision du monde.

Au début d'une relation, les hommes font semblant de s'intéresser à un tas de trucs pour plaire à leur nouvelle conquête. Dans mon cas, je prétendais aimer le concombre et les smoothies de chou kale, la salade de quinoa, les graines de chia et le yaourt nature avec des fruits rouges. Mais l'amour fait vraiment des miracles ! Après m'être habitué à ce nouveau régime alimentaire et, plus important, quand j'ai commencé à me sentir mieux physiquement et mentalement, j'ai réalisé que j'y prenais plaisir. Naturellement, plus nos liens se resserraient, moins je mangeais de sucre raffiné, jusqu'à ce qu'un ami soucieux de ma santé me suggère de carrément y renoncer. Pour être franc, l'idée me mettait un peu mal à l'aise, mais j'ai décidé d'essayer.



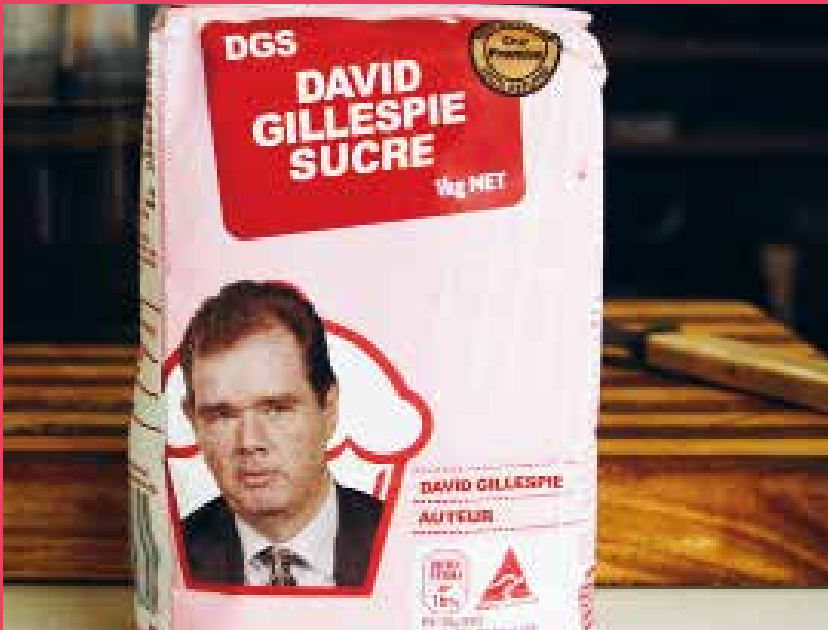
Je suis un des rares gamins dont le visage a grandi autour de ses dents.



Mes copains se foutaient de moi et me suggéraient
d'y projeter des films.

« SI UNE FAMILLE AUSTRALIENNE DE QUATRE PERSONNES DEVAIT ACHETER LE SUCRE QU'ELLE CONSOMME EN UNE SEMAINE, IL FAUDRAIT QU'ELLE AILLE AU SUPERMARCHÉ, QU'ELLE PRENNE SIX PAQUETS D'UN KILO DE SUCRE SUR LES RAYONNAGES... OUI SIX, QU'ELLE LES RAMÈNE, ET QU'ELLE MANGE TOUT EN SEPT JOURS. ET QU'ELLE RECOMMENCE CHAQUE SEMAINE. »

DAVID GILLESPIE, AUTEUR DE *SWEET POISON*





ARRÊTER LE SUCRE

La première chose que j'ai constatée quand j'ai arrêté de manger du sucre, c'est à quel point ça me manquait. J'ai réalisé que malgré l'amélioration de mon régime alimentaire, j'étais encore accro. J'ai commencé à lire les étiquettes et j'ai été surpris de la quantité d'aliments soi-disant sains qui contiennent du sucre. J'ai fini par comprendre que le morceau de chocolat que je m'autorisais en fin de journée n'était que la partie visible de l'iceberg... de sucre.

Ma plus grande surprise fut ma nouvelle sensation de bien-être. Mon humeur n'avait plus rien des montagnes russes, je me sentais plus léger et plus posé. Puis la vanité s'en est mêlée. J'étais devenu un acteur à l'ego démesuré, je jubilais sous le déluge des compliments que me valaient ma peau éclatante, mes yeux bleus rayonnants et, je cite, mon « brillant maintien ». Vous me trouverez peut-être superficiel, mais il n'en fallut pas plus pour que je remplace l'esquimau au chocolat par du quinoa.

Un ou deux ans après, j'ai reçu une récompense au festival de courts-métrages Tropfest, puis j'ai eu la possibilité de faire un documentaire. À l'époque, j'écrivais un spectacle sur ce qu'il adviendrait si une personne en bonne santé ne mangeait que des repas d'hôpital en restant couchée à lire des magazines débiles et à regarder la télévision toute la journée pendant un mois. Puis un jour, mon ami Charlie me parla du fructose et des nouvelles théories sur sa nocivité. Par la suite, j'ai entendu à la radio l'auteur David Gillespie parler du sucre et une idée commença à germer. Les idées s'enchaînaient, j'échafaudais des plans pour ensuite y renoncer et chacun y allait de ses suggestions. C'est comme cela que je me suis bientôt retrouvé face à un bol de céréales bourrées de sucre : mais devant une équipe de tournage qui n'en manquait pas une miette.