



WAUQUIEZ
L'ENTRETIEN DE FOND

CLEMENCEAU
PAR VALLS

MATHS LES PRODIGES DE
LA MÉTHODE DE SINGAPOUR

Le Point

www.lepoint.fr Hebdomadaire d'information du jeudi 19 octobre 2017 n° 2354

L 13780 - 2354 - F. 4,50 €



SANTÉ

La vérité sur le **SUCRE**

Où il se cache dans notre alimentation
Les découvertes des scientifiques



Comment
se faire plaisir
malgré tout...

La planète FIAC

Spécial design

AGENCE GÉNÉRALISTE - 100 RUE DE LA PAIX - 75001 PARIS - TEL: 01 42 46 40 00 - FAX: 01 42 46 40 01 - WWW.LEPOINT.FR

JULIEN FAURE POUR « LE POINT » - ÉLODIE GREGOIRE POUR « LE POINT »

La vérité sur le sucre

Ennemi public n°1. Des médecins l'appellent « l'autre poudre blanche ». Enquête sur les ravages d'une alimentation trop sucrée. Et conseils pour se faire plaisir malgré tout.

PAR DIDIER RAOULT*

La consommation de sucre a explosé en un siècle et demi. Il n'est devenu un aliment de consommation relativement courante qu'au milieu du XIX^e siècle du fait de la traite des esclaves, aux Antilles, pour la culture de la canne à sucre. La transformation de betteraves en sucre a permis d'augmenter sa production. On estime qu'en 1850 les Français consommaient 1 kilo de sucre par an, et qu'ils en consomment depuis une trentaine d'années 35 kilos par an ! La plupart des sucres que nous consommons ne sont pas ceux que nous ajoutons, mais ceux que l'industrie agroalimentaire ajoute. Ainsi, pour chaque sucre que nous consommons, l'industrie en ajoute 4,5. Il y en a partout, dans les conserves de légumes (petits pois, carottes, maïs), la charcuterie, les plats préparés et bien sûr les boissons sucrées. L'introduction massive de sucre a eu plusieurs conséquences, dont l'apport en calories supplémentaires directement absorbées et la modification de notre écosystème microbien. Des travaux réalisés sur l'évolution des microbes dentaires depuis l'âge du bronze montrent, à partir du XIX^e siècle, un changement brutal de la microbiologie dentaire avec l'apparition des bactéries et l'augmentation des caries.

L'écosystème digestif est aussi modifié d'une manière significative par le sucre, qu'il s'agisse de glucose ou de fructose. Le fructose, en particulier, semble lié au développement du diabète et des « foies gras non alcooliques », qui causent plus de cirrhoses et de cancers du foie que l'alcool aux États-Unis. Les liens entre consommation de sucre et obésité sont aussi parfaitement établis. Les régimes sans sucre développés depuis les années 1970 sont considérés comme au moins aussi efficaces, voire plus, que les régimes bas en calories.

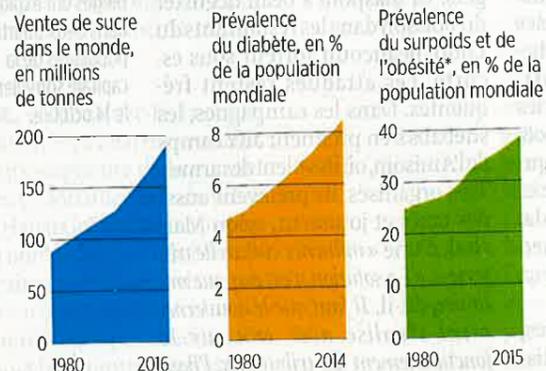
Il est intéressant d'observer que presque toutes les grosses entreprises agroalimentaires font des campagnes d'information sur la santé en utilisant des peurs écologiques telles que les OGM ou les pesticides, alors que le poison le plus répandu vendu en masse, c'est le sucre ajouté. La plupart des experts en santé publique considèrent que, après le tabac, le plus gros problème de santé publique au monde est le sucre. Sa consommation s'est développée d'une manière parallèle à celle du tabac et s'est répandue comme une véritable épidémie qui, pour l'instant, n'est pas stabilisée ■

* Professeur de microbiologie, directeur de l'IHU Méditerranée infection, à Marseille. Dernier ouvrage paru : « Mieux vaut guérir que prédire » (Michel Lafon).

Les ventes mondiales de sucre par habitant sont en augmentation constante



Plus de diabète et d'obésité



D'après l'OMS, le nombre de cas d'obésité dans le monde a doublé depuis 1980 : **1,9 milliard** d'adultes en surpoids en 2014 (soit 39 % des adultes). **600 millions** d'entre eux sont obèses (soit 13 % des adultes).

* Indice de masse corporelle égal ou supérieur à 25. Source : Rapport de l'OMS sur le diabète.



Cri d'alarme. Le Dr Robert Lustig, spécialiste en endocrinologie pédiatrique et professeur à l'Université de Californie.

Dr Robert Lustig : « Il a tous les critères d'une substance toxique et addictive »

PROPOS RECUEILLIS PAR HÉLÈNE VISSIÈRE

Le Dr Robert Lustig, spécialiste en endocrinologie pédiatrique, est professeur à l'Université de Californie de San Francisco. Médecin mondialement reconnu, il a écrit plusieurs ouvrages, dont un best-seller, « Fat Chance », sur les dangers d'une alimentation trop sucrée. Devenu le chantre de la croisade contre l'autre « poudre blanche », il lance ici un cri d'alarme, en montrant l'impact désastreux du sucre sur notre santé, surtout chez les enfants. Il vient de publier « The Hacking of the American Mind », où il explique comment les multinationales exploitent la science pour nous manipuler.

Le Point : Pourquoi aime-t-on tant le sucre ?

Robert Lustig : On ne sait pas. Mais il y a deux choses sûres : toutes les espèces de la planète aiment le sucré. Et il n'existe pas de nourriture dans la nature qui soit à la fois sucrée et extrêmement toxique. Pour nos ancêtres, un aliment sucré signifiait donc que c'était bon à manger.

Quand on parle du sucre, de quoi s'agit-il ?

Le sucre blanc sur notre table est composé de deux molécules différentes, le glucose et le fructose. Le glucose représente la source d'énergie de l'organisme. Le problème, c'est le fructose, qui provoque une accumulation de graisse dans le foie et crée l'accoutumance. ■■■

■ ■ ■ Vous comparez le sucre à une drogue dangereuse...

Le sucre, l'autre « poudre blanche », a tous les critères d'une substance toxique et addictive comme la nicotine, l'alcool, l'héroïne... Toutes ces substances stimulent le système de récompense cérébrale, c'est-à-dire ce qui procure le plaisir. Lorsqu'on consomme du fructose, cela provoque dans le cerveau une décharge de dopamine, qui active les neurones, lesquels transmettent ce sentiment de plaisir. Comme toute substance qui stimule le système de récompense, si on en consomme à l'extrême, cela entraîne une dépendance. Une expérience a montré qu'on peut rendre un rat accro au sucre en vingt et un jours!

Les symptômes rappellent ceux de l'alcool...

A part qu'il ne rend pas gai, le sucre a les mêmes effets chroniques sur la santé que l'alcool: la dépression, la cirrhose, les risques cardio-vasculaires... On voit aujourd'hui des maladies qu'on ne voyait pas avant 1980 et certainement pas chez les enfants. Un quart des gosses ont une stéatose hépatique [accumulation de graisses dans le foie, NDLR]. Jusqu'ici, c'était réservé aux vieux, aux alcooliques...

Faut-il arrêter de manger des fruits?

Certainement pas! Les fruits sont riches en fibres. Et les fibres réduisent le taux d'absorption du sucre dans l'intestin. En revanche, il ne faut pas boire de jus de fruits, parce qu'on a éliminé les fibres et que le sucre se porte directement sur le foie. Boire du jus de fruits, c'est comme boire du soda.

Peut-on réduire sa consommation de sucre?

Seulement si vous savez ce que vous mangez. Aux Etats-Unis, 37 % de la consommation de sucre vient des boissons et 16 % des desserts. Cela veut dire que près de la moitié de la consommation de sucre ajouté (par opposition aux sucres naturellement présents) se trouve dans des aliments où l'on ne s'attendrait pas à en trouver: hamburgers, céréales, sauce de

« Le sucre a les mêmes effets chroniques sur la santé que l'alcool: dépression, cirrhose... »

salade, pain... Tout produit alimentaire transformé comprend des sucres ajoutés.

La grande coupable est donc l'industrie agroalimentaire?

Depuis quarante ans, elle nous rend gros et malades. Elle a réalisé que, si elle ajoutait du sucre dans les produits alimentaires, on en achetait davantage. Elle nous a rendus accros. En plus, elle a développé une tactique de longue date pour essayer de museler et de discréditer les critiques comme moi. On a appris récemment que, dans les années 1960, un groupe appelé Fondation sur la recherche du sucre a payé deux scientifiques de Harvard pour écrire une étude, publiée dans le *New England Journal of Medicine*, qui minimisait le lien entre le sucre et les maladies cardiaques et rejetait la faute sur les graisses saturées. Et ça continue. L'industrie du soda a payé plus de 120 millions de dollars à 96 organisations professionnelles de la santé pour influencer leur message.

A partir de quelle dose le sucre est-il nocif?

On ne le sait pas précisément. L'Association américaine du cœur donne une limite de 6 cuillères à café par

jour. A cette dose, les caries dentaires apparaissent. A plus de 9 cuillères, on commence à voir une accumulation de graisses dans le foie et un taux de triglycérides élevé lié à un risque cardio-vasculaire. Mais l'Organisation mondiale de la santé et le département américain de l'Agriculture mettent, eux, la dose limite à 12 cuillères, sous la pression du lobby agroalimentaire. Aux Etats-Unis, un adulte consomme 19,5 cuillères de sucre ajouté par jour. Ça a baissé de 10 % ces dernières années à la suite de l'épidémie d'obésité. C'est bien, mais la consommation est toujours le triple de la dose recommandée.

Existe-t-il des moyens d'atténuer les effets nocifs du sucre?

Un seul mot: la nourriture saine, sans ajouts. Cuisinez

FREDERIC NEERMA-AREA POUR LE POINT

et évitez les aliments industriels qui vous rendent malades. On doit apprendre aux gens à cuisiner et travailler avec l'industrie agroalimentaire pour que ce soit dans son intérêt de produire des aliments sains. Dans votre livre, vous expliquez que beaucoup d'études s'appuient sur des expériences sur les animaux, pas sur l'humain, et montrent des corrélations, pas des liens de causalité, parce que c'est compliqué à prouver. Est-on donc vraiment sûr de la nocivité du sucre?

Ce qui est certain, c'est que le sucre est une des causes principales des maladies du syndrome métabolique

- hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2... On l'a démontré grâce à une expérience que j'ai faite avec mes équipes. On a pris 43 enfants obèses et gros consommateurs de sucre. On a étudié ce qu'ils mangeaient à la maison et on leur a préparé un menu à partir d'aliments sans sucre ajouté. On a gardé la même teneur en protéines, en fibres, en graisses. On a aussi gardé le même nombre de calories et de glucides, sauf qu'on a remplacé le fructose par davantage de glucose.

A la place d'un beignet, par exemple, on leur a donné un bagel. Le but n'était pas de les faire manger sainement ni qu'ils perdent du poids. Dix jours plus tard, quand on les a revus, les paramètres de leur santé métabolique s'étaient tous améliorés et ils se sentaient mieux. Ils n'avaient pas perdu leur graisse sous-cutanée, car ils n'avaient pas maigri, mais leur tissu adipeux avait baissé de 7 % et leur surcharge de graisse dans le foie, de 22 %. En dix jours seulement! On a enfin la preuve du lien de causalité entre le sucre et des maladies chroniques: diabète de type 2, résistance à l'insuline, troubles cardio-vasculaires, stéatose hépatique... Cela ne veut pas dire

que le sucre soit la seule cause du syndrome métabolique. Mais c'est l'une des principales.

Il y a une prise de conscience des dangers du sucre, y compris chez les pouvoirs publics qui taxent les sodas, imposent des étiquettes plus explicites... L'industrie agroalimentaire est-elle en train de perdre la bataille?

[Rires.] Elle se fait toujours beaucoup d'argent! Mais je crois qu'elle est en train de perdre la bataille de la confiance avec le public. Les consommateurs ont réalisé qu'elle n'avait peut-être pas foncièrement à cœur leur intérêt.

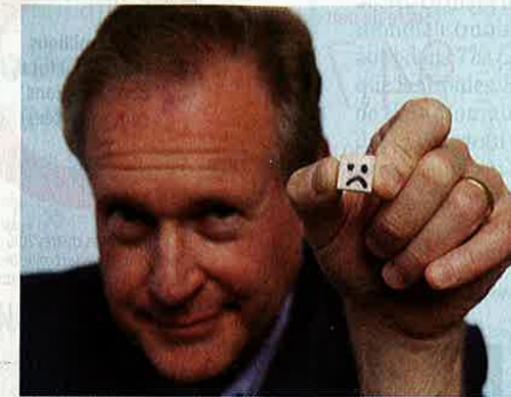
Que faudrait-il faire pour limiter cette overdose généralisée?

Le sucre ne devrait plus faire partie de la liste des produits « reconnus généralement sans danger ». L'alcool est réglementé avec une limite de consommation. Si on commande 7 verres dans un bar, le serveur va arrêter de vous servir au bout de quatre, car, si vous avez un accident, il sera tenu pour responsable. On pourrait déclarer qu'il y a une dose limite de sucre à ne pas dépasser dans les yaourts ou les glaces. On pourrait décider de subventionner l'eau minérale et de taxer les sodas. L'argent de la taxe servirait à payer les subventions à l'eau. Les grands groupes de soda produisent aussi de l'eau mi-

nérale, ils continueraient donc à faire des profits. Et les gens seraient en meilleure santé.

Vous avez été l'un des pionniers de cette croisade contre le sucre, vous n'êtes plus seul aujourd'hui. C'est encourageant?

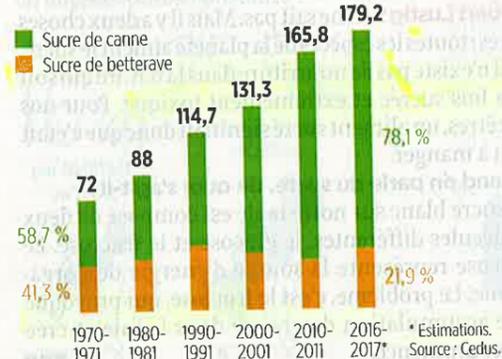
Nous avons encore un long chemin à parcourir. Mais les gens reconnaissent le problème et en parlent. J'espère que, dans les années à venir, les choses vont s'améliorer et qu'on arrivera à ce qui s'est passé pour l'industrie du tabac. Mais ça a pris beaucoup de temps ■ (AVEC STELLA DE SANTIS)



Préconisation. « Cusinez et évitez les aliments industriels, qui vous rendent malades », insiste le Dr Lustig.

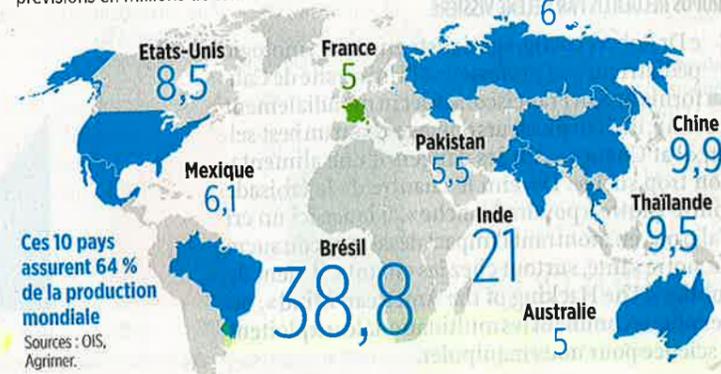
On produit toujours plus de sucre

Production mondiale de sucre brut, en millions de tonnes



La France, dixième producteur mondial

Les plus gros producteurs de sucre en 2016-2017, prévisions en millions de tonnes



A Bruxelles, un lobby très énergique contre les taxes

Ils sont une flopée, en embuscade, à quelques pas du quartier des institutions européennes, à Bruxelles. L'organisation Corporate Europe Observatory y recense douze structures de lobbying très actives dans le secteur du sucre. Leur objectif: contrecarrer toute disposition législative susceptible de nuire au développement de l'industriel. Pour cela, ils tentent d'approcher au plus près les parlementaires et les

21,3 millions d'euros

C'est le montant dépensé chaque année par le lobby du sucre à Bruxelles.

équipes des commissaires européens. Parmi les grands défenseurs du sucre, on trouve évidemment les lobbys de l'agroalimentaire, en particulier ceux des boissons et des sodas. Derrière ces structures se tiennent les géants du secteur: Coca-Cola, Pepsi, Nestlé, Mars, Kellogg's, Ferrero... Généralement, les lobbys européens travaillent main dans la main, avec leurs

confrères-correspondants établis dans les Etats membres. Depuis 2014 et l'entrée en vigueur, au Mexique, d'une taxe sur les boissons sucrées, ils mettent tout en œuvre pour éviter que l'idée soit copiée au niveau européen. Il est vrai que les ventes de ce type de produits ont chuté au Mexique depuis la mise en place d'une telle taxe. En moyenne, les « pro-sucre » de Bruxelles dépensent chaque année 21,3 millions d'euros (hors budget de fonctionnement) ■

BEATRICE PARRINO

Le sucre, fantasmes et réalités

Idées reçues.

Il a envahi notre quotidien. Comment bien vivre avec lui? Revue de détail.

PAR ANNE JEANBLANC

NOTRE MONDE EST DE PLUS EN PLUS SUCRÉ

VRAI Pendant des millénaires, les seuls sucres disponibles étaient le miel et le sucre présent naturellement dans les végétaux, notamment les fruits. La denrée était rare. La consommation a augmenté rapidement quand l'« or blanc » est devenu disponible en grande quantité et à un tarif raisonnable. Nous mangeons actuellement 10 à 15 fois plus de sucre qu'il y a un siècle. La consommation, relativement stable depuis des décennies, varie de 25 à 35 kilos de sucre par personne par an.

LE MIEL EST BON POUR LA SANTÉ

VRAI « Une analyse nutritionnelle très rationnelle montre que c'est un produit énergétique (400 kilocalories pour 100 grammes), contenant 80 % de sucres, mais malheureusement peu de vitamines et de minéraux », précise le Dr Laurence Plumey, nutritionniste, dans « Le grand livre de l'alimentation » (Eyrolles, 2014). Béatrice de Reynal ironise même sur ce « vomit d'abeille », ce sucre qui provoque une sécrétion d'insuline « encore plus vite que le saccharose ». Néanmoins, des chercheurs ont montré la présence de prébiotiques, bons pour la flore intestinale, ou encore d'antioxydants tout comme d'antibiotiques naturels. Le miel donnerait de la force et de l'énergie tout en étant sédatif. Il est très utilisé pour calmer la toux. Certains médecins vont jusqu'à en recommander une cuillère à soupe chaque jour. Le sirop d'agave est très à la mode. Il est presque aussi sucré et calorique que le miel et le sucre. « Il est riche en fructose et a un fort pouvoir sucrant. Mais attention, il ne faut pas en abuser », note le Dr Plumey.



ON PEUT S'EN PASSER

FAUX Ce « supercarburant » est indispensable à la vie. Les glucides constituent l'un des principaux carburants de notre organisme. Notre cerveau dévore à lui seul près de 20 % de l'énergie alimentaire consommée, soit dix fois plus que la moyenne des autres organes. Les muscles en ont aussi besoin. Comme les capacités de stockage dans le muscle et le foie sont limitées (quelques centaines de grammes), il faut en absorber régulièrement, mais à la bonne dose : les experts estiment qu'il ne doit pas apporter plus de 5 % des calories quotidiennes, soit 25 à 30 grammes. Dans le cerveau, le sucre facilite le passage du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, qui est le neuromédiateur de l'apaisement (certains antidépresseurs agissent à ce niveau). Il met aussi en jeu les circuits de la récompense, en stimulant la production de la dopamine, comme toutes les drogues et tous les plaisirs.

IL EST ADDICTIF

VRAI Pour Serge Ahmed, neurobiologiste à l'Institut des maladies neurodégénératives à Bordeaux, qui étudie son mode d'action dans le cerveau, le sucre est source d'addiction. Dans *Science & santé* (mai-juin 2015), il écrit que, « une fois libérée, la dopamine renforce le comportement qui a causé sa libération, c'est-à-dire la prise de drogue. En transposant les critères d'addiction à l'alimentation, 5 à 10 % de la population de poids normal et 40 % des obèses présentent des comportements addictifs vis-à-vis de la nourriture ». L'équipe bordelaise a montré que les rats préfèrent l'eau sucrée à l'héroïne ou à la cocaïne en intraveineuse ! « L'homme n'est pas un rat en cage et je n'ai jamais observé d'addictions alimentaires au sens propre chez mes patients, donc de personnes ayant des problèmes de sevrage, un syndrome de manque », s'insurge le Dr Lecerf.



DR JEAN-MICHEL LECERF, MÉDECIN NUTRITIONNISTE

« Sédentarité, prise de poids abdominale et alimentation trop riche en glucides favorisent le diabète de type 2. »

LE GOÛT POUR LE SUCRE EST INNÉ

VRAI La saveur sucrée plaît, de façon innée. Il suffit de constater la mimique de satisfaction affichée par tout bébé dès que l'on dépose une goutte d'eau sucrée sur ses lèvres. « Un enfant en manque d'énergie doit en absorber très vite, car il n'a pas beaucoup de stock », note Béatrice de Reynal. Le sucre permet aussi de lutter contre la douleur chez les très jeunes enfants. Cet effet antalgique est mis à profit par les pédiatres qui donnent de l'eau sucrée (le fameux Canadou, bien connu des mamans) à leurs petits patients avant d'effectuer certains gestes, comme des piqûres. Mais il semble que l'effet antidouleur et l'appétence pour le glucose s'atténuent un peu, au bout de six mois environ. Néanmoins, la saveur sucrée reste la préférée, a fortiori quand elle est entretenue par la distribution de friandises-récompenses.

ROMAIN GALLIARD/REA

IL REND MALADE

VRAI ET FAUX L'équation trop de sucre égale diabète n'est pas aussi simple.

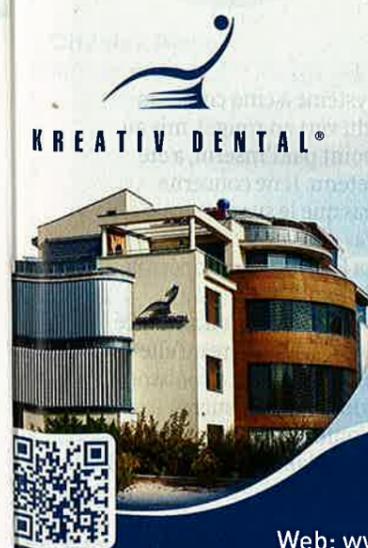
Certes, une consommation importante de glucose facilite la maladie, mais elle n'est pas suffisante. « Le diabète de type 2 est favorisé par une prise de poids abdominale, la sédentarité et une alimentation trop calorique et riche en glucides, explique le Dr Lecerf. Si l'activité physique est importante et que le poids reste normal, vous pourrez manger beaucoup de glucides sans devenir diabétique. » Sans oublier que certaines personnes ont génétiquement un risque accru. Le diabète de type 2 touche 8 % de la population mondiale (moins de 5 % en France). Une étude publiée fin août dans *The Lancet* conclut que les glucides sont pires que les lipides. Selon Mahshid Dehghan, de l'université de Hamilton, au Canada, la mortalité liée à l'alimentation dépend surtout de la quantité de sucres absorbée : elle varie d'environ un quart entre les plus gros et les plus petits consommateurs. Et le fait de remplacer 5 % de l'apport calorique venant des sucres par de « bonnes » graisses diminuerait la mortalité d'environ 12 %.



La filière betterave-canne à sucre en France en 2014, c'est :

44 500 emplois directs
3,8 milliards d'euros de chiffre d'affaires

Source : Cedus 2016 (derniers chiffres publiés).



Économisez de 50% à 70%

sur votre traitement dentaire à Budapest

Consultation & Vols sont gratuits*

* sous certaines conditions

Kreativ Dental France
Web: www.kreativdentalclinic.eu

E-mail: info@soins-dentaires-hongrie.fr
T: 09 70 44 88 61 (gratuit) T (mobile): 06 07 76 87 91

IL N'Y A QU'UN SEUL SUCRE

FAUX Les sucres n'ont pas tous les mêmes qualités ou défauts.

Les sucres simples

Les trois molécules de base sont le glucose, le fructose et le galactose. Souvent, elles sont en couple: le saccharose, le sucre de table, est un mélange de glucose et de fructose à parts égales. Le lactose se compose de galactose et de glucose.

Le fructose

Il provient le plus souvent des fruits, du miel, mais aussi de l'amidon de maïs. Son pouvoir sucrant est un peu supérieur à celui du glucose, mais il est assimilé de manière différente par les individus. « Il ne provoque pas de sécrétion d'insuline, explique Anne-Françoise Burnol, directrice de recherche CNRS à l'institut Cochin. Mais il fait fabriquer plus de graisse par le foie. »

Le glucose

Aucun aliment ne contient ce sucre tout seul. Le glucose peut être produit industriellement à partir de l'amidon de maïs, de riz, de blé ou autres. C'est le principal carburant de notre organisme, notamment de notre cerveau. La sécrétion d'insuline est directement liée à la quantité de ce sucre dans le sang. Les industriels utilisent du sirop de fructose-glucose, issu en grande part du maïs et souvent appelé sirop de glucose. L'Europe, qui sponsorise son industrie du sucre, a longtemps été protégée de l'importation massive de ce sirop peu onéreux par des accords particuliers. « Ce n'est plus le cas depuis fin 2016, se désole Béatrice de



Son utilisation

Répartition en France, en 2015



Source : Cedus.

Reynal, médecin nutritionniste spécialiste du marketing alimentaire*. Les industriels vont remplacer le sucre par du sirop de glucose-fructose, ce qui est pire.»

Le galactose

Il est essentiellement présent dans le lait et son pouvoir sucrant est faible.

Les sucres complexes

Les sucres complexes sont formés par plusieurs molécules, comme l'amidon ou le glycogène. Ils doivent être scindés en sucres simples dans l'intestin grêle avant d'être utilisés par l'organisme, c'est pour cela qu'ils sont dits « lents ». Le glycogène est stocké dans le foie et les muscles. C'est une réserve de carburant. Ils sont présents dans les céréales, les légumes secs, les pommes de terre, les pâtes et certains fruits...

* « Ouvrez l'œil avant d'ouvrir la bouche » (Robert Laffont, 2016).

LA MALADIE DU SODA, NOUVEAU FLÉAU

VRAI

La récente mésaventure de Pierre Ménès est riche d'enseignements. Le présentateur du « Canal Football Club » pourrait devenir l'icône des victimes de la maladie du soda. Certes, il ne pouvait ignorer son obésité, mais il n'imaginait pas que son foie risquait d'être détruit par une boisson autre que l'alcool. Or comme 6 millions de Français, il a été victime d'une forme de « foie gras non alcoolique ». La NASH (acronyme anglais de la stéatose hépatique non alcoolique) se développe sournoisement et peut donner un cancer du foie. Comme l'a expliqué le Pr Patrick Marcellin, hépatologue à l'hôpital

Comment éviter les excès

Réduire les sucres ajoutés

Pour l'OMS, les sucres ajoutés devraient représenter moins de 10% des apports nutritionnels quotidiens. Ramener cet apport à moins de 5% de l'apport énergétique total aurait des conséquences positives sur le surpoids, le diabète de type 2 et les caries.

Non aux fontaines à soda

En France, un arrêté de janvier a mis fin aux fontaines

à soda dans les lieux de restauration. Il concerne les boissons gazeuses aromatisées, ainsi que les boissons non gazeuses aromatisées, les sirops, les jus à base de concentrés, les nectars de fruits et légumes.

Taxe des boissons sucrées

En France, la taxe « soda » (environ 2 centimes par canette), instaurée en 2012, a entraîné une réduction de la consommation des

boissons sucrées. Le sujet devrait être débattu à l'Assemblée dans le cadre du projet de loi de financement de la Sécurité sociale.

Un étiquetage simple

La loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016 prévoit de faciliter l'information du consommateur sur la qualité nutritionnelle des denrées alimentaires. Un

système à cinq couleurs (du vert au rouge), mis au point par l'Inserm, a été retenu. Il ne concerne pas que le sucre.

Pas dans les écoles

La Fédération européenne des boissons rafraîchissantes a annoncé début septembre qu'elle ne vendra plus de boissons contenant des sucres ajoutés dans les écoles secondaires de l'UE en 2018.

Vient de paraître !

Le Point
Références

LA BIBLE, LE CORAN, LE CAPITAL, LE PRINCE, LE DEUXIÈME SEXE...

Les écrits qui ont changé le monde

OCTOBRE-NOVEMBRE 2017

LES TEXTES FONDAMENTAUX PRÉSENTÉS PAR
Patrick Boucheron, Luc Brisson, Roger Chartier, Jean Delumeau, François Deroche, Lucien Jaume...

204 pages - 14,90 €

Le changement...
Beaucoup en rêvent, certains l'écrivent. Parfois sans en avoir conscience. Ils n'en contribuent pas moins à faire évoluer notre vision du monde.

Le Point

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX
ET SUR BOUTIQUE.LEPOINT.FR

EN COUVERTURE

■ ■ ■ Beaujon (AP-HP) et directeur de l'unité de recherche Inserm sur les hépatites virales, lors d'un congrès, « le foie gras est la complication hépatique du syndrome métabolique, défini par 3 des 5 éléments suivants : diabète, obésité, hypertension artérielle, élévation du taux des triglycérides et baisse du taux du HDL cholestérol ». Il serait à l'origine de près de 80 % des cirrhoses de cause jusqu'à présent inconnue. Pierre Ménès a été sauvé par une double greffe foie-rein. Aux États-Unis, la NASH est devenue la maladie hépatique la plus fréquente et la première cause de greffe de foie.

6 grammes
C'est le poids d'un morceau de sucre n°4 (le plus courant). Cela représente 24 kilocalories.



BÉATRICE DE REYNAL, MÉDECIN NUTRITIONNISTE

« Les industriels vont remplacer le sucre par du sirop de glucose-fructose, c'est pire. »

IL Y A DU SUCRE DANS LES ALIMENTS SALÉS

VRAI Comment deviner qu'il y a du sucre dans des mets salés comme la charcuterie, les chips ? Ou que sa présence est quasi systématique dans les plats préparés ? Le sucre est partout. « Comme le sirop de fructose-glucose peut être plus ou moins sucré, vos papilles et votre cerveau ne sont pas alertés », note le Dr de Reynal. Sans avoir l'impression de manger du sucre, vous êtes en distillation permanente, d'où la sécrétion d'insuline et les problèmes d'obésité si fréquents chez les Américains. En France, nous n'échappons pas à ces ajouts de sucre. Et la lecture des étiquettes ne permet pas toujours d'évaluer sa quantité, car il existe 56 appellations (voir page 56). D'autre part, la teneur en sucre des boissons aux fruits rivalise avec celle des sodas. « Cela concerne le thé sucré mais aussi les limonades, les Canada Dry et autres Schweppes, où le sucre est masqué par leur goût amer », précise le Dr Lecerf. De plus, les liquides n'ont pas le même effet sur le centre de la satiété que les aliments solides. « La consommation de boissons sucrées, de calories liquides, entraîne une moins bonne régulation de la prise alimentaire que celle d'aliments solides caloriques », note le Dr Lecerf.

ROMAIN GALLARD/REA

Fait-il un bon vin ?

Dosage. Petits et grands secrets de la fermentation.

PAR JACQUES DUPONT

La fermentation fascine les hommes depuis six mille ans. Jésus changeant l'eau en vin peut aussi s'entendre comme une réminiscence de la transformation du sucre en alcool, comme cela se produit lors de l'élaboration du vin. Mais tout le fructose du raisin ne subit pas le même sort. Si, dans le rouge, le taux résiduel de sucre est très faible (moins de 1 gramme), il n'en est pas de même avec les sauternes et autres grands liquoreux, qui peuvent conserver jusqu'à 150 grammes par litre. Et encore, les sélections de grains nobles alsaciennes ou les eiswein allemands peuvent allègrement dépasser ce cap. C'est même pour cette douceur, ce sentiment liquoreux, que les vignerons les cueillent aussi tard, quand le gel concentre au maximum sucre et acidité. Un vin blanc sec en Bourgogne, par exemple, ne doit pas dépasser 2 grammes. Ailleurs en Alsace, ou dans la Loire par exemple, on tolère parfois jusqu'à 8 grammes.



Mais les goûts évoluent. Les champagnes d'autrefois, ceux de la Belle Epoque et souvent jusque dans les années 1960, ne se concevaient pas sans 20, 30 grammes ou parfois davantage. Dans ce cas, ce n'est pas du sucre de raisin non transformé en alcool, mais de l'ajout. Quand la bulle est formée, un dépôt se forme qu'il convient d'évacuer et on remplace le volume manquant par une « liqueur de dosage », un mélange de vin et de sucre de canne qui, selon le taux de sucre contenu, permet de classer les champagnes en doux, demi-sec, sec, brut (moins de 12 grammes), extrabrut (moins de 6 grammes), nature ou zéro dosage. Depuis quelques années, la tendance évolue lentement vers des champagnes moins dosés, moins sucrés. Changement d'habitude : on ne les boit plus au dessert, mais à l'apéritif. Et le réchauffement climatique permet de travailler à partir de raisins plus mûrs, moins acides, plus savoureux, nécessitant moins d'apport de sucre extérieur pour gommer l'acidité et la verdeur reprochées autrefois à certains champagnes ■

JULIEN FAURE POUR LE POINT

Les Bonnes Adresses du Point

Thiriez **Mille et une Nuits**



Matelas 862 ressorts ensachés
Mémoire de forme
24 cm - Ferme
Fabrication française

140 x 190

999 €

-40%
599 €

ou 59,90 € / mois
sur 10 mois



M&B & Co.

Mobeco Paris 13
50 avenue d'Italie
75013 Paris

Mobeco Paris 16
148 avenue de Malakoff
75016 Paris

Mobeco Paris 19
247 rue de Belleville
75019 Paris

Livraison offerte
Paiement en 3 fois
ou 10 fois sans frais

Un crédit vous engage et doit être remboursé.
Vérifiez vos capacités de remboursement
avant de vous engager.

www.mobeco.com 0800 17 16 15
Appel gratuit fixes et mobiles

SALON PISCINE & BIEN-ÊTRE
www.salonpiscineparis.com

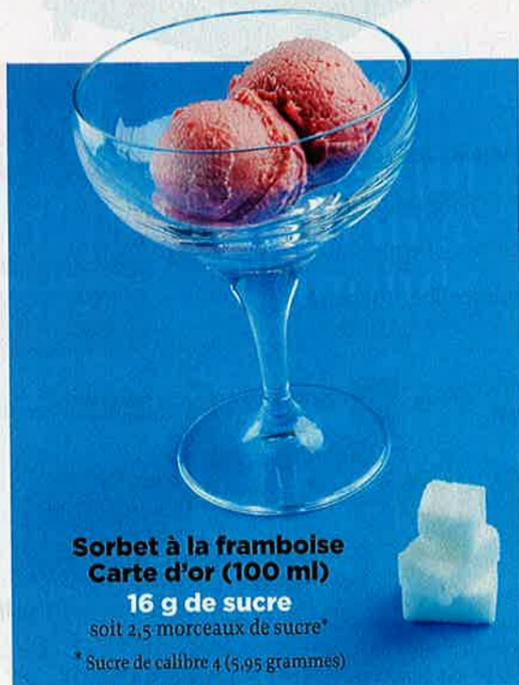
PARIS
PORTE DE VERSAILLES
2/10 DEC. 2017

Venez concrétiser votre projet piscine ou spa.

ENTRÉE GRATUITE !

Reservez votre e-invitation sur : salonpiscineparis.com

Comment il s'incruste (presque) partout



Sorbet à la framboise Carte d'or (100 ml)
16 g de sucre
soit 2,5 morceaux de sucre*
* Sucre de calibre 4 (5,95 grammes)



Ketchup Heinz (15 g)
3,42 g
soit un demi-sucre



Un paquet de Tuc
5,7 g
soit un sucre



Cacahouètes Benenuts (120 g)
4 g
soit un demi-sucre



Coca-Cola (33 cl)
35 g
soit 6 sucres

Banc d'essai. Boissons, desserts, et même gâteaux apéritifs... Le sucre avance masqué.

PAR CLAIRE LEFEBVRE

Saviez-vous qu'une pizza surgelée pouvait contenir l'équivalent de trois morceaux de sucre? Qu'on trouvait parfois la même quantité de sucre dans un grand bol de soupe de légumes que dans un yaourt aux fruits? Et que les ajouts étaient également courants dans les conserves de légumes, les carottes râpées en barquette, le céleri rémoulade, le pain de mie, les biscottes, le ketchup, la mayonnaise, la moutarde... ainsi que dans les charcuteries? Utilisé pour améliorer la «palatabilité» des produits, c'est-à-dire pour les rendre plus agréables à la consommation, le sucre est devenu aussi omniprésent que le sel dans la nourriture industrielle. Il sert à rectifier l'acidité de la tomate, confère sa couleur rose au jambon, lance la fermentation des levures dans le pain, apporte de la douceur aux potages, donne de la consistance aux sauces... «Quasiment tous les produits transformés sont concernés, et parmi eux beaucoup ciblent les enfants, avec le risque de les habituer au goût sucré, et d'entraîner à la longue des problèmes de diabète et de surpoids», prévient Mégane Ghorbani, responsable de campagnes chez Foodwatch France, qui dénonce le flou entretenu par les fabricants sur les étiquettes pour minimiser ces apports (voir encadré). Au final, les Français ingur-

gent en moyenne 100 grammes de sucre par jour, indiquent la Fédération française des diabétiques et l'Institut national de la consommation dans une étude de juin 2016. Tout cela sans s'en rendre compte! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande pourtant de limiter la consommation quotidienne de sucre à 10% de sa ration énergétique, c'est-à-dire à 50 grammes par jour pour un adulte. Et idéalement à 25 grammes.

Alors comment faire? «Le bon réflexe, c'est de convertir les doses de sucre en morceaux», explique Laurent Chevallier, médecin nutritionniste. Les tableaux de valeurs nutritionnelles indiquent presque tous la quantité de sucre contenue dans une portion. Il suffit de diviser cette valeur par le poids d'un morceau de sucre —environ 6 grammes— pour se faire une idée de ce que l'on s'apprête à avaler. Le spécialiste met particulièrement en garde contre les desserts lactés sucrés, les sodas et les boissons industrielles à base de fruits. Y compris les 100% pur jus et les smoothies, dont on a tendance à abuser en pensant se faire du bien. «Un verre suffit souvent à couvrir la moitié des besoins en sucre pour la journée», prévient le médecin. Lorsque vous prenez ce type de boisson, il faut la diluer fortement dans de l'eau. Car ingéré trop vite, le sucre a tendance à se transformer en graisses et celles-ci à s'accumuler dans le foie. Cela peut conduire à la stéatose hépatique, la «maladie du soda», qui a failli coûter la vie au chroniqueur sportif de Canal+ Pierre Ménès, et toucherait 1% des Français.

L'autre piège, ce sont les produits «sans sucre» qui contiennent souvent plus de matières grasses et d'émulsifiants. «Des additifs qui



Un pot Danonino (50 g)
6 g
soit 1 sucre



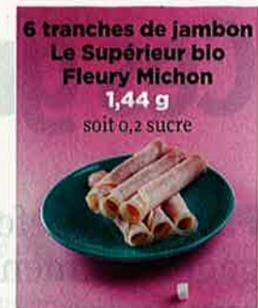
2 biscuits Prince
12,8 g
soit 2 sucres



Vinaigre balsamique de Modène Toscoro (15 ml)
2,85 g
soit un demi-sucre



Céréales Spécial K au chocolat noir suisse (30 g)
6,3 g
soit 1 sucre



6 tranches de jambon Le Supérieur bio Fleury Michon
1,44 g
soit 0,2 sucre

parfois ne sont pas bien tolérés sur le plan digestif», met en garde le nutritionniste. Et le salut ne viendra pas des édulcorants, qui entretiennent l'envie de sucré et peuvent modifier la flore intestinale.

«Mais il ne faut pas non plus tomber dans l'extrême et faire du «sucre bashing». Le cerveau en a besoin de sucre glucose pour fonctionner», précise le nutritionniste. Pas question d'arrêter de manger des fruits, par exemple. «Ces aliments apportent des vitamines, des minéraux et des fibres, qui assurent un bon équilibre à l'organisme. Ce sont des calories utiles, et leur indice glycémique est généralement faible, contrairement à de nombreux desserts sucrés industriels qui sont peu intéressants sur le plan nutritionnel et peuvent favoriser les fringales entre les repas.» Enfin, si l'on tient à finir son repas sur un peu de douceur, un gâteau fait maison restera toujours préférable à l'industriel ■



Vigilance. Laurent Chevallier, médecin nutritionniste, met en garde contre certains desserts, sodas et autres smoothies.



Une bouteille de Yop (850 g)
93,5 g
soit 15,5 sucres

Étiquettes: déjouez les ruses

Les conseils de Mégane Ghorbani, de Foodwatch France



Piège. Les produits 0% ne sont pas forcément dénués de sucre. Ci-contre, en jaune, les sucres ajoutés et les sucres cachés d'un fromage blanc à la fraise 0%.

• Les ingrédients apparaissent par ordre décroissant d'importance. La présence du mot «sucre» en début de liste est mauvais signe.
• Afin de minimiser la présence de sucre dans leurs produits, les fabricants le désignent sous une cinquantaine d'appellations, souvent méconnues du grand public: **glucose, fructose, dextrose, saccharose, lactose, maltose, sucrose, sorbitol, sirop de riz brun, sirop de maïs, sirop d'érable, sirop de caroube, sirop de sorgho, sirop de malt, ethyl-maltol, malt d'orge, maltodextrine, galactose, sucanat...**
• Si les sucres ajoutés apparaissent en général dans les ingrédients, ce n'est pas le cas de ceux contenus naturellement dans les aliments comme les fruits. Et les sucres entrant dans la composition de produits déjà transformés comme les jus concentrés figurent rarement.
• Pour connaître la quantité de sucre, il faut se référer au tableau d'informations nutritionnelles. Dans la catégorie glucides figure la mention

«dont sucres». Celle-ci indique la présence totale de sucre (ajoutés et présents naturellement) dans le produit pour 100 grammes.
• Dans le tableau d'informations nutritionnelles, les «valeurs de référence» correspondent aux besoins d'une femme adulte, soit 2 000 calories par jour. Y compris pour les produits marketés en direction des enfants... dont les besoins en sucre sont inférieurs.
• L'OMS recommande de limiter sa consommation de sucres à 10% de sa ration énergétique, soit 50 grammes par jour pour un adulte. Pourtant, la valeur utilisée par les industriels pour calculer la part des apports journaliers recommandés (AJR) en sucre de leurs produits est de 90 grammes, conformément à la réglementation européenne.
• Attention aux portions utilisées pour le calcul des AJR: elles sont généralement inférieures à nos rations effectives.
• Ne vous laissez pas avoir par le marketing: un produit bio, sans gluten ou à 0% n'est pas nécessairement allégé en sucre.

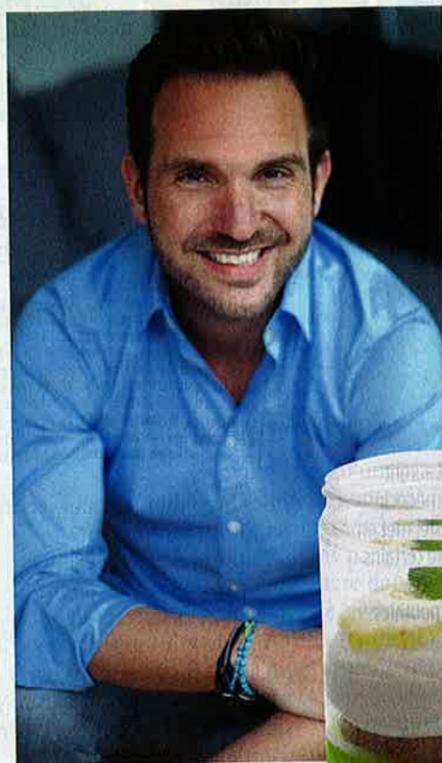
Ces grands chefs et pâtisseries ont trouvé la parade

Plaisir. Autrefois généreusement saupoudré, le sucre se fait plus discret.

PAR THIBAUT DANANCHER

C'est un moment culte du petit écran : les crêpes façon Raymond Oliver, en 1954, dans l'émission baptisée « Art et magie de la cuisine », animée par Catherine Langeais. Le chef du Grand Véfour, 3 étoiles à Paris, se lance dans son récital sans vérifier la moindre dose des innombrables ingrédients qu'il balance – « à vue de nez » – en quantités astronomiques : vanille, sel, sucre, lait, beurre, farine, huile d'olive, œufs. Et, pour la touche finale : pastis, rhum et bière dans des proportions faramineuses. « Au total, ça correspond à une portion de 24 ou 30 crêpes par personne », se réjouit-il. Une fois les crêpes cuites, il les saupoudre généreusement de sucre. Ah ! le sucre...

Soixante-trois ans après, cette montagne de saccharose semble inimaginable dans les recettes des maîtres des fourneaux. « Ce qui paraissait normal il y plus d'un demi-siècle ne l'est plus aujourd'hui », confie Michel Guérard, 84 ans. Créateur de la cuisine minceur, le chef 3 étoiles des Prés d'Eugénie, à Eugénie-les-Bains, privilégie dès qu'il le peut d'autres types de sucre. Ainsi, pour ses glaces, celui qui fut dans sa première vie chef pâtissier au Crillon et au Lido à Paris utilise du xylitol, un édulcorant naturel issu de l'écorce du bouleau, qui présente une faible densité énergétique (2,5 calories pour 1 gramme, contre 4). Autre astuce, le paris-brest, dans lequel le Meilleur Ouvrier de France a remplacé la crème praliné par une crème café, tellement plus légère.



CHRISTOPHE MICHALAK

« Si on ne fait pas attention, dans vingt ans le sucre sera diabolisé comme le tabac. »

Les Kosmik

Dans ses déclinaisons d'emblématiques desserts de la pâtisserie française dressés dans des verrines, le sucre a été diminué de 30 %.



DELPHINE MICHALAK - R. ESCHER - JULIEN FAURE

MICHEL GUÉRARD

« Ce qui paraissait normal il y plus d'un demi-siècle ne l'est plus aujourd'hui. Je dis vive le sucre, mais à condition de l'utiliser intelligemment ! »

Le soufflé époustouflant

Pour ce monument rafraîchi aux agrumes, il utilise du fructose, un sucre naturel issu de fruits, au pouvoir sucrant deux fois plus élevé que celui des sucres ordinaires.



PIERRE HERMÉ

« Le sucre sert d'assaisonnement, à l'image du sel, du poivre ou des épices. Il est là pour transcender le goût, pas pour le détruire. »

L'Ispahan

Pour ce gâteau composé d'un biscuit macaron à la rose, d'une crème de pétales de rose, de framboises et de litchis, le taux de sucre a été divisé par deux dans la crème au beurre.



L'exemple des toques japonaises

Chez eux, c'est culturel : ne comptez pas sur les Japonais pour vous gaver de sucre lorsque qu'il s'agit de clore un repas. Chefs ou pâtisseries, les samourais pur jus ont apporté dans leurs valises les traditions du pays du Soleil-Levant. « On cherche souvent à être légers pour la note finale », souligne Kei Kobayashi. A l'image du chef 2 étoiles à Paris, les autres toques nipponnes ou encore le pâtissier Sadaharu Aoki jouent sur l'amertume et l'acidité au moment de servir les douceurs. Leurs principaux alliés ? Les nombreux agrumes venus d'Asie – kumquat, limquat, combava, yuzu... – ou encore le thé vert matcha ■ T. D.

« Quand j'étais en apprentissage en 1976 chez Gaston Lenôte, pour réaliser la crème pâtissière on mettait 300 grammes de sucre pour 1 litre de lait ; aujourd'hui, je n'en mets plus que 150 grammes », assure Pierre Hermé. Pour ses macarons, le meilleur pâtissier du monde 2016 a réduit considérablement la teneur en sucre de la garniture prise en sandwich entre les disques croustillants. « Le sucre sert d'assaisonnement, à l'image du sel, du poivre ou des épices. Il est là pour transcender le goût, pas pour le détruire », insiste-il.

Christophe Michalak est sur la même ligne. « Le sucre doit révéler les saveurs et non les masquer », affirme le champion du monde de pâtisserie 2005. L'ancien artificier du Plaza Athénée se sert de sucres plus sains : le muscovado, sucre roux à forte teneur en mélasse ; le rapadura, issu du jus de la canne à sucre déshydraté... « Si on ne fait pas attention, dans vingt ans, le sucre sera diabolisé comme le tabac », prévient-il. Guy Savoy, lui, n'a pas oublié la leçon de son maître d'apprentissage pâtissier-chocolatier à Bourgoin-Jallieu, Louis Marchand. « Il me répétait toujours que le parfum le moins coûteux dans les desserts était le sucre. Il n'est jamais tombé dans cette facilité. Il luttait contre ça. » Il serait temps de suivre sa profession de foi ■

Sur les routes de l'or blanc

Odyssée. Il a parcouru les mers, rendu fous les hommes, provoqué des guerres. Récit.

PAR FRANÇOIS-GUILAUME LORRAIN

« C'est à ce prix que vous mangez du sucre en Europe. » Cette phrase du Nègre du Surinam, censée éclairer Candide, est dans toutes nos mémoires de collégiens. Elle associe à jamais l'or blanc au prix du sang et de la sueur des esclaves des Antilles, qui contribuèrent à l'essor de la France et de ses ports. « Candide » fut publié en 1759. En 1763, après la guerre de Sept Ans, perdue contre l'Angleterre, lorsqu'il fallut choisir entre les « quelques arpents de neige » du Canada et nos riches colonies sucrières, le Premier ministre Choiseul n'hésita pas. C'est l'âge d'or du sucre : on fait la guerre pour lui, on prospère grâce à lui. A la phrase de « Candide » répondra le cri de Robespierre, abolitionniste, à l'Assemblée : « Périssent les colonies plutôt qu'un principe ! » On touche là à l'histoire paradoxale du sucre : doux au goût, très amer socialement.

Modèle de l'économie de plantation repris pour le café, le cacao, le tabac, le coton, le caoutchouc, le sucre fut un grand voyageur, placé d'emblée sous le signe d'une mondialisation. Originaire de Nouvelle-Guinée, le voilà qui passe en Inde – sur la côte du Bengale et dans la vallée de l'Indus : au XIII^e siècle avant J.-C., le « Ramayana », poème écrit en sanscrit, est le premier texte à évoquer la canne à sucre dans les banquets. Puis la canne à sucre bascule vers la Perse et la Grèce d'Alexandre le Grand à la faveur de leurs conquêtes indiennes. L'His-



toire trace le sillon de son parcours. Mais ce monde antique reste encore sous l'emprise du miel et de ses charmes égyptiens. Cultivée sur de petites surfaces en Inde, la canne ne fait l'objet d'une intense exploitation qu'au VIII^e siècle, en Mésopotamie. Sa culture nécessite de la main-d'œuvre ? Des esclaves noirs venus des côtes de l'Afrique orientale (Somalie, Kenya) sont importés par les Arabes. Sucre et esclavagisme entament leur lune de miel. Ce sont les Maures qui perfectionnent la technique de décanation du sucre, en fabriquant une boule de sel doux, *kurat al-milb*, le caramel. Avec l'expansion musul-

Le sucre est d'emblée une aventure capitaliste. Il nécessite une monoculture insulaire et une main-d'œuvre amenée de l'extérieur.

Plantations. Peinture de Victor Patricio de Landaluz (1874) représentant la récolte de la canne à sucre à Cuba. Exploitant la main-d'œuvre noire, l'île, gérée par de grandes compagnies américano-cubaines, deviendra, au début du XX^e siècle, le premier producteur mondial de sucre.

mane, le produit pérégrine sur les contours de la Méditerranée. « Le sucre suivait le Coran », résume Sidney Mintz dans « Sucre blanc, misère noire » (Nathan). L'autre filière sera chrétienne une fois que les croisés auront goûté en 1099, sur le territoire de Tripoli, à « cette sorte de neige ou de sel blanc que les Arabes retirent de roseaux miellés ». Avec la reconquête de la Sicile et de l'Espagne, les chrétiens récupèrent le savoir-faire des Maures, poursuivant le recours aux esclaves, les capitaux étant vénitiens et génois – ces deux républiques ayant la main sur les îles de la Méditerranée.

Art. Car le sucre est d'emblée une aventure capitaliste. Il nécessite des investissements techniques : du mortier on passe bientôt au moulin, toujours plus perfectionné. Le profit s'exerce ensuite au stade du raffinage, du transport et de la vente. Autre constante : une monoculture insulaire avec une main-d'œuvre amenée de l'extérieur. Les capitaux génois et

vénitiens, qui soutiennent les économies portugaise et espagnole, vont bénéficier de l'expansion maritime de ces deux royaumes : la canne à sucre s'implante à Madère, aux Açores, aux Canaries.

Mais, jusqu'au XVIII^e siècle, le sucre demeure un luxe, une denrée réservée à l'aristocratie, une épice qui accompagne les viandes ou un remède « chaud, humide, de bon nutriment, profitable à l'estomac ou aux poumons », comme le prescrit le « Thésor de santé » (1607). L'art de la table se civilisant, on met le sucre à toutes les sauces : confitures, dragées, fruits confits, en gelée, au sirop. La profession de confiseur, inventée en Italie, arrive à Paris dans les bagages de Catherine de Médicis. Il devient même un art tout court quand, sur le modèle des sultans, des sculpteurs spécialisés confectionnent plats, oiseaux, poissons, statues, armoiries... On rivalise de sucre.

Pendant ce temps, la canne poursuit son périple sur les mers. Dès son deuxième voyage, Christophe Colomb, familier de Madère, grande île à sucre – sa femme en était originaire –, apporte de la canne sur Saint-Domingue, puis il y amène des colons des Canaries, qui en maîtrisent la culture. Comme l'écrit Pierre Dockès dans « Le sucre et les larmes » (Descartes & Cie), « Colomb transporte le paradigme sucrier ». Si le sucre est alors espagnol, il devient portugais au Brésil à partir de 1570. Les Indiens résistant à l'esclavage (déjà décimés par les maladies), les Portugais recourent massivement à la traite négrière en provenance des côtes de l'Angola. Les moulins se modernisent.

Pirates. Au XVII^e siècle, de nouveaux capitaux sont investis au Brésil ; ils sont cette fois hollandais. Leur présence a suffi à faire venir des protestants et des juifs protégés, qui migreront avec leurs esclaves vers la Barbade, puis les Antilles hollandaises, anglaises et françaises. Voilà comment la France découvre la canne à sucre sur son territoire, des îles spécialisées jusque-là dans le tabac, cultivé par des Blancs.

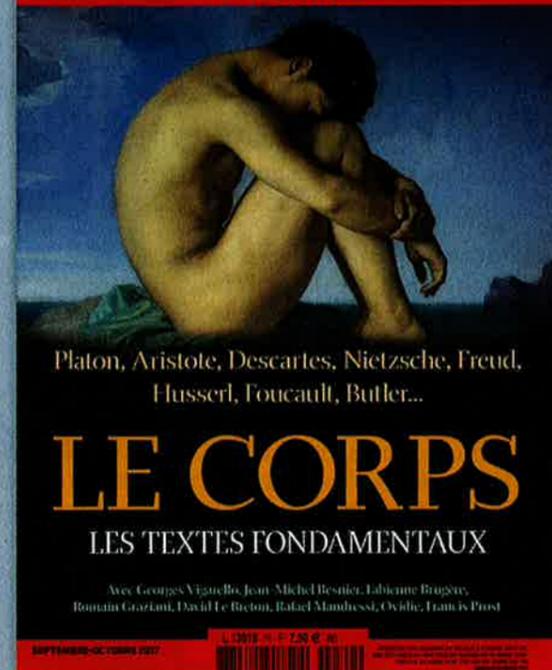
Après 1670, le Grand Jeu du sucre fait rage entre la France et l'Angleterre, qui passent d'un modèle de colonie stratégique – pirates et petits propriétaires – à des colonies d'exploitation esclavagistes. Les guerres qui opposent Hollande, France et Angleterre ont désormais pour enjeu le sucre, qui se démocratise au XVIII^e siècle. Il devient un aliment de base, popularisé par l'essor de boissons à la mode – le thé, le café et le chocolat –, dont il faut adoucir l'amertume. En Angleterre, on se prend de passion pour cette eau chaude qu'on peut sucrer. Dans son essai d'histoire globale, Sidney Mintz avance même la thèse que la révolution industrielle aurait été facilitée par le sucre, puisque la modification du régime alimentaire des prolétaires anglais – céréales + thé sucré – leur permettait de consacrer moins de ■■■



Sugar King

Henry Osborne Havemeyer, fils de raffineur, qui ouvrit à Brooklyn la plus grande entreprise de raffinage au monde, régna sur l'or blanc. Pendant la première crise du sucre (1884-1888), à la suite d'une surproduction, il met en place pour soutenir les prix le trust du sucre, en regroupant les principales raffineries américaines. Devenu propriétaire de chemins de fer et d'immenses plantations à Hawaï et à Trinidad, il pratique l'intégration verticale. Malgré la loi antitrust de 1890, il résiste aux attaques jusqu'à sa mort, en 1907. F.-G. L.

Le Point
Références



116 pages - 7,50 €

Comment penser le corps ?
De l'Antiquité à aujourd'hui,
l'histoire de l'approche du corps
est celle d'un long combat
vers l'autonomie et la liberté.
Jusqu'où ?

En vente chez votre marchand de journaux
et sur boutique.lepoint.fr

Le Point

■■■ temps à leur repas et leur donnait le coup de fouet nécessaire pour tenir les cadences de l'usine. Saint-Domingue devient le premier site producteur français. Sur les 700 000 esclaves importés par la France entre 1673 et 1789, 600 000 sont envoyés à Saint-Domingue, écrit Pierre Doklès. Si le Nègre du Surinam de Voltaire a une main en moins, c'est qu'on la lui a coupée lorsqu'il s'est pris un doigt dans la meule sucrière.

« Ouragan sur le sucre ».

L'Histoire va encore infléchir le destin du sucre. Les guerres de la Révolution et de l'Empire compliquent la route Europe-Amérique. Des blocus sont organisés. A Saint-Domingue, les esclaves se rebellent. Ces contrariétés incitent les pays européens à trouver localement un substitut à la canne à sucre, dont le prix flambe. Après avoir tenté le suc d'érable, le sorgho, le sucre de raisin, on se focalise sur la betterave. Depuis 1750, des chimistes allemands, Marggraf puis Achard, essaient d'extraire le sucre de la racine de betterave, mais les rendements déçoivent. En France, Napoléon promet 1 million de francs au scientifique qui trouvera la solution de l'extraction, Benjamin Delessert décroche le pactole et installe une raffinerie au 14, quai de Passy. La réouverture après 1815 de la route du sucre va déclencher la guerre des deux sucres, colonial et métropolitain. Chacun a ses chauds partisans, Lamartine défend le premier, Thiers, le second. Le sucre de canne est encore de meilleure qualité et plus économique.

En déclin jusqu'en 1840, la betterave reprend du poil de la bête avec les progrès industriels et l'amélioration des espèces par Vilmorin, qui accroît la productivité. Selon Jean Meyer, auteur d'une « Histoire du sucre » (Desjonquères), la betterave à sucre, en France, dépasse en tonnage la canne à sucre en 1882, à la fin d'un siècle où la production mondiale est multipliée par vingt, de même que la consommation. Le morceau de sucre apparaît au milieu du



Politique. Fidel Castro coupant de la canne à sucre, en 1961. Dans les années 1960, il nationalisera 70 % des terres agricoles.

Le sucre esclave

En 1807, l'Angleterre interdit la traite, mais il faudra encore vingt-six ans pour que l'esclavage soit aboli dans les colonies anglaises. Dans cet intervalle, le mouvement abolitionniste agit tous azimuts : essentielles dans la propagation culturelle du sucre, les femmes cessent d'en mettre dans leur thé. Après l'abolition votée en 1833, il y eut un début de guerre sucrière avec des taxations très élevées contre ce sucre esclave, afin de favoriser le sucre dit libre, venant de Manille, de Chine ou des plantations anglaises sans esclaves.

Napoléon promet 1 million de francs au scientifique qui trouvera comment extraire le sucre de la betterave.

siècle, grâce à l'épicier parisien Eugène François. Le système productif s'industrialise, des usines sont ouvertes sur les îles qui centralisent les récoltes, de grandes sociétés pyramidales voient le jour, Béghin-Say en France, Havemeyer (lire page précédente) aux Etats-Unis, convertis à cet usage alimentaire après la guerre de Sécession.

Ce pays devient d'ailleurs l'acteur majeur après sa mainmise sur Cuba et Porto Rico, à la suite de la guerre remportée sur l'Espagne en 1898, en partie encouragée par le lobby sucrier américain. Monoculture, forte concentration des terres, latifundia qui couvrent plusieurs centaines de milliers d'hectares et dont l'un des gérants fut le père de Fidel Castro, exploitation de la main-d'œuvre : Cuba radicalise le modèle insulaire sucrier. Premier pays producteur de sucre (26 % de la production mondiale en 1919), Cuba est géré par les

grandes compagnies américano-cubaines : en 1925, Rockefeller, via National City Bank et United Fruit Company, possèdent 1 million d'hectares à Cuba, où émergent aussi des dynasties locales. La Havane se couvre de palais et de palaces. Mais la crise de 1929 révèle les conséquences catastrophiques de la monoculture. Porté à bout de bras par les Etats-Unis, Cuba remontera la pente sans jamais retrouver sa splendeur d'antan. La nationalisation des terres par Castro — « Ouragan sur le sucre », titre Jean-Paul Sartre dans *France-Soir* — relance en 1960 une terre sucrière très ancienne, le Brésil, qui regagne la première place mondiale. Ce pays est un des premiers à explorer la piste d'un nouveau dérivé de la canne à sucre : l'éthanol, ersatz fantasmagique du pétrole. Chaque fois que le prix du brut flambe, celui du sucre suit.

Surveillance policière.

Mais, si on a changé de siècle, les méthodes d'exploitation de la main-d'œuvre n'ont guère évolué, hormis la suppression de l'esclavage. Exemple dans les plantations de la République dominicaine, aux mains de familles cubaines expatriées : des centaines de milliers de Haïtiens y sont astreints à un travail forcé sous surveillance policière. Dans les îles à sucre françaises (Martinique, Guadeloupe), où le capital de la métropole se retire, les usines sont trop vétustes, le coût du travail trop élevé, et ces terres ne profiteront pas de la politique de contrôle des prix mis en place par l'Europe dès la fin des années 1960. La production se mondialise : le Soudan devient avec l'Afrique du Sud le principal acteur africain grâce à une raffinerie, Kenana, financée en partie par les Etats du Golfe, qu'elle approvisionne en sucre. Mais d'autres pays, comme l'Inde ou la Thaïlande, principaux producteurs derrière le Brésil, qui mêlent grandes propriétés à un système de culture plus modeste, rappellent que ce sont sur ces terres que le sucre avait commencé à prospérer il y a quelques millénaires ■