

21 mai 2015

Pour réduire la consommation de sucre, le surpoids et les maladies qui leur sont liées

On estime qu'il y a entre 1,5 et 2,5 milliards de personnes en situation de surpoids dans le monde, parmi lesquelles plus de 500 millions souffrent d'obésité. Ce surpoids, qui est dû à une consommation alimentaire supérieure aux besoins nécessaires pour assurer une nutrition adéquate, entraîne de nombreuses maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiovasculaires, une dizaine de cancers et le diabète, ainsi qu'une réduction de l'espérance de vie. On pense que cette situation entraîne la mort, chaque année, de plus de deux millions de personnes.

Dans les pays riches, notamment en Europe et en Amérique du Nord, ce sont les populations les plus pauvres qui sont le plus touchées. Ainsi, en France, on estime à 7 millions le nombre de personnes obèses, soit deux fois plus qu'il y a 15 ans, et il cela concerne deux fois plus (en proportion) d'ouvriers que de cadres. Mais le surpoids et l'obésité gagnent aussi dans les pays pauvres où c'est souvent la classe moyenne émergente qui est la plus touchée, imposant à ces pays le double fardeau de la faim et de la suralimentation et de leurs conséquences sanitaires et sociales.

Les causes du surpoids - une maladie souvent qualifiée de « maladie de civilisation » - sont bien connues : consommation d'aliments provenant de l'industrie alimentaire, riche en produits gras, en sucres et en sel, et manque d'activité physique. Les preuves s'accumulent pour montrer que diabète de type 2, qui frappe environ une personne sur dix dans le monde, est dû à l'absorption élevée de sucres, de fructose notamment que l'on trouve dans le sirop de maïs, qui sont ajoutés aux aliments et aux boissons provenant de l'agroindustrie.



Comment peut-on remédier à cette situation ?

Un [rapport](#) que vient de publier le [World Cancer Research Fund International](#), avance quelques idées sur les politiques alimentaires qui pourraient promouvoir une alimentation plus saine et faire reculer l'obésité. Ces propositions visent plus spécifiquement à faire reculer la consommation de sucre - qui est passé de 130 à 178 millions de tonnes dans le monde entre 2000/2001 et 2013/2014 - en-dessous du seuil recommandé par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) qui est de 10% de la valeur énergétique de l'alimentation soit environ 50g/jour (à titre d'exemple, 300ml de boisson de type 'cola' représentent une absorption de 35g). Une des raisons de cette consommation élevée est que le prix mondial du sucre est très bas et parfois en-dessous de son coût de production. Le secteur sucrier est dominé par un petit nombre de multinationales parmi lesquelles la compagnie française Tereos qui a été l'une des principales bénéficiaires des subventions de l'Union européenne. [lire [Pourquoi l'agriculture est-elle protégée dans les pays riches et pénalisée dans les pays pauvres](#) p.3]

Le rapport passe en revue toute une série de mesures qui ont été prises par les pays pour en tirer les leçons : amélioration des normes nutritionnelles appliquées dans les écoles au Queensland, en Australie; interdiction des distributeurs dans les écoles en France; étiquetage aux Pays-Bas; programme de modification de l'environnement dans les points de vente au détail à New York; programme de promotion de la consommation d'eau en Hongrie; programme de consommation de fruits et de légumes aux Pays-Bas et en Norvège; campagne d'information à Los Angeles; et programme complet de santé et nutrition en France.

Il en conclut qu'il s'agit de mettre en place une approche exhaustive de réduction de la consommation de sucre et propose dix domaines d'action qui ont à voir avec l'environnement alimentaire, le système alimentaire et la communication et qui influencera la disponibilité du sucre, son prix, notre perception du sucre et de ses substituts et notre conscience de la présence du sucre dans ce que nous consommons. On trouve parmi ces actions :

- des labels et des normes claires indiquant aux consommateurs la présence de sucre
- la disponibilité d'aliments sains dans les lieux de restauration collective
- des mesures économiques affectant les prix afin de décourager la consommation (exemple : taxe sur les boissons sucrées)
- la restriction de la publicité et de la promotion de produits riches en sucre
- l'amélioration de la qualité de l'offre alimentaire (exemple : reformulation du contenu de certains produits)
- des campagnes d'information du public sur l'alimentation et la nutrition
- la mise en place d'un système de conseil sur la nutrition et la santé
- l'éducation nutritionnelle.

Le rapport donne des exemples de succès de telles politiques dont certains ont déjà été évoqués récemment sur la [faimexpliquee.org](#) [lire]

Il propose également des mesures d'accompagnement et le soutien aux producteurs agricoles et des travailleurs du secteur du sucre afin d'accompagner leur reconversion.

On ne peut qu'espérer que les idées et recommandations de ce rapport influencent les décisions des responsables politiques de nos pays et que la consommation de sucre puisse ainsi être réduite.

Pour en savoir davantage :

- Sinclair, B. et al., [Curbing global sugar consumption - Effective food policy actions to help promote healthy diets & tackle obesity](#), World Cancer Research Fund International, 2015 (en anglais)
- Benkimoun, P., [Le fructose est le principal moteur du diabète](#), Le Monde 2015
- Di Nicolantonio, J. *et al.*, [Added Fructose - A Principal Driver of Type 2 Diabetes Mellitus and Its Consequences](#), mayoclinicproceedings.org, 2015 (en anglais)
- lafaimexpliquee.org, [Les politiques de prix peuvent contribuer à la promotion d'une alimentation plus saine : l'exemple de l'Europe](#), 2015
- lafaimexpliquee.org, [Alimentation, environnement et santé](#), 2014