

COUP DE CHAPEAU À COCA-COLA! LE RÔLE DU SUCRE DANS LE SURPOIDS

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Prendre conscience des impressionnantes quantités de sucre que nous ingérons.
- Prendre conscience du sucre « caché »
- Prendre conscience du poids de l'industrie dans notre « prétendu choix » de consommateur
- Prendre conscience des effets sur la santé d'une surconsommation de sucre
- Prendre conscience du poids du lobbying sur l'étiquetage des produits alimentaires

MATÉRIEL

- 9 cuillères à café
- du sucre semoule
- une bouteille de coca de 30 cl et différents sodas
- une balance

DÉROULEMENT

1) Le test :

Présentez sur la table 9 cuillères à café chacune remplie de sucre

PREMIER DEFI :

- Demandez à un(e) volontaire d'ingurgiter toutes les cuillères à la file
- Récolter les réactions
- Sortir la bouteille de coca
- Demander « Pourquoi ce défi ? »

Explication : 9 cuillères à café, c'est le contenu en sucre d'une seule canette de coca cola de 33 centilitres alors que l'OMS organisation mondiale de la santé n'en recommande pas plus de 5 cuillères par jour « tous aliments confondus »

L'explosion de l'obésité et du surpoids ? C'est bien là le fond du problème. Les produits industriels (plats préparés, sauces toutes faites) en contiennent énormément, biscuits, desserts lactés, céréales du petit-déjeuner et même les produits salés, le ketchup, la moutarde, certains jambons emballés sous vide... le sucre se cache partout et rend accro.

Les chimistes des grands trusts alimentaires vont plus loin. Ils ont calculé la quantité optimale de sucre nécessaire pour rendre un produit (solide ou liquide) incontournable. : COCA COLA c'est « the produit » consommable à l'infini.

Recherche : Dans tout ce que vous aimez consommer : Regardez la quantité de sucre contenue dans le paquet ou la bouteille mais METTEZ VOS LUNETTES, c'est écrit de façon microscopique ! Plus généralement : Pourquoi un tel étiquetage ? Le lobbying, c'est travailler en coulisses, tenter de faire pression, d'influencer les pouvoirs publics et plus concrètement la réglementation. Et l'étiquetage des produits alimentaires n'échappe pas à la règle. Le

consommateur reste d'ailleurs souvent perplexe lorsqu'il essaie de comprendre les informations nutritionnelles que les industriels ont l'obligation d'apposer sur les emballages.

Exemples: 3 biscuits chocó 4 morceaux de sucre, 1 crème dessert 5 morceaux, 1 barre chocolatée 6 morceaux.....

Question: Pourquoi les lobbies se livrent une guerre sur les étiquetages des produits alimentaires ?

DEUXIEME DEFI :

- Faire la liste de ce que vous mangez et buvez en une journée
- Essayer de trouver la quantité de sucre que vous avez consommé
- Si 1 g = 4 calories, calculer les calories ingurgitées
- Peser le poids de sucre des 9 cuillères à café et trouver le nombre de calories absorbées pour une seule bouteille de coca.

2) L'autre coup de génie pour toutes les boissons type « soda »

Question à poser aux élèves

- à quel moment ils consomment des sodas ?
- à quelle occasion ?
- à quoi font référence toutes les pubs sur les sodas ?

Pourquoi ? Réponse :

Pour les industriels afin d'en vendre un maximum, ce type de boisson doit être associé dans notre cerveau à un « Big moment de bonheur » alors, on les trouve au stade, au cinéma, dans toutes les soirées ou bien sûr on y rajoute de l'alcool. Comme on sent plus le sucré que l'alcool, on en avale plus Et voilà, en route pour les émotions...et LA FIDELISATION.

3) Les risques pour la santé d'une consommation régulière de soda et de sucre en général

- Accélération du vieillissement cellulaire par dégradation prématurée de l'ADN
- Diminution de l'espérance de vie : 2 ans avec 25 centilitres par jour, 4 ans avec 2 canettes
- Développement du diabète (+26%)
- Crises cardiaques (+20%)
- (Source American journal of public health)
- Les produits sucrés sont caloriques (1 g de sucre équivaut à 4 calories) : ils aiguisent l'appétit et favorisent le grignotage en entraînant de brutales variations du taux d'insuline dans le sang
- Sous le sucre, la graisse. Mis à part les sodas, les bonbons et le sucre de table, la plupart des produits sucrés se révèlent aussi gras : pâtisseries, biscuits, pâtes à tartiner, glaces, chocolat, céréales, desserts lactés...

Voici l'équation : SUCRE + GRAS = PROBLEMES DE SANTE + PRISE DE POIDS !

(Les boissons mêmes « light » sont néfastes pour la santé car les chimistes remplacent le sucre par des édulcorants comme l'aspartam, produit chimique de synthèse qui leurre le cerveau (même avec la Stevia et une bouteille verte pour faire « bio » et « bon pour la santé »).

Au fait, qu'est-ce que la Stevia ? Avez-vous entendu parler du « Greenwashing ? Opération qui consiste à entretenir un discours et une image éco-responsables alors que les produits et les actions mises en œuvre sont tout sauf « green ».

Bien sûr, les ennuis de santé ce n'est pas tout de tout de suite car à 16 ans, 18 ou 20 ans, on ne se sent pas concernés puisqu'on est en bonne santé.....mais après ?

Les humains sont ainsi rendus dépendants non pas au sucre mais à la « saveur sucrée »

4) Une dernière histoire avant la fin de la séance

Depuis l'INSERM de BORDEAUX (Rechercher c'est quoi l'INSERM ?)

Une équipe a voulu comparer les pouvoirs « addictifs » de la cocaïne et du sucre. Pour cela, ils ont mis à disposition les 2 substances à une cohorte de rongeurs (des rats). D'un côté, une solution sucrée et de l'autre la poudre blanche « A VOLONTE »

Résultat du test : les rats ont très vite abandonné la cocaïne pour la solution sucrée qu'ils ont consommée abondamment et exclusivement ! ETONNANT NON ?

Et pour les humains ? « CA MARCHE AUSSI ! » Dernier chiffre : consommation moyenne de soda par Français en 2012 : 56 litres, (Source American journal of public health)

ALLER PLUS LOIN

Les boissons énergisantes et leur contenu

Pour info : *source enquête européenne réalisée en 2012 à la demande de l'Efsa (european food safety authority agence européenne sur la sécurité des aliments*

<http://www.efsa.europa.eu/fr/aboutefsa>

18% des enfants âgés de 3 à 10 ans en ont bu dans l'année 2012, alors que ces produits sont souvent interdits aux mineurs ? De plus la teneur en caféine est responsable d'une hausse des cas d'intoxications à cette substance. Les types Red Bull, Monster ou Dark Dog, contenant caféine, ginseng, taurine ou vitamines, sont sous surveillance renforcée en raison « d'effets indésirables suspectés" notamment cardiaques. (Pour les publications l'anglais est obligatoire !)

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les conseils pour limiter la consommation de sucre

- **limitez au maximum votre consommation de produits industriels.** Privilégiez les produits portant la mention "sans sucre ajouté" : jus de fruits, compotes, céréales... Pour les laitages, préférez les yaourts, petits-suisses et fromages blancs NATURE.
- **-sucrez vous-même vos aliments.** Ainsi, vous vous rendrez compte des quantités que vous ingérez. Encore mieux que le sucre en poudre : le miel, les sirops naturels (agave, érable) et la confiture possèdent un pouvoir sucrant tel que de petites quantités suffisent à satisfaire le palais.

- - **cuisinez!** Préparez vous-même crème desserts et gâteaux. N'hésitez pas à diviser par deux les quantités de sucre indiquées dans les recettes: elles sont toujours exagérées
- **Consommez les sucres lents et naturels** des pommes de terre, pain, pâtes, riz, quinoa, légumes secs... qui stabilisent le taux d'insuline dans le sang, ce qui a pour effet de caler durablement. Pour éviter le grignotage, consommez donc des féculents à chaque repas.
- **Craquez** pour les fruits et les yaourts nature. Ces deux catégories d'aliments contiennent en effet des sucres naturels : le fructose pour les fruits et le lactose pour les yaourts. Peu caloriques, riches en fibres pour les uns, en protéines pour les autres, ils permettent de combler une envie de sucré sans nuire à sa ligne et à sa santé.
- **Limitez les édulcorants** : certes, ils ne contiennent pas de calories, mais leur pouvoir sucrant étant aussi important que celui du sucre, ils aiguisent l'appétit et entretiennent l'attirance pour la saveur sucrée.
- **Réservez** les boissons sucrées pour les grandes occasions et ne pas dépasser 2 ou 3 verres par semaine et souvenez vous que l'eau est la seule boisson nécessaire à l'organisme.

SITES À CONSULTER

....pour ne pas dire plus tard : « on ne savait pas !, on n'était pas au courant »

www.acc.org/about-acc/press-releases/2015/09/28/14/11/new-research-exposes-the-health-risks-of-fructose-and-sugary-drinkspress-release?w_nav=S (on peut traduire la page)

A Harvard, des chercheurs ont récemment publié une étude sur la consommation de Coca, Sprite, Red Bull et autres boissons bourrées de sucre chez 125 000 adultes (en bonne santé au début de l'enquête).

Résultat : Ils ont constaté que les personnes qui consommaient 1 à 2 boissons sucrées par jour ont 35 % plus de risques d'infarctus, leur risque de diabète de type 2 a augmenté de 22 %, et leur risque d'AVC de 16 %.

Revoir aussi « Food, Inc ». Film Documentaire de l'américain Robert Kenner 2008 sorti en France en 2009

INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

ADOSEN – Prévention Santé **MGEN**
 3 Square Max Hymans – 75015 Paris
adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com