

«Le sucre agit comme le tabac et l'alcool»

SANTÉ Une large alliance soutenue par des organismes de santé appelle à des mesures fortes contre la surconsommation de sucre, notamment chez les enfants.

PAR BAYRON.SCHWYN@ESHMEDIAS.CH

Réduire un maximum le sucre, partout où c'est possible. Pour une meilleure qualité de vie, réduire les coûts de la santé, et surtout, «sauver des vies». C'est le message martelé ce 2 mai à Berne par l'Alliance alimentation et santé, qui regroupe près de cinquante organisations actives dans le domaine de la santé.

Pour tous ces acteurs, qui ont le soutien de la gauche, il est urgent d'agir pour contenir l'épidémie d'obésité et de maladies liées à la surconsommation de sucre. Les explications de la médecin Bettina Wölnerhanssen, grande spécialiste du sujet et responsable du département de recherche de l'hôpital St. Clara, à Bâle.

Pourquoi est-il urgent d'agir pour réduire l'utilisation du sucre dans notre alimentation?

Nous, les Suisses, en consommons tout simplement trop. Notre pays est en tête de toutes les enquêtes à ce sujet. Nous en ingérons environ 110 grammes par jour, soit plus du double de la dose maximale indiquée par l'Organisation mondiale de la santé. L'agence onusienne recommande en réalité de rester en dessous de 25 grammes quotidiennement... La règle est simple: moins on en consomme, mieux c'est.

La Suisse a suivi une approche volontariste de réduction du sucre par l'industrie depuis 2015, avec la signature de la Déclaration de Milan. Mais on constate que cela ne suffit pas: la quantité de sucre économisée est minime. Nous ne pouvons plus perdre de temps.

Quels sont les principaux dangers connus du sucre pour la santé?

Une consommation excessive – en particulier de boissons sucrées – est liée à un risque accru de diverses maladies dès l'enfance, selon de nombreuses études.

Beaucoup pensent à l'obésité, mais c'est bien plus large, car le sucre s'attaque à tout notre organisme. Il a un effet nocif direct sur les vaisseaux sanguins. La dégradation de la qualité de vie et les coûts de santé engendrés par ces maladies sont énormes.

Vous dites là que la surconsommation de sucre explique la hausse des coûts de la santé...

C'est indéniable: elle est impliquée dans une grande partie des maladies qui pèsent principalement sur notre système de santé. Plus de 2,2 millions de personnes en Suisse souffrent de maladies cardiovasculaires, de surpoids, de diabète ou de cancer, qui sont à l'origine de 80% des coûts de la santé.

Nous pouvons donc supposer qu'une réduction significative de la consommation de sucre à long terme entraînera une diminution ou une amélioration de ces maladies, et aura un effet positif sur l'évolution des coûts.

Les enfants sont-ils particulièrement vulnérables?

Oui, car le sucre peut être moins bien assimilé et toléré à leur âge. Aujourd'hui, un enfant sur six souffre de surpoids en Suisse. C'est deux fois plus dans les milieux défavorisés. Selon une enquête de l'Alliance des organisations de consommateurs, 94%



La médecin Bettina Wölnerhanssen déplore l'omniprésence des sucreries et autres snacks dans notre quotidien. KEYSTONE/GAËTAN BALLY



“Il faudrait taxer les produits sucrés, y compris ceux contenant des édulcorants.”

BETTINA WÖLNERHANSEN
MÉDECIN RESPONSABLE DU DÉPARTEMENT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL ST. CLARA À BÂLE

des aliments destinés aux enfants sont trop sucrés, trop salés ou trop gras. Les habitudes alimentaires se forment pendant l'enfance, et les enfants et les adolescents, en plein développement, réagissent bien plus fortement aux substances engendrant une dépendance.

Vous voulez dire que le sucre agit-il comme une drogue sur l'organisme?

Oui, tout comme le tabac et l'alcool. En cas de consommation régulière et d'arrêt brutal, des symptômes de manque apparaissent clairement. Ces effets du sucre sont aujourd'hui totalement sous-estimés par les pouvoirs publics. Le sucre est toujours perçu comme un aliment de base. C'est très problématique.

Cela fait pourtant des années que la population est sensibilisée...

Il est difficile de renoncer au sucre, car nous en sommes devenus accros. Les sucreries sont omniprésentes, il y a des publicités partout. Les boissons sucrées et les sucreries représentent 86% du sucre consommé chaque jour. Nous sommes aussi pris au piège de certaines rumeurs: on prétend que le corps a besoin d'un peu de sucre dans l'alimentation. C'est en réalité complètement faux, il est totalement superflu. On n'en consommait pratiquement pas jusqu'il y a 150 ans.

Chacun consomme ce qu'il désire, non? Pourquoi vouloir légiférer?

La condition de base pour une décision prise librement et consciemment serait une large information de la population sur les effets nocifs du sucre et des indications claires sur les produits. Deux éléments qui font actuellement défaut.

Certains consommateurs sont induits en erreur, avec des étiquetages souvent insuffisants ou mensongers: des yaourts présentés comme sains contiennent en fait une quantité étonnamment élevée de sucre. Et quand on a affaire à une substance qui agit comme une drogue, cela limite notre libre arbitre.

Les industriels proposent de plus en plus de produits sans sucre, comme le

Coca-Cola zéro. Que pensez-vous de ces produits?

Les boissons contenant des édulcorants artificiels ne devraient pas servir à remplacer les boissons sucrées. Les études qui examinent les effets sur la santé de chaque édulcorant sur une longue période chez l'homme manquent aujourd'hui. L'idéal serait plutôt de se réhabituer à un goût moins sucré.

La campagne de sensibilisation MAYbe Less Sugar («peut-être moins de sucre») permet de calculer facilement sa consommation de sucre et propose des alternatives.
www.maybeless-sugar.ch

Les mesures proposées

- Abandonner le sucre et les édulcorants dans les aliments et boissons pour bébés.
- Limiter le sucre et abandonner les édulcorants dans les produits destinés aux enfants.
- Interdire la publicité pour les produits à forte teneur en sucre destinés aux enfants.
- Interdire les offres promotionnelles pour les boissons sucrées.
- Prélever une taxe sur les boissons contenant sucre ou édulcorants.
- Apposer un Nutri-Score sur tous les produits.

Trêve de sept jours en vue

SOUDAN L'armée et les forces paramilitaires ont convenu d'une trêve du 4 au 11 mai. 100 000 réfugiés ont déjà fui le pays.

«Le général Abdel Fattah al-Burhane (...) et le général Mohamed Hamdane Daglo (...) ont convenu en principe d'une trêve de sept jours du 4 au 11 mai», a indiqué hier le ministère soudanais des affaires étrangères. Les deux hommes ont aussi «donné leur accord (...) pour nommer des représentants pour des négociations de paix qui doivent se tenir dans le lieu de leur choix». Aucune des précédentes trêves n'a été respectée par les belligérants. Les combats, qui ont débuté le 15 avril, ont fait plus de 500 morts, principalement à Khartoum et au Darfour (ouest), et des milliers de blessés, selon un bilan largement sous-évalué.

100 000 réfugiés et 330 000 déplacés

Depuis deux semaines que dure ce conflit qui déchire l'un des pays les plus pauvres de la planète, plus de 330 000 personnes ont été déplacées et 100 000 autres sont parties vers les pays voisins. Ceux qui restent endurent des pénuries d'eau,

d'électricité et de nourriture à Khartoum, l'une des villes les plus chaudes du monde.

«Il y a une majorité de femmes et d'enfants» parmi les réfugiés, a dit hier à Genève une porte-parole du Haut-Commissariat de l'ONU pour les réfugiés (HCR). Ceux qui arrivent sont «plus vulnérables» que la semaine dernière. Ils manquent souvent de nourriture ou d'eau depuis plusieurs jours. Le HCR a établi des centres de transit. L'objectif est de pouvoir enregistrer chaque réfugié dans un délai de trois jours.

Parmi les 100 000 personnes qui ont quitté le pays, des dizaines de milliers ont rejoint l'Égypte. Le même nombre de réfugiés sont arrivés au Tchad où ils dorment parfois sous des arbres ou des abris improvisés. Plus de 21 000 réfugiés ont déjà été enregistrés dans ce pays.

Lundi, le Haut commissaire aux réfugiés Filippo Grandi avait estimé que plus de 800 000 personnes pourraient fuir le pays dans les prochains mois. **ATS/AFP**

EN BREF

FRANCE

Cocktail Molotov lors des cortèges du 1er mai

Selon le ministre de l'intérieur, Gérald Darmanin, 540 personnes ont été interpellées lors des manifestations du 1er mai; 406 policiers et gendarmes et 61 manifestants ont été blessés. Un policier ayant reçu un cocktail Molotov à Paris «a été brûlé au visage, il est encore hospitalisé», a détaillé M. Darmanin. «Où est la condamnation de M. (Jean-Luc) Mélenchon contre l'attaque de ce policier?», a-t-il lancé. «Son silence le rend complice.» Le leader de la France insoumise a riposté sans ménagement sur Twitter: «le 'maintien de l'ordre' hier a tourné une fois de plus à une absurde violence générale. Darmanin en est 100% responsable. C'est pourquoi il veut reporter sa responsabilité sur les autres. Les policiers devraient se méfier d'un chef aussi lamentable», a-t-il taclé. De leurs côtés les syndicats ont appelé à une 14e journée d'action le 6 juin contre la réforme des retraites. **ATS/AFP**

ZURICH

Violence d'extrême gauche en augmentation

Un jour après les cortèges du 1er mai à Zurich, la police a livré son bilan: 19 interpellations, plus de 400 interdictions de périmètre et deux manifestants blessés, dont un homme grièvement touché au visage. On ignore encore comment il a été blessé. Après une décennie sans incident grave, les grandes villes alémaniques se trouvent à nouveau confrontées à la violence d'extrême gauche dans le cadre de cortèges non autorisés. A Zurich, la droite ultraminoritaire accuse les autorités de laxisme. **ATS**

INITIATIVE CONTRE LE LOUP

Récolte de griffes lancée

La récolte des signatures en faveur de l'initiative visant à mettre fin à la protection des loups peut débuter. Les initiateurs souhaitent ajouter à la Constitution fédérale un nouvel alinéa qui précise que le loup n'est protégé que dans le Parc national suisse et peut être chassé partout ailleurs, toute l'année. Ils ont jusqu'au 2 novembre 2024, soit dans 18 mois, pour recueillir les 100 000 signatures nécessaires. **ATS**