

# Ne gaspillez pas votre argent avec le sirop d'agave

Parmi les plus grandes réussites marketing de l'industrie agro-alimentaire ces dernières années, le sirop d'agave pourrait gagner la médaille d'or.

Totalement ignoré du grand public (et même de beaucoup d'experts) il y a dix ans, le sirop d'agave a conquis une place de choix dans les magasins bios, pour partir ensuite à la conquête des rayonnages de supermarchés, avec une fougue qui n'a jamais faibli.

Vous trouvez du sirop d'agave aujourd'hui partout dans le commerce. Rares sont les foyers qui ne l'ont pas essayé. Des millions l'ont adopté.

Pour quelle raison ? Parce que les « marketeurs » qui ont lancé le sirop d'agave ont eu l'idée de génie de le faire passer pour une substance d'un nouveau genre, au pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre, sans plus d'effet sur la glycémie (taux de sucre sanguin) que des fruits, donc recommandé pour les diabétiques, tout en étant entièrement « naturel » et, bien entendu, « biologique ».

De plus, les campagnes de communication qui ont accompagné le lancement du sirop d'agave ont habilement laissé entendre qu'il s'agissait d'un produit traditionnel, utilisé de longue date au Mexique.

Cette opération a permis de faire avaler au consommateur le prix exorbitant du sirop d'agave, tout en multipliant les lignes de produits alimentaires dont il entre dans la composition : on trouve aujourd'hui des boissons, des barres de céréales, des desserts et de nombreux autres produits au sirop d'agave, et tout cela dans les rayons diététiques ou bio des magasins.

Et pourtant, en réalité, le sirop d'agave n'est ni traditionnel ni bon pour la santé.

Son index glycémique (effet sur le taux de sucre dans le sang) peut être aussi élevé que celui du glucose pur. Et il n'est ni recommandé pour les diabétiques, ni pour les personnes qui cherchent à perdre du poids ou retrouver un équilibre alimentaire.

## Qu'est-ce que l'agave ?

L'agave est une plante qui pousse principalement au Mexique, mais on la trouve aujourd'hui dans toutes les régions chaudes et sèches, ainsi que dans les pays méditerranéens. La plante n'était connue jusqu'à très récemment que comme composant principal de la tequila.

Lorsque la plante atteint l'âge de dix ans, les feuilles sont retirées, pour extraire le cœur de la plante, qui peut peser 25 à 75 kg, et a la forme d'un gros ananas. La sève qui se trouve à l'intérieur est extraite et transformée en « sirop d'agave », en la faisant bouillir plusieurs heures, ainsi que les Canadiens font bouillir la sève de l'érable pour en faire du sirop d'érable.

Le produit que vous obtenez de cette manière est appelé inuline, à forte teneur en fructose.

## Idées fausses sur le sirop d'agave

Le consommateur imagine souvent que le sirop d'agave contient peu de calories.

C'est faux. Une cuillère à café de sirop d'agave contient 16 calories, soit autant que du sucre.

Les diabétiques et pré-diabétiques consomment du sirop d'agave parce qu'ils pensent que son index glycémique est faible, et que sa consommation n'entraîne pas de pic de glycémie dans le sang.

Attention : en réalité, tout dépend de la façon dont le sirop d'agave a été fabriqué. Suivant les modes de fabrication, l'index glycémique (IG) du sirop d'agave peut varier de 55 (comme des spaghetti bien cuits) à 90, soit autant que le sucre blanc, et vous ne trouverez probablement pas l'information sur l'étiquette.

Si vous êtes diabétique, il est important de savoir que très peu d'études ont été faites sur les rapports entre sirop d'agave et diabète, et la plupart d'entre elles ont été faites sur des rats, non des êtres humains.

## Pourquoi le fructose pose problème

Permettez-moi d'abord de clarifier un point important. Le fructose concentré ne se trouve pas naturellement dans les fruits, ni d'ailleurs autre part dans la nature. Quand on trouve du fructose dans la nature, il est toujours accompagné d'enzymes, d'eau, de vitamines, de minéraux, de fibres et de pectine, et il est naturellement mélangé à d'autres sucres.

Le fructose concentré, lui, est obtenu par un processus de raffinement, de façon artificielle.

Lorsque vous mangez des fruits, le fructose est absorbé lentement avant de passer par votre foie qui va le transformer en énergie immédiatement disponible. En revanche, si vous consommez du fructose concentré, ou purifié, le fructose arrive trop rapidement au niveau du foie qui ne peut pas tout transformer en énergie. L'excédent est alors transformé en graisses qui vont circuler dans votre sang avant d'être stockées.

Si vous avez bien lu ce dernier paragraphe, c'est là que vous avez la clé du mystère qui vous explique pourquoi manger des fruits est bon pour vous, et manger du fructose très mauvais.

Même si le fructose ne fait pas monter ni s'écrouler votre glycémie, il n'est pas converti en glucose sanguin comme les autres sucres. D'où l'idée que le sirop d'agave, très riche en fructose concentré, serait bon pour les diabétiques.

Ce n'est en réalité pas le cas.

Tout récemment des chercheurs en Harvard ont ainsi démontré que manger des fruits entiers diminue le risque de diabète de type 2 alors que boire des jus de fruits, riches en fructose concentré et dépourvus de fibres, augmente ce risque.

En plus, le fructose inhibe votre niveau de leptine, l'hormone de la satiété qui indique à votre corps que vous n'avez plus faim. En d'autres termes, le fructose vous donne envie de manger plus. Et non seulement il vous fait gagner du poids, mais le fructose charge votre corps de graisse à l'endroit le plus dangereux pour votre santé : entre vos organes vitaux et vos viscères (graisse viscérale), dans la zone du tronc/ du ventre.

C'est ce qui a été très clairement établi par une étude de mai 2009 dans le Journal of Clinical Investigation.

La conclusion : le sirop d'agave est riche en fructose, et le fructose est mauvais pour vous. Le sirop d'agave n'est pas traditionnel, pas naturel et hautement raffiné: c'est donc un aliment à éviter.

## **Alors que faire ?**

Je vais vous donner des indications mais je suis obligé de vous dire que, de toutes façons, quoi qu'il arrive, il faudra bien que vous vous habituiez à manger moins sucré.

Le Français consomme en moyenne 35 kg de sucre par an et c'est beaucoup trop. Pour une alimentation saine, il ne faudrait pas aller au-delà de 8 kg par an.

Mais en attendant de prendre les décisions (forcément radicales) pour atteindre ce niveau, deux points importants doivent être rappelés :

- évitez les édulcorants artificiels. Ils causent de toutes façons plus de tort que le sucre naturel ;
- avez-vous déjà essayé la stévia ? C'est un édulcorant naturel utilisé par les indiens Guarani du Paraguay et du Brésil. Celui-là est compatible avec les régimes hypoglycémiques et les régimes pour diabétiques.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

\*\*\*\*\*