

Addicted to sugar

Neil: Hello. This is 6 Minute English from BBC Learning English. I'm Neil.

Georgie: And I'm Georgie. Would you like a cup of tea, Neil?

Neil: Oh, yes thanks, Georgie - with milk and three sugars please.

Georgie: Three sugars!? Wow, **you really have a sweet tooth** - you like eating sweet things. Aren't you **worried about** your weight?

Neil: Yes, but I can't say 'no' to **sugar**. Just as our **addiction** to oil is causing a **climate emergency**, our **addiction** to **sugar** is causing a health **emergency** for our **bodies**. **Sugar** gives us an **instant** hit of the **chemical hormone**, **dopamine**, making us feel good, but **in the long run** causing **obesity**, **tooth decay**, and **diseases** like **diabetes** [*ˌdaɪəˈbiːtiːz*].

Georgie: But how did our **addiction** to the **sweet stuff** **begin**? That's what we'll be **discussing** in this **programme** and, as **usual**, we'll be learning **some** **useful** new **vocabulary** as well. **Anyway**, **here's** your tea, Neil... I just put one **sugar**.

Neil: Thanks, **Georgie**, **I'll give it a try**. Now **before** we go on, I have a **question** for you. **Sugar** cane, which grows **naturally** in **Asia**, **Africa** and the **Americas**, first came to **England** in the 11th **century**. **Back then** it was an **expensive** **luxury item**, **affordable** **only** to kings, queens and the **very** rich. So, which **English** **monarch** [*ˈmɒnək*] loved eating **sugar** so much their teeth turned black? Was it: a) King **Henry VIII**, b) Queen **Elizabeth I** or, c) **Mary** Queen of Scots?

Georgie: I know **Henry VIII** was **very** **unhealthy**, so I'll guess it's him.

Neil: **OK**, **Georgie**, we'll find out the **answer** **later** in the **programme**. Just now, I **compared** **sugar** to oil as the world's most **important** **commodity**. A **commodity** is a **product** or **natural resource** that can be **traded**, bought and sold. **Today**, **economies**, **governments** and wars are based on **controlling** oil, but in **earlier** **centuries**, the same was true of **sugar**.

Georgie: For four **hundred** years, **sugar**, **along with** **coffee** and **tobacco**, was grown in **slavery** **plantations** and shipped **across** the **Atlantic Ocean** to **Europe**. By the time **slavery** was ended in 1834, the **demand** for **sugar** in **Europe** and the **United States** was at a **record** high. **Here's** **professor** of **international history**, Ulba Bosma, **explaining** more to **BBC Radio 4** **programme**, **Thinking Allowed**:

Professor Ulbe Bosma: **Sugar** was **already** an **extremely** **important** **commodity** in the 16th and 17th and 18th **century**, and in the 19th **century** we see a **staggering** growth of **sugar** **consumption** in **Europe** and the **United States**. And with that, **sugar** became the **fuel** for **human bodies**, whereas oil became the **fuel** for **vehicles** in the 20th **century**.

Neil: **Professor Bosma** talks **about** the **staggering** growth in the **popularity** of **sugar**. The **adjective**, **staggering**, means **shocking** or **surprising**. Just like oil became the **fuel** for **machine engines**, **sugar** became the **fuel** for the **human body**. **Fuel** is a **substance** that is **burned** to **provide** heat or **power**.

Accro au sucre

Neil : Bonjour. C'est 6 minutes en anglais de BBC Learning English. Je m'appelle Neil.

Georgie : Et moi Georgie. Voudriez-vous une tasse de thé, Neil ?

Neil : Oh, oui merci, Georgie, avec du lait et trois sucres s'il vous plaît.

Georgie : Trois sucres !? Wow, **vous avez vraiment un penchant pour les sucreries**. Vous aimez manger des choses sucrées. N'êtes-vous pas inquiet quant à votre poids ?

Neil : Oui, mais je ne peux pas dire "non" au sucre. Tout comme notre dépendance au pétrole provoque une urgence climatique, notre dépendance au sucre provoque une urgence sanitaire pour notre corps. Le sucre nous donne un **afflux** (dose, *shoot*) instantané d'hormone chimique, la dopamine, qui nous fait nous sentir bien, mais qui, **à long terme**, provoque l'obésité, **des caries dentaires** et des maladies comme le diabète.

Georgie : Mais comment notre dépendance aux **sucreries** a-t-elle commencé ? C'est ce dont nous discuterons dans cette émission et, comme d'habitude, nous apprendrons également du nouveau vocabulaire utile. Quoi qu'il en soit, voici votre thé, Neil... J'ai juste mis un sucre.

Neil : Merci, Georgie, **je vais essayer**. Maintenant, avant de continuer, j'ai une question pour vous. La canne à sucre, qui pousse naturellement en Asie, en Afrique et dans les Amériques, est arrivée pour la première fois, en Angleterre au XIe siècle. **À l'époque**, c'était un article de luxe coûteux, accessible uniquement aux rois, aux reines et aux très riches. Alors, quel monarque anglais aimait tellement manger du sucre que *ses* dents virèrent au noir ? Était-ce : a) le roi Henri VIII, b) la reine Elizabeth I ou, c) Mary, reine d'Écosse ?

Georgie : Je sais qu'Henri VIII était en très mauvaise santé, donc je vais supposer que c'est lui.

Neil : OK, Georgie, nous découvrirons la réponse plus tard dans l'émission. Juste avant, j'ai comparé le sucre au pétrole comme étant la denrée la plus importante au monde. Une **denrée** est un produit ou une ressource naturelle qui peut être **troqué** (échangé), acheté et vendu. Aujourd'hui, les économies, les gouvernements et les guerres reposent sur le contrôle du pétrole, mais au cours des siècles précédents, il en était de même pour le sucre.

Georgie : Pendant quatre cents ans, le sucre, **au même titre que** le café et le tabac, a été cultivé dans des plantations esclavagistes et expédiés à travers l'océan Atlantique vers l'Europe. À l'époque où l'esclavage prit fin en 1834, la demande de sucre en Europe et aux États-Unis atteignait un niveau record. Voici le professeur d'histoire internationale, Ulba Bosma, qui explique plus en détail, dans l'émission **Thinking Allowed** de **BBC Radio 4** :

Professeur Ulbe Bosma : Le sucre était déjà une denrée extrêmement importante aux XVIe, XVIIe et XVIIIe siècles, et au XIXe siècle, nous assistons à une croissance **fulgurante** (**renversante**) de la consommation de sucre en Europe et aux États-Unis. Et avec ça, le sucre est devenu le carburant du corps humain tandis que le pétrole est devenu le carburant des véhicules au XXe siècle.

Neil : Le professeur Bosma parle de la croissance fulgurante *de* la popularité du sucre. L'adjectif fulgurant signifie choquant ou surprenant. Tout comme le pétrole est devenu le carburant des moteurs de machines, le sucre est devenu le carburant du corps humain. Le carburant est une substance qui est brûlée pour produire de la chaleur ou de l'énergie (électricité).

Georgie: Trading **companies** had **become** rich selling **sugar** grown using slave **labour**. When **people** **began** to **realise** the health **problems** of **sugar** in the 20th **century**, these **companies** needed new ways to sell their **product**, and **began** using **sugar** in food which had **previously contained** none, food like bread, **cereal** and **yogurt**. **Here's** Professor Bosma **again**, taking up the **story** for **BBC Radio 4's**, **Thinking Allowed**:

Professor Ulbe Bosma: You can flood the **market** with a **certain** commodity, with **sugar** **in this case**, but that **still** does not mean that **people** will consume it, so the **eating habits** of **people** had to change. **People** until the **early 19th century** they had a few spoons of **sugar** per week, but not a **kilo** which **people** consume **today** in **many countries** in the world...

Neil: **Sugar companies** flooded the **market** with their commodity. If you flood the **market**, you make a lot of your **product available** for sale, **often** at a low price.

Georgie: But just **because** something is cheap and **easily available**, doesn't mean **people** will eat it. So, **sugar companies** tried to **increase sugar** consumption by changing **people's** eating **habits** – the way a group of **people** eat, for **example** which types of food they eat, how much of it, and how **often**.

Neil: **Instead** of one or two spoons of **sugar** per week, **people** started eating **kilos**, with **results** we see **around** us **every day** - **worldwide**, **obesity** and heart **disease** have tripled [**trɪpəld**] in the last 50 years. What's more, **because** **sugary** food is cheaper, it's **often** the poorest in **society** who are worst **affected**.

Georgie: Hmm, **maybe** it's time to try **having** your tea **without any sugar**, eh, Neil? And to **reveal** the **answer** to your **question**: which **English monarch's** famous love of **sugar** turned their teeth black? I guessed it was the **notorious overeater**, **Henry VIII**...

Neil: Which was... the wrong **answer** I'm **afraid**, **Georgie**. In fact, during the years **before** **toothpaste** and **dentists**, those black stumpy teeth **belonged** to Queen **Elizabeth I**. **OK**, let's **recap** the vocabulary we've learned from this **programme about sugar**, starting with a **sweet tooth** – a **fondness** for eating sweet, **sugary** food and drinks.

Georgie: A **commodity** is a **product** or **natural resource** that can be traded, bought and sold.

Neil: **Fuel** is a **substance** such as oil or coal that is **burned** to provide heat or **power**.

Georgie: The **adjective** **staggering** means **very** shocking and **surprising**.

Neil: If a **company** **floods** the **market**, they **release** a lot of a particular **product** for sale, **often** at a low price.

Georgie: And **finally**, **eating habits** describe the way a particular group of **people** eat, for **example** which types of food they eat, how much and how **often**. Once **again** our six **minutes** are up! Join us **again** soon for more trending **topics** and **useful** vocabulary, **here** at **6 Minute English**. **Goodbye** for now!

Neil: Bye!

Georgie : Les compagnies commerciales étaient devenues riches en vendant du sucre cultivé en utilisant la main d'oeuvre des esclaves. Lorsque les gens ont commencé à *prendre conscience* des problèmes de santé *liés au* sucre au XXe siècle, ces entreprises ont eu besoin de nouvelles façons de vendre leurs produits et ont commencé à utiliser du sucre dans des aliments qui n'en contenaient pas auparavant, des aliments tels que le pain, les céréales et le yaourt. Revoici le professeur Bosma, reprenant l'histoire pour l'émission *Thinking Allowed* de *BBC Radio 4* :

Professeur Ulbe Bosma : Vous pouvez inonder le marché avec une certaine denrée, **en l'occurrence** du sucre, mais cela ne signifie pas **pour autant** que les gens vont le consommer, c'est pourquoi les **habitudes alimentaires** des gens ont dû changer. Jusqu'au **début** du XIXe siècle, les gens *consommaient* (avaient) quelques cuillères de sucre par semaine, mais pas un kilo que les gens consomment aujourd'hui dans de nombreux pays du monde...

Neil : Les compagnies sucrières ont inondé le marché de leurs denrées. Si vous inondez le marché, vous rendez une grande quantité de votre produit disponible *à la* vente, souvent à bas prix.

Georgie : Mais ce n'est pas juste parce qu'un produit est bon marché et facilement disponible que les gens le mangeront. Ainsi, les compagnies sucrières ont tenté d'augmenter la consommation de sucre en modifiant les habitudes alimentaires des gens : la façon dont un groupe de gens mange, par exemple quels types d'aliments ils mangent, en quelle quantité et à quelle fréquence.

Neil : Au lieu d'une ou deux cuillères de sucre par semaine, les gens ont commencé à en manger des kilos, avec des résultats que nous constatons chaque jour, autour de nous : partout dans le monde, l'obésité et les maladies cardiaques ont triplé au cours des 50 dernières années. Qui plus est, comme les aliments sucrés sont meilleur marché, ce sont souvent les plus pauvres de la société qui sont *les plus* touchés.

Georgie : Hmm, peut-être est-il temps d'essayer de *prendre* votre thé sans aucun sucre, hein, Neil ? Et pour révéler la réponse à votre question : de quel monarque anglais est le célèbre amour du sucre qui lui fit virer les dents au noir ? J'ai supposé que c'était le gros-mangeur notoire, Henri VIII...

Neil : Ce qui était... *une* mauvaise réponse, j'en ai bien peur, **Georgie**. En fait, avant l'arrivée du dentifrice et des dentistes, ces dents noires et courtes (trapues) appartenaient à la reine Elizabeth I. **OK**, récapitulons le vocabulaire que nous avons appris de cette émission sur le sucre, en commençant par [avoir] **la dent sucrée** : un penchant à manger sucré, des aliments et boissons sucrés.

Georgie : Une **denrée** est un produit ou une ressource naturelle qui peut être troquée, acheté et vendu.

Neil : Un **combustible** est une substance comme le pétrole ou le charbon qui est brûlée pour produire de la chaleur ou de l'énergie (électricité).

Georgie : L'adjectif **renversant** (**sidérant**) signifie très choquant et surprenant.

Neil : Si une entreprise **inonde le marché**, *elle met sur le marché* (en vente) une grande quantité d'un produit particulier, souvent à bas prix.

Georgie : Et enfin, les **habitudes alimentaires** décrivent la façon dont un groupe particulier de gens mange, par exemple quels types d'aliments ils mangent, en quelle quantité et à quelle fréquence. Une fois de plus nos six minutes sont écoulées ! Rejoignez-nous bientôt pour plus de sujets tendances et de vocabulaire utile, ici à *6 minutes en anglais*. À plus!

Neil : Au revoir !