

Le sirop de glucose, un ennemi à connaître

Quel est l'ingrédient qu'aucun être humain n'avait jamais mangé avant 1972 et qui se retrouve aujourd'hui dans tous les magasins, toutes les cuisines... et tous les estomacs, surtout ceux des enfants ?

Le sirop de glucose !

Le sirop de glucose a été inventé au début des années 1970 par des chercheurs japonais.

Ils ont réussi à transformer du maïs en un liquide incolore, ultra-sucré, ultra-calorique... mais tellement pratique pour l'industrie agroalimentaire et, surtout, si bon marché !



Épi de maïs Baguette magique



Sirop de glucose !

Bien sûr, nous n'achetons jamais nous-mêmes notre seau de sirop de glucose au supermarché.

Mais c'est bien *l'équivalent d'un seau* et, à vrai dire, de *plusieurs dizaines de seaux* que nous achetons, et avalons, chaque année.

En Europe, le sirop de glucose n'est pas forcément fait à partir de maïs. Il peut venir de la fécule de blé, de pomme de terre ou de toute autre forme d'amidon.

On en mange moins qu'aux États-Unis, ce qui pourrait contribuer à expliquer pourquoi l'obésité chez nous n'est pas encore aussi catastrophique.

Toutefois, c'est un ennemi qu'il faut connaître, car nous sommes loin d'être protégés contre lui.

Comment on en est arrivé là

Traditionnellement, le seul édulcorant a été le miel, puis la canne à sucre après la découverte du Nouveau Monde.

Au début du 19e siècle, les chimistes ont enfin réussi à extraire le sucre de la betterave sucrière.

À cette époque, les Européens ne mangeaient encore que 2,25 kilos de sucre et de miel par an, soit moins d'une cuillère à soupe par semaine.

Le développement de l'industrie de raffinage du sucre de betterave, qui fit la fortune des familles Béghin et Say au 19e siècle, permit d'en faire baisser le prix, si bien qu'on mangeait **27 kg de sucre en moyenne en 1900**.

C'est alors que se multiplièrent surprise surprise ! les maladies cardiovasculaires.

Explosion des maladies cardiovasculaires

Jusque-là, les maladies cardiovasculaires étaient impliquées dans à peine une mort sur dix, si bien que les médecins y faisaient à peine attention.

Le grand cardiologue P. White pouvait déclarer en 1960 :

*« Quand j'étais étudiant en médecine, jeune interne et résident des hôpitaux, je **n'entendais jamais parler de thrombose coronaire ou d'infarctus du myocarde** bien que quelques exemples eussent été décrits par des anatomo-pathologistes (...). J'avais entendu parler de l'angine de poitrine comme d'un symptôme grave d'insuffisance coronaire et je savais bien qu'on pouvait en mourir subitement. Mais, à cette époque, on ne s'y attardait guère (...) [1]. »*

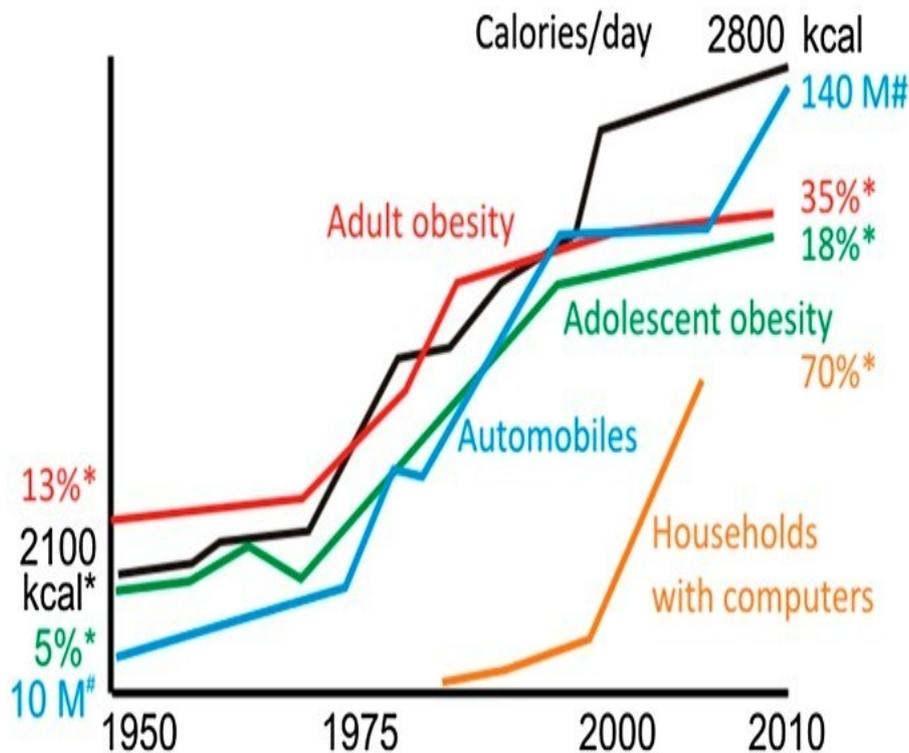
Mais tout change dans les années 1920 :

« C'est au début des années 20 qu'on peut situer le "démarrage" de la mortalité par maladie cardiovasculaire. Son augmentation s'est effectuée de façon progressive, et déjà, dès 1930, avec comme seule exception la Norvège, elle se signale comme étant la première cause de décès.(...) Dans les années 50, elle représente au minimum 36,5 % (mortalité masculine en Norvège) et au maximum 53,1 % (mortalité féminine de la Nouvelle-Zélande) de l'ensemble des décès », explique l'historien W. Maffeni dans Mortalité par maladies cardiovasculaires dans les pays industrialisés [2].

Et pourtant, à cette époque, rares sont les personnes obèses et en surpoids. On ne trouve, même aux États-Unis, que 5 % d'adolescents obèses, et 13 % d'adultes [3].

Années 1970 : épidémie de surpoids et d'obésité

Mais ces chiffres vont tripler et même presque quadrupler à partir de 1970.



Que s'est-il passé ???

La voiture, la télévision, la paresse, les frites, la graisse, les chips, ont été mises en cause.

Plus récemment, la sédentarité, l'ordinateur, l'isolement, ont été incriminés.

Mais il n'existe qu'un produit alimentaire qui a fait son apparition précisément au moment du démarrage de l'épidémie : le sirop de glucose.

Pourquoi le succès du sirop de glucose ?

Pour l'industrie agroalimentaire, le sirop de glucose ne présente que des avantages par rapport au sucre.

Il est *moins cher* et *plus sucré* que le sucre de canne ou de betterave traditionnel.

Liquide, il se mélange facilement aux boissons.

En pâtisserie, il est omniprésent, car il empêche le sucre normal (saccharose) de cristalliser et permet de faire de magnifiques nougaines, glaçages, crèmes, caramels...

Ajouté aux produits de boulangerie, il donne une croûte dorée et une mie molle, ce qui explique que vous *n'arrivez jamais à faire des pains et des gâteaux aussi beaux* à la maison qu'au magasin...

Le pain de mie, les biscuits, les muffins et madeleines industrielles en regorgent.

On en trouve abondamment dans le ketchup, les sauces industrielles, les soupes, les céréales, les boissons pour sportif.

Les bonbons, caramels, barres chocolatées, glaces, fruits confits, sont pour la plupart fabriqués à base de sirop de glucose.

Vous le trouvez sur les emballages sous le nom de « sirop de glucose », « sirop de glucose-fructose », « isoglucose » ou encore « isoglucosamine ».

Chaque année, nous engloutissons, sans le savoir, des kilos de sirop de glucose, qui s'ajoutent à toutes les autres sources de sucre que nous mangeons par ailleurs, consciemment ou inconsciemment.

Effets sur la santé

Le sirop de glucose n'a aucune qualité nutritionnelle.

C'est, à 100 %, ce qu'on appelle des calories vides, c'est-à-dire qu'il n'apporte aucune vitamine, minéraux, antioxydants, acides aminés, polyphénols, etc.

Il va, bien sûr, être immédiatement assimilé dans le sang, puisqu'il ne nécessite aucune digestion. Il fait monter la glycémie et accroît le risque d'obésité, d'hyperglycémie, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires.

Est-il nécessaire de le préciser ? Il est *mauvais pour les dents*.

Comment éviter d'absorber du sirop de glucose ?

Pour éviter d'absorber du sirop de glucose, écarter tous les « aliments ultratransformés » (AUT), c'est-à-dire ces aliments vendus dans le commerce dont vous ne pouvez pas reconnaître, à l'œil nu, les ingrédients qui les composent.

Malheureusement, j'en suis conscient, cela représente la grande majorité des produits que les commerces alimentaires mettent en avant. Et pour cause : ce sont les plus rentables. Faits à partir d'ingrédients bas de gamme, ils peuvent être vendus très cher par rapport à leur coût réel.

Ils font donc gagner plus d'argent au commerçant, au fabricant, et c'est pourquoi c'est toujours eux qui sont valorisés dans les publicités, les rayons, les devantures... Ils ont les plus beaux emballages, les photos les plus appétissantes...

Les commerçants ne le font d'ailleurs pas consciemment, pour nuire aux gens. Tout se passe

naturellement : celui qui vend des produits à forte marge va mieux gagner sa vie, il aura plus de moyens pour arranger sa boutique. Sans y penser, il mettra automatiquement les produits qui se vendent le mieux, et qui lui rapportent le plus, à l'endroit où il est le plus facile pour les clients de les prendre...

Et c'est ainsi que, sans y penser non plus, et collectivement, nous nous rendons toujours plus... gros et malades.

Mais ce n'est pas une fatalité ! La solution, vous la connaissez : choisir des aliments naturels, bruts, de qualité, biologiques, de saison, et les préparer soi-même. Ou même, si c'est possible, les cultiver dans son jardin !

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis