



## Film débat "SUGARLAND"

Le 16 avril 2019

### Projection du film SUGARLAND de Damon Gameau (2014)

Le sucre est partout ! Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre culture et de nos régimes ? Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée. À travers ce voyage ludique et informatif, Damon souligne des questions problématiques sur l'industrie du sucre et s'attaque à son omniprésence sur les étagères de nos supermarchés ! SUGARLAND changera à tout jamais votre regard sur votre alimentation..

Bande annonce du film :

[http://www.allocine.fr/video/player\\_gen\\_cmedia=19575907&cfilm=235116.html](http://www.allocine.fr/video/player_gen_cmedia=19575907&cfilm=235116.html)

### Intervenantes

- Corinne Géray-Gié, naturopathe
- Isabelle Guillotel, diététicienne au cabinet médical de Chevreuse

### Liste des livres proposés en vente

- Je mange sain, je me libère du sucre de Marion Thelliez
- J'arrête le sucre en 7 jours, c'est malin du Dr Nys
- L'intestin notre deuxième cerveau par Francesca Joly
- Ces glucides qui menacent notre cerveau par Dr David Perlmutter
- Décrochez du sucre par Dr Jacob Teitelbaum
- Sans gras ni sucre ou presque, être gourmand autrement par Boris Hansel
- Sucre gras et sel, ce que contiennent vraiment nos aliments par Laurence Plumey
- le livre de cuisine du diabétique par Antony Thompson Worrall
- la vérité sur le sucre par André Marette
- Sucrez avec vos plantes par Aymeric et Guillaume Lazard
- C'est décidé, j'arrête le sucre par Sarah Wilson
- Sucre l'amère vérité, Comment le sucre et les aliments transformés détruisent notre santé par Robert Lustig
- P'tits déj' et goûters pauvres en sucre par Magali Walkowicz

*Corinne Géray-Gié, naturopathe* le film est très percutant, il illustre très bien une problématique actuelle. En tant que parent, on est confronté quotidiennement au fait qu'une multitude de produits sucrés est proposée partout, où qu'on aille. Le film montre bien aussi tous les soucis de santé. Certains sont même passés sous silence à mon sens. De plus en plus de personnes ont des cirrhoses NASH ou Stéatohépatite Métabolique, qui sont liées au soda et plus du tout à une problématique d'alcool.



## Film débat "SUGARLAND"

Le 16 avril 2019

Il montre bien aussi toute la désinformation et les propositions commerciales pléthoriques qui perturbent beaucoup notre bon sens et notre façon de cuisiner. J'ai trouvé que c'est un film très percutant tout en étant assez humoristique.

Malheureusement, même si les États unis sont loin, on prend malheureusement le même chemin...

*Isabelle Guillotel* je veux juste rajouter que le film ne parle pas d'alcool, et l'alcool, c'est aussi du sucre ! Pourquoi n'en parle-t-il pas ? Car beaucoup de personnes consomment régulièrement de l'alcool et ça se rajoute à tout ce qui est industriel

*Intervention d'un membre de l'association Paroles en Action* qui met un bémol à la référence faite dans le film à Rudolf Steiner, dont les écrits dans les années 30 sont discutables.

**Question : je suis une grande consommatrice de chocolat (jusqu'à 100g par jour) : est-ce un problème ? Car c'est à peine évoqué dans le film (à part dire qu'il l'a supprimé !)**

*Isabelle Guillotel* j'autorise surtout le chocolat noir, à petite dose, pour ses vertus

*Corinne Géray-Gié* idem, mais il faut faire attention à la qualité du chocolat. Ça reste un super aliment (plein de magnésium notamment).

**Question : comment faire pour distinguer le sucre rajouté, le sucre dans les fruits, les glucides dans le pain ... ?**

*Isabelle Guillotel* dans la famille des glucides, on retrouve deux catégories :

- les complexes : ce sont ceux qui nous sont nécessaires car ils vont nous donner de l'énergie (on les trouve dans les féculents : pain, pâtes, riz, pommes de terre..)

- les simples ou sucres rapides (on les trouve dans le sucre de table et dans les fruits), sont moins indispensables

*Corinne Géray-Gié* l'idée générale est qu'on ne sait plus distinguer le bon du mauvais ! Le glucose est vital comme c'est montré dans le film. Les glucides complexes sont composés de grandes chaînes de sucre simple. En résumé, moins l'aliment est transformé, plus il est brut, plus le sucre est physiologiquement acceptable, mieux il sera digéré. Par exemple, le cas du fructose : quand il est extrait d'un fruit, donc sans les fibres ni les antioxydants ni les minéraux, et de plus consommé en plus grande quantité, il devient alors toxique. Sans parler des édulcorants.

La difficulté réside dans la quantité absorbée et dans les étiquetages qui ne sont pas très clairs, et beaucoup de choses n'apparaissent pas

Si la composition est simple, courte et si chaque terme est compréhensible, alors on peut estimer que l'aliment reste sain. Plus la composition est complexe, avec des ingrédients dont le nom fait référence à de la chimie, plus il faut se méfier

*Isabelle Guillotel* le sucre dans l'industrie a plusieurs dénominations : les termes qui finissent par « ose » ou des sirops également : sirop de maïs, blé, amidon, glucose, fructose, ... Ces termes cachent des sucres rapides, vides d'intérêt.

**Question : que pensez des substituts comme le stévia ? Est-ce que le miel est un aliment sain ?**



## Film débat "SUGARLAND"

**Le 16 avril 2019**

*Corinne Géray-Gié* mon conseil est de diviser par deux la quantité de sucre dans un premier temps, notamment dans les recettes faites maison, puis de le remplacer ensuite par un fruit (pomme ou banane écrasée)

La stévia reste la meilleure alternative au sucre. Attention là aussi à sa qualité.

Pour le miel, c'est un des meilleurs sucres mais il faut là aussi veiller à sa qualité. Attention, en Chine, on fait du miel sans abeille ! Conseil : il faut le consommer tout seul ! Si on le rajoute dans une recette, sa composition s'altère.

**Question : on se prend le film en pleine tête ! On a déjà vu la même expérience pour les graisses. Est-ce qu'on peut extrapoler à partir d'une seule personne ? Est ce qu'il y a déjà eu des études non financées par des industries alimentaires ?**

*Isabelle Guillotel* Le film qui dénonçait la graisse est « super size me ». il y a un lien entre le sucre et la matière grasse. Nos cellules, nos hormones, nos neurones ont besoin de matière grasse. Le problème actuel est la quantité ingérée. Les industriels en abusent. Il existe 3 exhausteurs de goût : le sucre, le sel et le gras, qui sont rajoutés par les industriels.

*Corinne Géray-Gié* Testez sur vous un sevrage du sucre ! La meilleure expérience est de la faire soi-même ! On se rappelle de la diabolisation qui a été faite au sujet du cholestérol, alors que c'est une substance qui est vitale pour notre fonctionnement. La situation est différente pour le sucre. ( Cf le travail sur le jeûne en Allemagne). On peut se passer du sucre, le foie est capable de transformer les acides gras en sucre.

*Intervention d'une personne de la salle* : ces informations existent maintenant un peu partout (cf les revues « Prescrire » ou « Que choisir santé »). Des études scientifiques existent.

Dans la revue « Prescrire » : une étude montre le faible impact des campagnes d'information sur les inégalités sociales de santé. La sensibilité aux messages de prévention sanitaire varie selon le niveau socio-économique. Pour les gens défavorisés, l'alimentation est un moyen de faire plaisir aux enfants et de compenser la difficulté au quotidien, ce qui rend difficile la restriction des aliments sucrés. Les gens d'un milieu plus aisé vont se projeter davantage dans l'avenir et donc penser plus en termes de prévention.

*Isabelle Guillotel* a réalisé une étude sur les goûters des enfants dans une école primaire. Elle a constaté une grande différence dans la composition du goûter selon l'origine sociale des parents. Les goûters des enfants issus de famille cadre : fruit et biscuit ; celle d'origine ouvrière : confiserie et boisson sucrée.

*Corinne Géray-Gié* souhaite rajouter que les acides gras ne sont pas fabriqués par le corps. Il faudrait consommer en moyenne trois cuillerées à soupe d'une bonne huile végétale qui apporterait des oméga3. Il faut aussi veiller au bon équilibre entre les oméga3 et les oméga6. C'est une carence connue.

*Intervention d'un membre de l'association Paroles en Action* : la différence de ce film avec « Super Size me », c'est qu'ici il se nourrit de façon dite « saine » (alors que dans le film sur le gras, la personne mangeait des MacDo, on peut se douter que ce n'est pas terrible !), et qu'on réalise avec



## Film débat "SUGARLAND"

Le 16 avril 2019

effroi que ce qu'on a donné nos enfants en toute confiance (des jus de fruits, des céréales, ..) étaient en fait néfastes.

### **Question : le cancer se nourrit du sucre et le film ne l'évoque pas.**

*Corinne Géray-Gié* Des travaux scientifiques ont montré que les cellules cancéreuses se nourrissent du sucre. Mais le cancer est un problème très complexe. Se rajoute aussi le problème d'oxygénation.

### **Question : Comment fait-on au final pour s'y retrouver ?**

*Isabelle Guillotel* Attention aux aliments allégés ! soit du sucre est rajouté quand il est allégé en gras, soit de la matière grasse quand il est allégé en sucre alors autant se faire plaisir et prendre un aliment normal. Attention aux informations qui se trouvent sur internet, on y trouve de tout.

Le conseil : manger de tout en quantité raisonnable, des sucres complexes car on en a besoin, des légumes surtout et un peu de fruits, pas trop.

*Corinne Géray-Gié* C'est difficile de plaquer la même alimentation pour tout le monde. Ça varie selon le morphotype. On devrait manger selon la saison. Exemple : la pomme de terre ne devrait être mangée qu'en hiver.

Plus on revient à de la cuisine maison, moins c'est transformé, en fonction de son activité physique. C'est tout un équilibre. Et on n'a pas tous la même puissance digestive. Il faut tenir compte de cette susceptibilité-là.

### **Question : pourquoi parle-t-on d'insuffisance rénale dans le film ?**

*Intervention d'une personne dans la salle* : c'est le diabète !

*Corinne Géray-Gié* le sucre va créer une inflammation : c'est un acidifiant, qui peut abîmer la « tuyauterie ». Les reins sont régulateurs de la tension artérielle, c'est un endommagement au long court.

### **Question : on en est où de l'obésité en France ?**

*Isabelle Guillotel* En France, c'est un adulte sur 4.

*Corinne Géray-Gié* Le nombre d'opérations de restrictions gastriques explose.

*Isabelle Guillotel* l'obésité des enfants est difficile à traiter, notamment à cause des parents. Par exemple, comment faire quand on explique à un père de ne pas mettre de soda à table mais que celui-ci refuse parce qu'il souhaitait continuer, lui, à boire du soda.

*Corinne Géray-Gié* le film n'évoque pas non plus le deuxième cerveau, notre flore intestinale. Beaucoup d'études commencent à se pencher sur le microbiote. Certains déséquilibres peuvent favoriser l'obésité.

### **Question : comment se fait-il qu'une grande surface de bricolage propose un stand de bonbons en entrée !?**

*Corinne Géray-Gié* le sucre rajoute une excitation ... peut être à l'achat !??!



## Film débat "SUGARLAND"

**Le 16 avril 2019**

*Une personne dans la salle* cite un exemple de détournement des politiques de santé publique par les lobbies industriels : des documents déclassifiés ont permis de montrer que toute la politique de prévention des caries aux États-Unis s'est faite sous le contrôle du lobby du sucre ! Ils ont en particulier recherché à mettre au point un vaccin anti carie.

L'obésité chez les enfants est très grave. On a un stock d'adipocyte qui se crée pendant l'enfance. Ça veut dire qu'une fois adulte, il leur sera nécessaire d'avoir un régime hypocalorique en permanence.

C'est donc vraiment important de faire de la prévention.

*Corinne Géray-Gié* C'est difficile de tenir son rôle de parent mais nos enfants ne sont pas des « poubelles » !

### **Question : pourquoi n'y a-t-il pas plus de sensibilisation à l'école auprès des enfants.**

*Isabelle Guillotel* Tous les produits pour enfants sont très sucrés ! Déjà prendre des céréales pour adultes plutôt que celles destinées aux enfants ! Déjà cuisiner plutôt que d'acheter tout fait !

### **Question : comment se calcule une calorie ? Y a-t-il des calories différentes ?**

*Isabelle Guillotel* Vous avez les protéines, les glucides et les lipides. Si on prend 100g de fruits et la même quantité de sucre de table, ce sera le même kilo calorie ! Sauf que le fruit apportera des vitamines et des minéraux.

*Une personne dans la salle* : le sucre de table sera absorbé immédiatement et provoquera un pic d'insuline. Dans un fruit, les fibres vont permettre une absorption plus progressive : le pic sera plus large. Tout dépend de la façon dont les aliments sont associés les uns avec les autres.

*Une dame dans la salle* naturopathe, elle intervient en entreprises et auprès des écoles : la calorie est une notion physicochimique (c'est l'énergie qui est brûlée par tel ou tel type de molécule dans une combustion). Mais quand on s'alimente, c'est surtout la question des nutriments qu'on apporte aux cellules. Donc on peut avoir le même nombre de calories mais certaines qui n'apportent pas les nutriments dont la cellule a besoin : aux USA, des obèses meurent du scorbut !