Sucres : Gare à l’overdose !

11/12/2014 à 7h00



Friandises, chocolats, sodas et autres bonbons… Ces gourmandises qui ramènent tout un chacun à la douceur de l’enfance peuvent s’avérer pourtant bien dangereuses. Dans quelles circonstances ? Les faux sucres sont-ils meilleurs pour la santé que le vrai ? Enquête.

> ***Excellent pour la santé, source d’énergie et de plaisir, synonyme de fête… les mots pour vanter les qualités du sucre et des sucreries en général ne manquent pas. Mais si, comme l’explique le Pr Jean-François Gautier, diabétologue à l’hôpital de la Lariboisière (Paris), « il est un carburant essentiel pour nos cellules », consommé en excès, il est responsable de surpoids, d’obésité, de diabète et de maladies cardio-vasculaires.***

Or, c’est bien là que le bât blesse, car, en France, depuis le début du XIXe siècle, la consommation de l’agréable poudre blanche n’a pas cessé de croître, et ceci de manière exponentielle, passant d’à peine un kilogramme par an et par personne à trente aujourd’hui.

Réalisé par Bernard Faroux (France – 2014)