

“Nous avons une sorte d’addiction au sucre depuis que nous sommes bébés”

Les édulcorants et l’aspartame en particulier peuvent-ils nous aider à lutter contre notre addiction au sucre? Ou au contraire, sont-ils néfastes pour la santé? Il est en tout cas clair qu’il faut limiter notre consommation de sucre. “Depuis le plus jeune âge, nous sommes attirés par le sucre. Le lait maternel est déjà très sucré et ce qui permet d’attirer notamment le nourrisson à venir téter, décrit le diététicien nutritionniste Serge Pieters, professeur à la Haute École de Vinci. Mais l’industrie agroalimentaire joue également là-dessus en se disant, que puisqu’il y a une sorte d’addiction au sucre, mettre du sucre dans tous les produits va permettre de jouer sur le désir d’en consommer et donner du plaisir. Le sucre est aussi ajouté pour une question de technologie (conservation, texture...). On le trouve de manière cachée dans les biscuits, pâtisseries et toute une série d’autres produits. On en met trop et l’idée est bien de diminuer.”

L’OMS recommande de ne pas dépasser avec le sucre les 10% des apports énergétiques quotidiens (dix morceaux de sucre – et même de préférence cinq – pour une femme qui doit consommer 2 000 calories). “Donc, l’idée, c’est de mettre plutôt des édulcorants. Ceux-ci vont remplacer le goût sucré et apporter nettement moins de calories. Ils vont avoir un goût comparable mais jamais exactement le goût du sucre. C’est le cas de l’aspartame. Le seul problème, c’est qu’on sait aussi que les édulcorants continuent à nous habituer au goût sucré et à nous donner envie de sucre. Dès que les gens arrêtent les édulcorants, ils sont à nouveau attirés par les aliments très sucrés pour compenser cette sorte d’addiction au sucre.”

En désespoir de cause

De sorte que, face à des patients qui souhaitent perdre du poids, le P^r Pieters ne le recommande qu’en “désespoir de cause”, dans les cas où le patient ne se voit pas stopper le sucre d’un coup, mais progressivement. “On peut parfois diminuer la quantité de sucre et augmenter la quantité d’édulcorant, car certains ont toujours besoin d’avoir ce goût sucré. Mais mon message est de ne pas garder ce goût sucré trop longtemps. C’est une étape qui permet de

réapprendre à goûter le vrai goût des aliments et non pas le goût sucré.”

En revanche, pas question de proposer cette option aux enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes: “Le but est d’éviter l’accumulation d’édulcorants. Ce qui nous inquiète toujours plus, ce sont les synergies entre édulcorants. Lorsqu’on voit par exemple les enfants se gavant de Coca, bonbons, etc., comprenant des édulcorants différents, nous ne connaissons pas les risques. On pense par ailleurs que les édulcorants font dysfonctionner le microbiote intestinal (plus d’inflammation, de troubles digestifs...) et altèrent aussi la sécrétion de l’insuline.”

Quid de l’aspartame?

De son côté, l’aspartame est “une molécule très étudiée, peut-être la plus étudiée de tous les additifs. Nous nous basons donc sur les recommandations des grandes institutions officielles (OMS, Efsa...) qui n’ont pas demandé de bannir complètement ce produit mais d’en avoir une approche plus raisonnée et d’être vigilant par rapport à certaines couches de la population, citées plus

haut. Mais pour le patient obèse, cela peut faire partie éventuellement des outils pour l’aider à diminuer les risques associés à ses comorbidités liées au problème de poids. J’aurais alors moins tendance à exclure ce produit. Par ailleurs, je ne suis pas certain qu’il faille le bannir mais on pourrait mieux le contrôler ou le légiférer.”

Pour les personnes ne souffrant pas de surpoids, le conseil est simplement de faire les bons choix au supermarché: “Il est tout à fait possible de manger sans édulcorant.” Si notre corps a effectivement besoin de glucose pour faire bien fonctionner notre cerveau ou lors d’un effort intense, ce sucre se trouve via les fruits, les légumes, ou les féculents, “qui devraient constituer la part principale de nos apports en sucre”. En outre, si on se donne l’idée d’arrêter totalement le sucre (par exemple sucrer son café), “on estime qu’en un mois, on déshabitude totalement quelqu’un au goût sucré”. Quant à remplacer le sucre par du miel, du sirop d’agave ou d’autres fruits, ce sont aussi des produits sucrés qui rentreront donc dans les quantités de sucre conseillées par l’OMS.

So. De.

L’inquiétant état de l’eau en Belgique et en Europe

Environnement Moins de 40% des masses d’eau de surface européennes sont en bon état écologique.

Les pays de l’Union européenne ont réalisé ces six dernières années de réels progrès dans l’amélioration de leurs masses d’eau. Mais ceux-ci ne sont pas suffisants pour faire face à la menace qui pèse sur cette ressource indispensable. Voilà en substance la conclusion de trois rapports publiés aujourd’hui par la Commission européenne sur l’état de l’eau dans l’UE dans le cadre d’une directive-cadre sur l’eau censée garantir que l’eau des lacs, des rivières, des fleuves ou des sources soit de bonne qualité d’ici à 2027.

Le premier de ces rapports, qui concerne l’eau douce, indique ainsi que l’état de santé moyen des masses d’eau de surface de l’UE est critique. En effet, 39,5% de ces masses d’eau seulement atteignent un bon état écologique et 26,8% un bon état chimique.

En Belgique, les résultats sont encore moins reluisants: seules 27,4% des eaux de surface présentent un bon état écologique. Bien qu’il s’agisse d’une légère amélioration par rapport à la mesure précédente, qui datait de 2015 (26,2%), les nitrates et les pesticides ainsi que la densité de population restent préoccupants. En outre, toutes les eaux de surface présentent un mauvais état chimique, principalement en raison de la présence de mercure, de Pfas et de métaux tels que le plomb et le cadmium.

Quant aux nappes phréatiques, la Commission craint de voir leur quantité diminuer en raison de l’augmentation de l’extraction et près de la moitié des eaux souterraines est encore en mauvais état chimique.

Actions contre la pollution

Pour lutter contre la rareté de l’eau et la sécheresse dans l’UE, La Commission recommande à ses États membres de prendre une série de mesures. Parmi elles, le respect des limites de pollution et plus particulièrement de la pollution liée à l’agriculture. “Nous avons besoin

d’eau pour vivre, produire des denrées alimentaires et assurer la compétitivité de nos entreprises. Or dans cent ans, la situation sera très différente de celle que l’on connaît aujourd’hui: les sécheresses et les inondations seront plus nombreuses et une partie du territoire européen est menacée par la désertification. En Espagne, on estime aujourd’hui que 74% du territoire est à risque de désertification. [...] Nous avons longtemps cru que l’eau était un service inépuisable mais nous devons changer de mentalité et intégrer le fait que l’eau est menacée par les dérèglements climatiques”, alerte Jessika Roswall, commissaire européenne à l’Environnement, à la Résilience en matière d’eau et à l’Économie circulaire compétitive.

Toutes les eaux de surface présentent un mauvais état chimique, principalement en raison de présence de mercure, de Pfas et de métaux tels que le plomb et le cadmium.

Risques d’inondations

En matière d’inondations, l’évaluation de la mise en œuvre d’une directive européenne “montre des améliorations notables” dans la gestion des risques, l’alignement des objectifs et des mesures prises par les États et la prise en compte des défis posés par les dérèglements climatiques. Cependant, la

plupart des plans fournis par les États membres ne comportent pas d’objectifs quantitatifs. Ce qui fait dire à la Commission, dans un contexte où la fréquence et la gravité des inondations s’accroissent, que les États membres “doivent renforcer leurs capacités de planification et leurs capacités administratives et investir de manière adéquate dans la prévention des inondations”. “Pour y parvenir, la restauration des écosystèmes et les solutions fondées sur la nature, ainsi que les mesures de préparation telles que les systèmes d’alerte précoce et la sensibilisation, sont essentielles”, souligne l’institution.

La Belgique n’échappe pas au constat. La Commissaire Jessika Roswall estime que notre pays “doit améliorer ses objectifs de gestion des inondations et ses cartes des risques d’inondation.” La Belgique doit aussi investir dans des solutions claires d’adaptation aux changements climatiques, estime encore la commissaire.

Ma. Be. (avec Belga)