

Sucre et obésité : pas de guérison à espérer dans cette société

L'obésité, et avec elle le diabète, sont en train de devenir une véritable épidémie. En cinq ans, l'obésité a doublé chez les enfants et les adolescents en France ; elle en touche un sur six, et un sur trois adultes. Tous les pays, y compris les plus pauvres, sont concernés.

Ce qui est choquant dans cette affaire, c'est que l'on est incapable d'arrêter cette progression alors qu'on en connaît les tenants et les aboutissants. On sait que c'est une partie de l'alimentation industrielle qui est responsable : trop de sucres raffinés (venant de la betterave ou de la canne à sucre), trop de sel, trop de graisses saturées.

Le corps humain a un problème : nous avons besoin de l'énergie que fournit le sucre, mais le corps ne supporte pas une présence trop longue du sucre dans le sang. Dès qu'on avale du sucre, le pancréas produit de l'insuline, et le foie consomme alors le sucre ou le stocke.

Lorsque le sucre reste durablement dans le sang, c'est la catastrophe : les vaisseaux deviennent durs, alors qu'ils étaient capables de régler leur diamètre pour aider le travail du cœur. Ils se bouchent avec le cholestérol, deviennent incapables d'apporter l'oxygène. Les plus petits vaisseaux, affolés, se mettent à se multiplier dans l'œil, tuant la vision, ou dans le rein, bloquant la filtration. Et là où il faudrait qu'ils se reforment, ils ne le font plus.

En France, on compte 8500 amputés, un millier d'aveugles par an, du fait du diabète, sans parler des maladies du cœur, des accidents vasculaires cérébraux. Les diabétiques sont déjà 3 millions, 200 millions dans le monde. Tout cela parce que nous avons trop de sucre dans le sang !

Mais ce sucre n'est pas venu tout seul. Il est produit par une industrie concentrée, qui cherche à faire du profit, et pas le bien public. En France, elle s'est organisée sous le nom de Credus, Centre d'études et de documentation du sucre. C'est elle qui paye donc les recherches sur le sucre. Pratique ! cela lui permet de contrôler les connaissances, de présenter les choses à sa sauce, et de bloquer les études gênantes.

Ces gens-là savent que le sucre agit sur notre cerveau comme une drogue : il libère la dopamine, qui donne une sensation de plaisir. Mais quand on avale une barre chocolatée, où il y a trop de sucre, l'insuline aussi est produite en trop forte quantité, et vide trop vite le sang de son sucre : l'on ressent alors un manque (hypoglycémie). Ces phénomènes n'existent pas avec les sucres qui se trouvent dans les fruits ou les céréales complètes.

Pour mieux nous droguer, les chefs de cette industrie ont choisi de viser les enfants ; ils ont multiplié par 3 l'argent mis dans les publicités pour biscuits. Et la consommation annuelle est passée en quelques années de 23 à 34 kilos de sucre par personne, en France. L'industrie pharmaceutique aussi se lèche les babines. Elle voit dans le diabète un marché prometteur, 10 milliards de dollars par an. Elle aussi a intérêt à ce que l'on continue de nous pourrir le sang avec ce sucre.

Ceux qui ont pour eux la culture, les liens avec les milieux médicaux, l'argent aussi, sauront passer au travers, bien manger, rester sains. Les autres, tant pis pour eux. Aujourd'hui, les enfants de chômeurs sont presque quatre fois plus nombreux que les enfants de cadres à être en surpoids. Et le comble, c'est que l'image de l'obèse, du gros, est ensuite méprisée en société, obligeant la victime à se sentir honteuse et seule responsable.

Tout cela ne choque aucune institution, aucun syndicat, pas même ceux de médecins, qui savent pourtant réclamer des augmentations d'honoraires. La société est malade, et les organisations qui prétendent être là pour l'améliorer, la réformer, ont elles aussi les vaisseaux encrassés. Cette société folle doit changer, et il faudra le faire avec du sang neuf, et en nous donnant des moyens nouveaux.

7/5/2006

L'Ouvrier n° 170

ON PEUT PHOTOCOPIER, FAIRE CONNAITRE, DIFFUSER L'OUVRIER
(boîtes à lettres, marchés, affichages dans les cités)

Pour recevoir d'autres numéros, nous aider, nous écrire :
L'OUVRIER BP 64 - 94202 IVRY/SEINE CEDEX