

Bébes surprotéinés

Enfants : alerte à l'obésité

De nombreux parents ignorent que leurs enfants reçoivent trois à quatre fois la dose de protéines nécessaire à leur équilibre. Cet excès serait l'une des causes de l'obésité infantile, phénomène qui s'aggrave en France. Atteindrons-nous les sommets américains ?

L'obésité des enfants augmente de manière inquiétante. À tel point que la courbe de corpulence a récemment trouvé place dans le carnet de santé, à côté des traditionnelles courbes de taille et de poids. Entre 1978 et 1995, le nombre de « très hauts surpoids » de 10 ans a plus que doublé en région parisienne. De 3 % en 1965, ils sont passés à 6 % en 1978, jusqu'à atteindre 14 % en 1995. Selon les chercheurs et les nutritionnistes, la France s'achemine vers une société à l'américaine. Aux États-Unis, 40 % de la population souffre d'obésité ; et selon le président du groupe d'experts chargé par l'OMS de proposer des mesures préventives, ce taux pourrait doubler d'ici à 2030. Observons les petits Français. Le corps de ceux qui vont développer une obésité s'étoffe trop tôt, vers l'âge de 3 ans, mais sans pour autant que l'enfant soit encore trop gros. On parle alors d'un « rebond précoce de l'adiposité ». Ce stade où l'enfant perd sa minceur caractéristique et commence à s'étoffer intervient en moyenne aujourd'hui à 5 ans et demi, soit un an plus tôt que les enfants nés il y a trente ans. Cela place bel et bien la France dans une situation proche de celle des États-Unis dans les années 60. C'est un véritable problème de santé publique.

(230 mots)

© Le Nouvel Observateur, 20/26-07-1996

La consommation de sucre s'est accrue de 10 % par an en France ces dernières années (doublement tous les sept ans). Elle est égale depuis 1975 pour ce qui concerne le sucre « visible ». La production suit dans le monde :

- fin du XVIII^e s. : quelques dizaines de milliers de tonnes ;
- 1900 : 8 millions de tonnes ;
- 1950 : 30 millions de tonnes ;
- 1970 : 70 millions de tonnes ;
- 1980 : 93 millions de tonnes (estimation).

Le sucre se présente la plupart du temps sous forme de sucre invisible ou de sucre caché, dans les boissons sucrées, sodas, etc. (entre 50 à 120 g de sucre par litre, soit dix à vingt morceaux de sucre par litre), les conserves (une boîte de petits pois de 900 g contient 40 g de sucre : huit morceaux de sucre), dans les glaces, les gâteaux, les confitures, les biscuits, les petits déjeuners préparés (cornflakes).

Les dangers du sucre

Pourquoi est-il nocif pour certains individus ? Nous n'avons pas besoin d'ajouter du sucre à notre alimentation : il y en a partout (pain, pâtes, fruits). La recherche du goût du sucré serait innée. Pour d'autres, elle résulterait d'un conditionnement social et culturel, probablement aussi psychanalytique. La mère s'attacherait à l'enfant en se présentant comme la seule source autorisée de sucreries. L'enfant est souvent puni pour avoir dérobé des confitures.

Le sucre pur en quantité excessive peut être dangereux, car il dérègle les délicats mécanismes de régulation permettant de stocker et de « brûler » les sucres simples. Ce dérèglement favorise l'embonpoint (stockage de sucre sous forme de graisse par l'intermédiaire du foie), le diabète (mauvaise réponse de la production d'insuline par le pancréas) et la fatigue des cellules du pancréas.

(342 mots)

Stella et Joël de Rosnay, *La Malbouffe*, © Librairie Plon**Le sucre qui engraisse**

Comment faire infailliblement du gras ? Réponse : en mangeant du sucre. Dans les gâteaux, dans les boissons sucrées (dans un litre de soda il y a... jusqu'à trente morceaux de sucre) et dans les nectars, au nom si délicieux, qui sont en fait des jus de fruits dilués par de l'eau et du sucre (car, il est vrai, non consommables en l'état, trop pulpeux ou trop acides) ! Ce sont de mauvais sucres, dits rapides, car ils ne sont pas retenus par l'estomac et l'intestin les absorbe immédiatement, le sang en est saturé. Le corps n'en a pas besoin : ils sont donc convertis en réserve, en graisses disgracieuses et redoutables. Mais le sucre fait sécréter de l'insuline, qui appelle à nouveau le sucre : quelques instants après, l'organisme a faim, il redemande du sucre, et l'enfer esthétique et médical commence. Le sucre est la ruine de la santé... et de la Sécurité sociale. N'a-t-on pas estimé qu'il fait aux États-Unis deux cent mille nouveaux obèses tous les ans ? En attendant de les rendre cardiaques.

Forme et santé dans votre assiette, et non pas malgré votre assiette. Les célèbres boissons sucrées prétendent rafraîchissantes ne deviennent-elles pas « light » ou « diet », culpabilisées d'avoir engendré des millions d'obèses ?

(217 mots)

Jean-Marie Bourre, *Les Bonnes Graisses*,
© éd. Odile Jacob