

« Le sucre, l'aliment qui nous rend dépendant. »

Pour les primates, la capacité à détecter et apprécier le sucre est variable d'une espèce à l'autre, selon la quantité de fruits de leur régime alimentaire. Pour l'Homme, le sucre est traditionnellement un produit rare et énergétique, que l'on trouve essentiellement dans les fruits et le miel, à disponibilité saisonnière. Le plaisir gustatif associé à la consommation d'un aliment rare et précieux comme le sucre n'est pas un hasard. D'une manière générale, un plaisir gustatif est généralement associé à un aliment particulièrement énergétique. Du fait de la grande valeur énergétique du sucre, une association entre plaisir gustatif et meilleure détection se met ainsi en place, par sélection naturelle.

La sélection naturelle ne va pas œuvrer spécialement pour qu'une appréciation gustative se développe pour un aliment qui n'a pas d'utilité alimentaire. Nos goûts sont façonnés par notre régime alimentaire, et il entre là des composantes génétiques et des histoires individuelles. Un exemple parmi mille : les humains sont incapables de métaboliser l'agar-agar (même s'il est utilisé comme « agent de texture » dans certains plats), un composé trouvé en abondance dans certaines algues rouges. Goûtez-le, vous n'y trouverez aucune saveur. S'il avait été métabolisé par notre organisme, devenant ainsi un aliment nutritif, il est certain que la capacité à le goûter aurait été sélectionnée. Pour la même raison, un primate qui ne mange aucun fruit ne peut différencier un aliment sucré d'un aliment sans sucre.

C'est donc parce que le sucre fait traditionnellement partie de notre alimentation, essentiellement au travers des fruits et du miel, que notre niveau d'appréciation pour les aliments sucrés a été sélectionné, au cours de l'évolution, à un niveau assez élevé. Les changements qui l'ont rendu abondant dans notre environnement alimentaire sont récents : en Europe au milieu du XIX^e siècle, la consommation journalière moyenne par individu était d'un morceau de sucre (5 g), elle est actuellement à de plus de 20 g. Les grands changements datent de l'après guerre, comme nous le précise l'historien Alain Drouard : « Pour la majorité de la population [largement rurale], la cuisine n'avait guère changé depuis l'Ancien Régime [...] Le changement décisif s'opéra après la Seconde Guerre mondiale à la suite de l'exode rural et de l'industrialisation. Le régime alimentaire se transforma progressivement dans les années cinquante. » Ainsi, depuis environ deux ou trois générations, il y a trop peu de temps pour que la sélection naturelle change notre niveau d'appréciation du sucre en fonction de ce changement d'abondance.

Nous vivons donc une période particulière : le sucre est maintenant abondant, mais nous sommes équipés – génétiquement, physiologiquement et comportementalement – pour un environnement dans lequel il est rare. Lorsqu'un aliment est abondant, il est inutile de le rechercher, et utile de développer des mécanismes physiologiques de limitation, comme la satiété durable. Lorsqu'un aliment est rare et énergétique, il est utile de le rechercher, et inutile de développer des mécanismes spécifiques de limitation. Quand un aliment devient abondant, il y a nécessairement une phase transitoire pendant laquelle les mécanismes de limitation

ne se sont pas encore mis en place, entraînant une consommation excessive. La surconsommation de sucre que l'on observe actuellement entraîne des problèmes de santé, comme l'obésité, le diabète (type II), la résistance à l'insuline, etc.

Dans cet environnement alimentaire très sucré, toute réduction de la consommation de sucre sera un pas vers une meilleure santé. Mais réduire le sucre de son alimentation n'est pas si simple : il nous procure un plaisir physiologique qu'il est difficile d'ignorer. De temps en temps, essayez toutefois la formule « Sans sucre, SVP ! », vous aurez peut-être des surprises car ceux qui arrivent à s'affranchir pour un temps du sucre dans leur alimentation décrivent généralement un regain de vitalité et une découverte de nouveaux rapports avec les aliments.