



PARLEMENT
BRUXELLOIS

REÇU LE 19 JAN. 2023

035019

Interpellation de Jamal IKAZBAN à Barbara TRACHTE, Ministre-Présidente en charge de la Famille, de la Promo de la Santé & de la Santé & à Alain Maron, Ministre de la COCOF en charge de la Santé & de l'Action sociale concernant «La consommation de sucre en Promo Santé»

Dès notre plus tendre enfance, nous consommons des aliments sucrés et nous les apprécions très positivement. Le sucre reste associé dans notre mémoire olfactive et gustative au plaisir ; sa consommation nous fait du bien quand on n'a pas le moral. On se tourne vers les aliments sucrés comme on réclamerait des câlins.

Si les fruits, les légumes ou le lait contiennent naturellement du sucre, ils font partie d'une alimentation saine grâce aux éléments nutritifs essentiels qu'ils contiennent alors que le sucre raffiné n'a aucun avantage nutritionnel si ce n'est un apport énergétique et calorique. On l'ajoute souvent aux aliments transformés pour rehausser leur goût, améliorer leur apparence, rendre attractive leur texture et permettre une durée de conservation plus longue.

Dans nos sociétés industrielles modernes, la consommation de sucre raffiné que l'on retrouve dans les boissons sucrées, bonbons, pâtisseries, plats préparés et autres viennoiseries se fait rarement avec modération.

L'Organisation mondiale de la Santé (l'OMS) - rappelle d'ailleurs qu'une grande partie des sucres consommés sont cachés dans les aliments¹ tout en appelant à adopter un régime alimentaire sain au long de la vie pour prévenir un grand nombre de maladies et pathologies non transmissibles².

Selon l'OMS, la consommation **maximale** de sucre doit être de 50 grammes par jour et par adulte et recommande une consommation de 25 g par jour et par adulte. Il faudrait limiter à 10% la consommation de sucre par rapport à l'apport énergétique quotidien et réduire cette consommation à moins de 5% de l'apport journalier pour éviter des problèmes de santé.

Car l'excès de sucre reste associé aux maladies du cœur, à l'AVC, à l'obésité, au diabète, à l'hypercholestérolémie, au cancer et aux caries dentaires.

¹ <https://www.lenouvelliste.ch/sante/l-oms-met-en-garde-contre-la-consommation-excessive-de-sucre-369656>

² <https://www.inc-conso.fr/content/la-consommation-de-sucre>

Par ailleurs, l'apport de sucre agit sur le circuit de la récompense, et consommer du sucre stimule l'hormone du bonheur qu'est la dopamine, présente naturellement dans le cerveau.

Le circuit de la récompense peut être activé par le sucre comme par la cocaïne³. Ce n'est pas pour rien qu'on appelle le sucre, « la drogue du XXIème siècle »⁴.

Dès lors que nous connaissons les dangers de la consommation excessive de sucre pour notre santé et que nous savons que sa consommation est banalisée dans notre société qui fait la part belle aux boissons et autres aliments sucrés populaires, j'aurais voulu savoir Madame la Ministre :

- 1) Disposez-vous de chiffres sur la consommation de sucre et son impact sur la santé des Bruxellois par catégories d'âges ?
- 2) Le cancer reste associé à une consommation excessive de sucre. Existe-t-il une collaboration de la Cocof avec la Fondation Contre le Cancer sur cette consommation ?
- 3) Quelles informations vous reviennent des Maisons médicales concernant la consommation de sucre et son impact sur le diabète et autres maladies cardiovasculaires de leur patientèle ?
- 4) Sur base de ces données, et dans les limites de ses compétences, quels sont les leviers dont la Cocof dispose notamment en promo santé pour lutter contre cette drogue du XXIème siècle ?
- 5) Toujours en Promo santé, quelles pistes pour alerter les familles sur les dangers du sucre dès le plus jeune âge ?
- 6) La consommation de sucre de nos séniors peut-elle être modérée grâce aux services d'aide à domicile de la Cocof et dans quelle mesure ?

Jamal Ikazban

Chef de groupe PS au parlement francophone bruxellois

³ <https://www.filsantejeunes.com/le-sucre-une-drogue-20326>

⁴ <https://www.maxdegenie.com/conseils-et-astuces/le-sucre-drogue-du-21eme-siecle/>