



SUGARLAND

Un savant cocktail d'investigation et de vulgarisation scientifique qui met en lumière les effets catastrophiques de l'excès de sucre pour la santé.

En 2004, Morgan Spurlock s'était astreint pendant un mois à manger trois fois par jour des hamburgers chez McDonald's et avait fait de cette expérience un documentaire à succès, dénonçant le rôle de la restauration rapide dans l'obésité qui touchait alors de nombreux Américains. Depuis, le sucre a remplacé la graisse comme ennemi no 1 de l'alimentation, susceptible d'être à l'origine de « l'épidémie » de diabète de type 2 qui touche l'ensemble des pays occidentaux.

Treize ans plus tard, l'Australien Damon Gameau s'est livré à une expérience semblable avec le sucre. Cet acteur et réalisateur, en bonne forme physique, a adopté pendant deux mois une alimentation riche en sucres. Il ne s'agissait pas pour lui de se bourrer de sodas ou de confiseries mais d'avaler des aliments censés être bons pour la santé : jus de fruits naturels, yaourts 0 %, céréales, pain de mie, smoothie, etc. Et de continuer à pratiquer une activité sportive quotidienne. Le résultat est évidemment sans appel. Avec un régime équivalent en calories à ce qu'il consommait auparavant, il a pris 8,5 kilos, plus de 10 centimètres de tour de taille et, surtout, a développé des risques de maladies hépatiques et cardio-vasculaires importants. Il fait donc ici la démonstration de l'importance prise par le sucre dans notre alimentation quotidienne sans que nous nous en apercevions forcément.

FICHE TECHNIQUE

Réalisé par:

Damon Gameau

Interprété par:

Langue: **anglais**

Pays d'origine:

Australie

Année: **2018**

Durée: **1h30**

Version:

**Version originale
sous-titrée en français**

Date de sortie:

04/07/18

