



Attualité culturelle

Livello A2

Sugarland, le documentaire qui nous apprend que le sucre est partout !

Dans son premier film, Damon Gameau, acteur et réalisateur australien, est le cobaye d'une expérimentation unique. Durant 60 jours, le jeune homme a consommé des produits présentés comme sains (par exemple, céréales de petit-déjeuner, yaourts, plats cuisinés, sodas dit "équilibrés"). En réalité, ces produits contiennent un taux de sucre élevé.

Cette expérience rappelle *Super Size Me* de Morgan Spurlock. Sorti en 2004, le documentaire présente les effets d'une alimentation basée sur trois repas quotidiens achetés chez McDonald's. Les conséquences de ce régime sont terribles : après un mois, le jeune homme a grossi et développé des problèmes de foie.

Dans *Sugarland*, le jeune australien a ingéré chaque jour 160 grammes de sucre caché, l'équivalent de 40 cuillères à café de sucre. Pour se faire une idée, une cuillère à soupe de ketchup représente 4 grammes de sucre caché (soit 1 cuillère à café) et une canette de soda sucré peut contenir jusqu'à 40 grammes de sucre caché (soit 10 cuillères à café).

Les résultats sont alarmants : Damon a pris 8 kilos et 10 cm de tour de taille ; ses analyses sanguines sont chamboulées, il constate une baisse d'énergie et une dégradation de sa peau. Les effets sont physiques, mais également psychologiques. Ainsi, il remarque avoir moins de patience.

Le réalisateur a choisi de présenter les explications scientifiques de manière innovante, ludique, claire et graphique. Le ton sérieux de ses propos est édulcoré par les nombreux effets spéciaux, les couleurs vives et les scènes de type comédie musicale.

Le documentaire s'adresse aux adultes et aux adolescents. D'ailleurs, Damon Gameau fait régulièrement des interventions dans les collèges australiens pour sensibiliser les jeunes à la consommation excessive de sucre.

Dans la version française, le narrateur du documentaire est Kyan Khojandi (humoriste connu pour la série télévisée *Bref*). Il explique ce qui l'a motivé à participer au projet : « J'ai aimé ce documentaire parce qu'il nous prend par la main, il nous accompagne dans la compréhension d'un phénomène dont on est victime à notre insu. À savoir que les industriels mettent du sucre partout, même dans les produits que l'on pense sains. Et ça nous rend malade ».

Alors le sucre est-il un poison ? Non ! Le documentaire veut principalement lancer une alerte et appeler à la modération. À travers ce voyage ludique et informatif, Damon Gameau met en lumière l'importance des sucres cachés dans notre alimentation.

Questa pagina può essere fotocopiata esclusivamente per uso didattico - © Loescher Editore

<http://www.loescher.it/enfrancais>
enfrancais@loescher.it

Longtemps associé au plaisir de manger, à la convivialité et aux repas festifs, le sucre est devenu un composant essentiel de nos repas.

Selon un rapport global de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), les chiffres sont inquiétants. En 2015, 42 millions d'enfants de moins de 5 ans étaient en surpoids ou obèses. Entre 1980 et 2014, le nombre d'adultes souffrant de diabète est passé de 108 millions à 422 millions.



Exercices

Exercice 1

VRAI ou FAUX ? Cochez la réponse exacte.

- 1) *Sugarland* est un documentaire qui aborde le sujet des sucres cachés dans les aliments dits "sains" VRAI FAUX
- 2) Pour réaliser le documentaire, Damon Gameau a décidé de manger trois fois par jour chez McDonald's VRAI FAUX
- 3) Les résultats de cette expérience sont rassurants ; la santé de Damon s'est même améliorée ! VRAI FAUX
- 4) Dans la version française, la voix du Damon Gameau est remplacée par celle de l'humoriste Kyan Khojandi. VRAI FAUX
- 5) Le message du documentaire est un appel à la modération concernant la consommation de sucre. VRAI FAUX

Exercice 2

Associez les noms à leur définition :

- | | |
|-----------------|---|
| A) Cobaye | 1) Substance qui altère les fonctions vitales |
| B) Réalisateur | 2) En se cachant d'une personne |
| C) A l'insu | 3) Responsable de la réalisation d'un film |
| D) Poison | 4) Sujet d'expérience |
| E) Convivialité | 5) Goût des réunions et des festins |

Exercice 3

Imaginez une journée composée de trois repas sain : petit-déjeuner, déjeuner, dîner.