

ADDICTION AU SUCRE : COMMENT SE SEVRER ?

© <https://www.santemagazine.fr/sante/addictions/au-sucre/sevrage-du-sucre-comment-faire-198899>

Consommer du chocolat ou des biscuits traduit un besoin de réconfort, et booste en cas de baisse de forme. Mais l'excès de sucre, à long terme, est mauvais pour la santé. Une cure de désintoxication des produits sucrés est parfois difficile à tenir, même pendant trois jours. Voici quelques astuces pour mieux y arriver. Voici les conseils de nos experts.

Pour limiter sa consommation de sucre, il faut faire des choix différents de nourriture, mais pas que. Vous pouvez aider votre organisme à mieux vivre ce changement grâce à quelques astuces auxquelles vous n'aviez peut-être pas réfléchi. Nos parades aux pulsions sucrées.

POURQUOI MANGER MOINS DE SUCRE ?

L'appétence pour le goût sucré est primaire chez l'être humain, c'est pourquoi les pulsions pour les produits sucrés sont souvent plus fréquentes que pour les produits salés (même si elles existent aussi !). **Le sucre renvoie à l'enfance**, aux bras consolants des parents et, plus généralement, à des moments de fête et de joie (gâteaux d'anniversaire, chocolats de Noël...).

Physiologiquement parlant, **il entraîne dans le cerveau une sécrétion d'hormones** et de neuromédiateurs – comme la sérotonine – qui favorisent le **bien-être** et **l'apaisement**, et augmente la glycémie, ce qui redonne du tonus et de l'énergie.

Mais l'excès de sucre a **des effets néfastes sur la santé** : il entraîne l'apparition de **caries** dentaires, et il est surtout une nourriture de choix pour les cellules adipeuses, qui le stockent prioritairement. En entraînant une sécrétion anarchique de la sécrétion d'insuline (hausses et chutes brutales), il entretient par ailleurs les **pulsions** et, sur le long terme, favorise le **diabète**.

QUELS SONT LES EFFETS ET BIENFAITS DE SON ARRET ?

Diminuer notre dose quotidienne de sucre permet donc de :

- réduire les risques de diabète ;
- perdre du poids ;
- donner un coup de jeune à notre peau.

COMMENT ARRÊTER DE MANGER DU SUCRE ?

Perdre cette habitude est parfois plus facile à dire qu'à faire. Le sucre agit comme une drogue sur notre cerveau, et son élimination de notre alimentation peut entraîner des effets secondaires désagréables, comme une sensation de fatigue, une irritabilité et des maux de tête. Si vous avez prévu de faire une cure détox pendant quelque temps, voici des bons conseils pour maîtriser ces symptômes, ainsi que l'envie de dessert.

Arrêter petit à petit

Le fait d'arrêter le sucre brutalement augmente les risques de craquer en mangeant un biscuit ou un gâteau de temps en temps. Commencez par éliminer tout le sucre de votre alimentation pendant trois jours, conseille le site américain Health, y compris les sucres naturels présents dans les fruits et dans les produits laitiers. Ces trois premiers jours seront probablement difficiles, mais ils représentent le temps minimum nécessaire pour briser les vieilles habitudes et en établir des nouvelles.

Équilibrer son alimentation

Une fois que la réserve de sucre a été coupée, le corps risque de se révolter en diminuant les niveaux d'énergie. Profitez-en pour choisir des aliments qui aident à combattre les envies de grignotage, pour boire beaucoup d'eau et manger beaucoup de légumes et de protéines végétales pour lutter contre la fatigue tout en contrôlant votre appétit.

Pour éviter d'avoir faim tout au long de la journée, faites le plein de fibres et de bons gras avec, par exemple, du céleri et du guacamole. N'hésitez pas à utiliser des herbes fraîches, des épices, de l'oignon, de l'ail et du citron pour assaisonner vos plats et leur donner du goût.

Gardez les glucides dans vos repas

Attention : il ne s'agit pas d'éliminer les glucides de son alimentation. Elles sont le carburant de notre organisme, ce sont elles qui nous fournissent de l'énergie ! En réalité, **il faut miser sur les « bons » sucres et éviter les « mauvais » sucres**, autrement dit ceux qui sont rapidement assimilés par le corps, comme les sucres et les farines raffinées avec un indice glycémique élevé (pain blanc, viennoiserie, baguette, pizza...).

Les sucres complexes, grâce aux fibres qu'ils contiennent, **sont assimilés plus lentement pas le corps**, évitent le pic de glycémie et allongent le sentiment de satiété. On en trouve dans les

pommes de terre, les pâtes, le riz, les céréales... Privilégiez les versions complètes ou semi-complètes aux blanches.

Ne plus sucrer ses boissons

Café, thé, tisane : **on diminue petit à petit la quantité de sucre ajouté** – de 2 ou 3 morceaux, on passe à 1, puis $\frac{1}{2}$ – jusqu'à les boire nature ! Si cela paraît trop amer, pour le café, on essaie d'autres marques que celle habituellement consommée, et on le prépare plus ou moins fort, jusqu'à trouver la concentration adéquate. Si ça ne passe vraiment pas, on abandonne : peut-être n'aime-t-on pas le café ! Pour le thé et les tisanes, on recherche **les variétés les moins amères et les versions aromatisées.**

Réduire le café

La consommation de caféine peut comporter **une déshydratation** et **une fluctuation de la glycémie**, ainsi qu'une augmentation des envies de sucre. Si vous voulez vous débarrasser de vos réflexes sucrés, essayez de **réduire (un peu) le café**. Une tasse en moins par jour est déjà bénéfique. Et si vous ne pouvez pas survivre sans caféine, testez des alternatives comme le **thé matcha** ou **le thé vert**.

Décrypter les étiquettes

Pour choisir entre deux produits identiques, **on se réfère à la quantité de sucres indiquée dans la valeur nutritionnelle** des étiquettes (à "glucides", on regarde "dont sucres") et on opte pour celui qui en contient le moins. On oublie le nombre de calories pour se concentrer sur la liste des ingrédients et on bannit les produits dont la composition mentionne parmi les trois premiers : sucre, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, sirop de sucre inverti, maltodextrine, isoglucose, dextrose, maltose... et/ou annonce la présence cumulée de plusieurs de ces sucres.

Manger trois produits laitiers par jour

Yaourt, lassi, kéfir... apportent des **probiotiques** qui renforcent la flore intestinale. Première ligne de défense de notre organisme, elle interagit avec 60 % de nos cellules immunitaires se trouvant au niveau de l'intestin grêle pour fabriquer certains anticorps. **Le lait, les yaourts et les fromages** sont également d'excellentes sources de protéines contenant tous les acides aminés essentiels. Et de calcium ! Récalcitrant au lait de vache ? Tournez-vous vers les laitages de chèvre et brebis, mais ne les zappez pas.

Éviter les produits sucrés du commerce

Bonbons, pâtes à tartiner, biscuits et gâteaux industriels, confitures, desserts lactés, pâtisseries, barres chocolatées, glaces... elle est longue la liste des produits sur-sucrés ! Comme on ne peut pas gérer la quantité de sucre qu'ils contiennent, on les évite purement et simplement. Dur de s'en passer ? **Au début, on s'autorise ponctuellement leurs versions édulcorées.**

Diminuer le sucre dans les recettes

Autre astuce : **réduire le sucre dans les recettes !** Les quantités préconisées pour réaliser cakes, gâteaux ou crèmes sont souvent trop élevées. Au début, on remplace par du **miel liquide** (65 g pour remplacer 100 g) ou du sirop d'agave (75 g pour 100 g) au pouvoir sucrant plus élevé. Et on diminue progressivement les doses. Surtout pour les recettes contenant du chocolat ou des **fruits**, qui apportent déjà la saveur sucrée. On peut parfois diviser par deux le grammage affiché !

Se limiter à 2 fruits par jour

Ils contiennent naturellement un sucre, le **fructose**. Sources de fibres et de nutriments essentiels à l'organisme, ils ne doivent pas être éliminés, mais **savourés avec parcimonie**. Pour limiter leur impact sur la glycémie, on surveille la quantité, on les préfère entiers et avec la peau, et on ne les consomme jamais en dehors des repas.

Mettre de l'ordre dans ses placards

Exit barres chocolatées, biscuits, bonbons, pâte à tartiner... **les produits sucrés ne sont pas nécessaires à l'organisme**, alors nul besoin d'en avoir à la maison, surtout à portée de regard ! On préfère les acheter – juste ce qu'il faut – au coup par coup ou cuisiner soi-même. Le temps de se rendre à la boulangerie ou de cuire le gâteau, cela diffère la pulsion qui, en général, disparaît.

AUTRES ASTUCES SURPRENANTES POUR ETRE MOINS ACCRO AU SUCRE

Boire de l'eau

Vous avez envie d'un encas sucré ? Essayez d'abord de **boire un verre d'eau**. Les **envies de sucre** peuvent être **un signal de déshydratation**. Après avoir bu de l'eau, attendez quelques minutes et observez ce qui se passe dans votre corps.

En dehors de l'eau, les autres boissons regorgent de sucre qui, sous forme liquide et en l'absence de fibres, provoquent un pic d'insuline. Trop fade l'eau ? **On aromatise la carafe** avec des écorces d'agrumes (orange, citron, pamplemousse bio), des herbes fraîches (menthe, citronnelle, lavande) ou des épices (badiane, cannelle, bâtons de vanille). Et **on prépare soi-même ses jus healthy**, avec des fruits entiers, à la centrifugeuse, sans oublier que cela correspond à une des deux portions de la journée.

Se reposer

Lorsqu'il est fatigué ou stressé, **le corps a besoin d'énergie**, et l'envie de sucre apparaît. Évitez autant que possible **le manque de sommeil, les couchers tardifs et les réveils trop précoces**. Essayez de dormir huit bonnes heures par nuit.

Faire une randonnée

Lorsque vous réduisez votre consommation de sucre, votre corps voudra une nouvelle source d'énergie, et croyez-le ou non, **vous pouvez l'obtenir grâce à l'exercice**. L'activité physique aide à équilibrer votre glycémie, à réduire la tension et à augmenter votre niveau d'énergie. Commencez par des séances de 10 minutes par jour, puis **augmentez graduellement**, selon votre niveau de confort. Une activité intense comme une randonnée peut augmenter la production d'hormones du bonheur et diminuer naturellement le besoin de sucre.

Choisir ses mots

Essayez d'aborder ce processus de détoxification du sucre comme **l'adoption d'un nouveau mode de vie plus sain**, plutôt que comme une privation. D'après le site *Reader's Digest*, des études ont prouvé que le fait de dire « *je ne mange pas de sucre* » est plus efficace que « *je ne peux pas manger de sucre* », car la première phrase **implique un choix**, tandis que la deuxième suggère une décision subie.

Définir et accepter l'adoption d'un nouveau mode de vie plus sain n'est pas chose facile, surtout lorsqu'il s'agit d'écarter une addiction comme celle au sucre. L'hypnose pourrait être une solution intéressante dans la gestion de cette addiction.

Manger à l'envers

Il est midi et l'envie de sucre est trop forte ? **On s'attable avec l'objet de sa convoitise, on le savoure avec une boisson et on enchaîne avec le reste du repas**. Une façon de "*normaliser*" la pulsion. Ou alors, je trouve un autre réconfort. L'envie de sucre exprime un

besoin de tendresse. En cas de pulsion associée à un coup de blues ou une angoisse, il faut **chercher ce réconfort ailleurs** : voir ou appeler un proche, se faire un cadeau, regarder un de ses films culte... Bien aussi : se remémorer des souvenirs agréables, à condition qu'ils soient reproductibles.

SEVRAGE DE SUCRE : COMBIEN DE TEMPS ?

Après trois jours, vous pouvez commencer à incorporer de petites quantités d'aliments qui contiennent du sucre naturel, comme des fruits, du miel ou du sirop d'érable. Attendez-vous à découvrir un goût différent : votre palais a changé. Ajustez ensuite le nombre de portions de fruits par jour et optez pour des produits laitiers non sucrés, comme le yaourt nature. Félicitations, grâce à cette cure de désintoxication, votre corps arrivera à s'ajuster à un niveau inférieur de sucre naturel !

Réintégrer le sucre peut également signifier redécouvrir le goût d'un aliment, aborder une approche différente du fonctionnement de l'alimentation et changer son mode de vie actuel pour un mode de vie plus sain. Tout fait référence aux techniques utilisées en hypnose pour gérer les addictions. Retrouvez, en vidéo, les conseils du Dr Lauriane Bordenave, hypnothérapeute, pour gérer l'addiction au sucre grâce à l'hypnothérapie.

EN QUANTITE, COMBIEN DE GRAMME DE SUCRE PAR JOUR ?

Savez-vous quel taux de sucre ne doit-on pas dépasser par jour ? La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada (Cœur + AVC) recommande de veiller à ce que *"la quantité de sucre que vous consommez par jour ne dépasse pas 10 % des calories totales, et idéalement de viser moins de 5 %"* (Source 1). Par exemple, *"pour un régime alimentaire moyen de 2 000 calories par jour, 10 % représentent environ 48 g (ou 12 cuillères à thé) de sucre"*.