

## IDENTIFIER L'ADDICTION AU SUCRE

### Addiction au sucre : identifier son mécanisme pour la surmonter

Contenu validé par Dr. Fanny Jacq, médecin psychiatre.

L'addiction au sucre est un phénomène de plus en plus reconnu, souvent comparé à d'autres formes de dépendance telles que l'alcool ou la nicotine. Alors que le sucre est un composant essentiel de notre alimentation, indispensable au bon fonctionnement de notre corps, sa consommation excessive peut entraîner des conséquences significatives sur la santé physique et mentale. Voici comment reconnaître une addiction au sucre et s'en libérer.

### DEFINITION DE L'ADDICTION AU SUCRE

L'addiction au sucre se manifeste par **un besoin irrésistible de consommer des produits sucrés**, même lorsqu'on sait que cela nuit à notre santé. Contrairement à d'autres substances addictives comme l'alcool, la cocaïne, le sucre n'est pas classé comme une drogue. Pourtant, il **active le circuit de la récompense dans le cerveau** de manière similaire : chaque bouchée sucrée libère de la dopamine, l'hormone du plaisir, renforçant le comportement addictif.

A noter : Consommé dans une juste mesure, le sucre est un élément essentiel de notre alimentation. Il fournit l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre corps et soutenant diverses fonctions métaboliques essentielles. Pour rester en bonne forme, **la Haute Autorité de Santé recommande un apport de 25 grammes de sucres par jour**, soit 5% de son alimentation quotidienne.

### POURQUOI LE SUCRE EST-IL CONSIDERE ADDICTIF ?

Le sucre, en déclenchant la sécrétion de dopamine, crée une boucle de rétroaction positive : **plus nous consommons, plus notre cerveau en redemande** pour obtenir le même niveau de satisfaction.

Ce qui crée une dépendance, un mécanisme comparable à celui observé dans d'autres addictions, bien que les conséquences physiques et sociales ne soient pas identiques. Être addict à l'alcool n'a pas le même impact social qu'être addict au sucre.

Cette dépendance est souvent renforcée par la **présence omniprésente de sucres ajoutés dans nos aliments quotidiens**. Souvent, ces aliments sucrés sont consommés sans que l'on prenne conscience de la quantité de sucre qu'ils contiennent réellement.

A noter : l'addiction au sucre se distingue des troubles de la conduite alimentaire tels que la boulimie ou l'hyperphagie.

### ***Le Mot de l'équipe médicale de Qare***

*Le sucre, les protéines et les lipides sont des éléments importants de l'alimentation tant qu'ils sont consommés avec modération. Pour ce qui est du sucre, il s'agit d'un produit*

*alimentaire issu de la betterave ou de la canne à sucre, et nos cellules utilisent le glucose qui est leur principale source d'énergie. Il est recommandé de ne pas consommer plus de 100 g de sucres par jour dans le cadre d'une alimentation saine.*

## QUELS SONT LES SYMPTOMES D'UNE ADDICTION AU SUCRE ?

### Signes physiques et psychologiques

Les symptômes de l'addiction au sucre incluent :

- **Des envies incontrôlables de produits sucrés (craving),**
- **Une irritabilité ou une anxiété en cas de privation,**
- **Le recours à des aliments sucrés comme source de réconfort** face au stress ou à la tristesse.

Ces comportements indiquent souvent une relation émotionnelle avec le sucre, au-delà d'une simple gourmandise. Apprendre à manger de manière plus consciente peut aider à réduire ces symptômes.

### Impact sur la santé mentale

La consommation excessive de sucre est souvent liée à des **troubles émotionnels tels que la dépression et l'anxiété**. Le sucre peut servir de moyen d'évasion face à des émotions négatives, mais il peut également **aggraver ces états en provoquant des fluctuations de l'humeur** et une dépendance émotionnelle.

## CAUSES DE L'ADDICTION AU SUCRE

### Facteurs psychologiques et environnementaux

L'attrait pour le sucre peut s'expliquer par des facteurs psychologiques tels que **l'association culturelle du sucre avec le plaisir et le réconfort**. De plus, l'environnement joue un rôle crucial. En effet, la disponibilité constante de produits riches en sucre dans les supermarchés et les campagnes publicitaires influencent fortement nos habitudes alimentaires dès le plus jeune âge. Les drogues, bien que différentes par nature, partagent avec le sucre cette capacité à créer une dépendance par la stimulation des circuits de récompense du cerveau.

Les environnements de travail et scolaires qui favorisent l'accès facile aux collations sucrées peuvent également renforcer cette dépendance. Par exemple, **les distributeurs automatiques remplis de boissons sucrées et de snacks sucrés sont omniprésents**.

### Facteurs biologiques

Certaines personnes peuvent être **génétiquement prédisposées à l'addiction au sucre**. Les habitudes alimentaires acquises durant l'enfance, où le sucre est souvent utilisé comme récompense, peuvent également contribuer à développer une dépendance à l'âge adulte. Les fluctuations de la glycémie, qui entraînent des envies de sucre, sont aussi un

facteur biologique important qui contribue à cette addiction. Comme avec certaines drogues, ces fluctuations peuvent piéger l'individu dans un cycle de consommation compulsive.

## RISQUES ET CONSEQUENCES DE L'ADDICTION AU SUCRE

### Conséquences sur la santé physique

Une consommation excessive de sucre augmente le risque de **maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de prise de poids et d'obésité**. Elle peut également entraîner des problèmes dentaires comme des caries et des perturbations métaboliques, tels que des fluctuations de la glycémie qui accentuent l'envie de consommer encore plus de sucre.

De plus, le sucre peut contribuer au développement de la **stéatose hépatique non alcoolique(foie gras)**, quand l'excès de graisse s'accumule dans le foie. Les recherches ont également montré que le sucre peut **affecter négativement le microbiote intestinal**, perturbant ainsi la digestion et l'immunité de votre corps.

### Implications pour la santé mentale

Sur le plan mental, l'addiction au sucre peut provoquer **frustration, stress, et un sentiment de culpabilité**. Ces émotions négatives, associées à une mauvaise gestion du stress, peuvent accroître le risque de dépression.

Les fluctuations de la glycémie peuvent également **affecter l'humeur et la concentration**, conduisant à des difficultés dans les performances cognitives et les relations interpersonnelles, similaires à certains effets observés avec des drogues.

## COMMENT SE DEBARRASSER DE L'ADDICTION AU SUCRE ?

### Approches diététiques et comportementales

**Réduire progressivement la consommation de sucre** est une méthode efficace pour éviter les symptômes de sevrage. Adopter une alimentation riche en glucides complexes et en fibres permet de stabiliser la glycémie et de réduire les envies de sucre. **Intégrer des protéines à chaque repas** peut également aider à maintenir une sensation de satiété plus longtemps. Savoir manger équilibré est essentiel.

### Traitements et soutiens disponibles

Consulter des professionnels de santé tels que **des diététiciens, des psychologues ou des addictologues** peut être crucial pour surmonter une addiction au sucre. Ces experts peuvent fournir des conseils personnalisés et des stratégies pour modifier les habitudes alimentaires et comportementales. Des **thérapies comportementales cognitives** peuvent aider à identifier et à changer les pensées et comportements liés à l'addiction.

### Prévention et gestion de l'addiction au sucre

## **Adopter une alimentation équilibrée**

**Privilégier les sucres naturels présents dans les fruits et les légumes**, et éviter les sucres raffinés, est essentiel pour maintenir une alimentation saine. Planifier ses repas et surveiller les étiquettes nutritionnelles aide à réduire la consommation de sucres cachés. Il est également bénéfique de **cuisiner à la maison** autant que possible pour mieux contrôler les ingrédients utilisés. Apprendre à manger consciemment peut également faire une grande différence dans la gestion de l'addiction.

## **Stratégies de gestion du stress et de l'anxiété**

Des techniques de relaxation comme **la méditation ou le yoga** peuvent aider à gérer le stress et à réduire le besoin de recourir au sucre comme mécanisme de coping (stratégie mentale ou comportementale que l'on utilise pour gérer le stress, les émotions négatives ou les situations difficiles, afin de mieux s'adapter et de préserver son bien-être). Participer à des **activités physiques régulières** contribue également à améliorer l'humeur et la santé globale. Les exercices de respiration et la pleine conscience peuvent être particulièrement utiles pour réduire l'anxiété et améliorer le bien-être général.

## **FOIRE AUX QUESTIONS**

### **Quels sont les symptômes d'une addiction au sucre ?**

Les symptômes incluent des **envies incontrôlables d'aliments sucrés**, aussi appelées craving, une **irritabilité en cas de privation**, et l'utilisation du sucre comme **réconfort émotionnel**.

### **Comment se débarrasser de l'addiction au sucre ?**

**Réduire progressivement le sucre**, adopter une **alimentation équilibrée**, et **consulter des professionnels de santé** peuvent aider à surmonter cette dépendance.

### **Comment se désintoxiquer du sucre en 10 jours ?**

Une approche progressive, en **remplaçant les sucres rapides par des glucides complexes** et en **pratiquant une activité physique régulière**, peut faciliter le sevrage.

### **Pourquoi devient-on accro au sucre ?**

Les facteurs incluent des **influences psychologiques, environnementales, et biologiques**, ainsi qu'une **disponibilité constante des produits sucrés**.

### **Est-ce grave de manger du sucre tous les jours ?**

Consommer du sucre quotidiennement n'est pas problématique en quantité modérée, mais **une consommation excessive peut entraîner des risques pour la santé physique et mentale**.