

VENIR A BOUT DE L'ADDICTION AU SUCRE

Directrice de la publication : Agnès Bourahla-Farine

L'addiction au sucre se définit comme une dépendance aux aliments ayant une saveur sucrée : ainsi, « le sucre appelle le sucre ». Le sucre est bien une substance qui présente, à l'instar de l'alcool, un haut potentiel addictogène. Il crée, en effet, un besoin physiologique de consommer de la nourriture riche en glucides simples, et il devient impossible de s'en abstenir, même si la personne le désire. L'addiction au sucre s'apparente, de fait, à celle des drogues, générant un système de récompense dans le cerveau lié notamment au neurotransmetteur appelé dopamine, et pouvant également provoquer un syndrome de manque. Très fréquemment, comme pour l'ensemble des addictions, son origine est liée à une cause psychologique, qu'il faudra donc identifier et soigner pour guérir de l'addiction.

Dès 2015, l'Organisation mondiale de la santé recommandait de réduire la prise de sucre ajoutée à moins de 5% des calories absorbées chaque jour, afin de diminuer le risque d'une prise de poids néfaste pour la santé et susceptible de provoquer l'obésité. De plus, en 2017, l'Académie américaine de pédiatrie a incité les parents à ne pas nourrir leurs enfants de jus de fruits avant l'âge de un an en raison de l'importante quantité de sucre que ces jus contiennent. L'addiction au sucre se définit comme une dépendance aux aliments ayant une saveur sucrée. Ainsi, se crée un besoin physiologique de consommer de la nourriture riche en glucides simples (que sont le glucose, le fructose, le galactose et le lactose, le maltose et le saccharose), avec une incapacité de s'en abstenir même lorsqu'on le désire.

Une théorie populaire s'avère ainsi en pleine expansion, selon laquelle le sucre agit comme un agent addictif, provoquant des changements neurobiologiques similaires à ceux qu'on observe dans l'addiction aux drogues. Il faut ici rappeler qu'on appelle drogue une substance psychotrope ou psychoactive qui perturbe le système nerveux central et donc la perception, les pensées et les comportements. L'addiction est ainsi caractérisée par une perte de contrôle de la consommation, une augmentation croissante de la motivation à consommer, et la persistance de la prise de drogue en dépit des conséquences négatives. De fait, la neurobiologie de tels comportements a été largement étudiée, et elle s'applique à la consommation excessive de sucre.

Les critères diagnostiques d'une addiction peuvent se regrouper en trois stades.

PREMIER STADE : L'EXCES

Il se définit par une escalade de la prise avec une proportion élevée de l'ingestion en une seule fois, fréquemment après une période d'abstinence volontaire ou une privation forcée. La consommation augmentée prenant la forme de goinfrerie, ou de beuverie en cas d'alcool, pourrait résulter à la fois de la sensibilisation et de la tolérance aux propriétés sensorielles

d'une substance dont l'abus se produit avec sa délivrance répétée. La sensibilisation est une augmentation de la réactivité à un stimulus présenté de façon répétée, quant à la tolérance, elle provoque une diminution graduelle dans la réactivité, qui fait que toujours davantage de substance est nécessaire pour produire le même effet. L'ensemble de ces paramètres sont estimés capables d'influencer à la fois le pouvoir, les effets aigus renforcés de l'abus de drogues, et ils sont essentiels au démarrage d'un cycle d'addiction étant donné qu'ils peuvent tous augmenter la réponse ainsi que l'ingestion.

SECOND STADE : LE MANQUE

Les signes de manque deviennent apparents dès lors que la substance dont une personne abuse n'est plus disponible ou bloquée chimiquement.

TROISIEME STADE : L'ENVIE IRRESISTIBLE

Elle se produit notamment lorsque la motivation est augmentée, fréquemment après une période d'abstinence.

L'escalade de la quantité absorbée est une caractéristique des abus de drogues. Ceci pourrait être lié à une combinaison entre la tolérance, pour laquelle davantage de substance addictive est nécessaire pour produire les mêmes effets euphoriques, et la sensibilisation, dans laquelle la substance produit une activation du comportement augmentée. Or, les comportements retrouvés avec le sucre sont semblables à ceux observés avec l'abus de drogue.

De fait, le sucre est un aliment hautement savoureux et gratifiant, à la fois au niveau de son goût et de sa participation nutritive. Une consommation excessive de sucre, toutefois, peut déclencher des neuro-adaptations dans le système de récompense qui découple le comportement alimentaire des besoins caloriques et mener au fait de trop en manger, et ce de façon compulsive. Une consommation excessive de sucre est à son tour associée avec des effets néfastes sur la santé, incluant l'obésité, mais aussi un syndrome métabolique ou encore l'apparition de maladies inflammatoires. Il faut, en outre, avoir à l'esprit que le stress est un facteur important du développement de l'addiction, susceptible de modifier les habitudes alimentaires et notamment, par exemple, la consommation d'aliments très agréables, tel que l'est le sucre.

POURQUOI DIT-ON QUE LE SUCRE APPELLE LE SUCRE ?

Comment se débarrasser de l'addiction au sucre ?

Réduire la consommation de sucres ajoutés pourrait aider à promouvoir des comportements alimentaires sains et maintenir à la fois le bien-être physique et comportemental. Une étude parue dans la revue scientifique The Lancet précise même que les grands consommateurs de glucides augmentent leur risque de décès prématuré de 28%. Un endocrinologue et pédiatre

américain, le docteur Lustig, insiste : le sucre serait aussi néfaste que le tabac ou l'alcool. L'université d'Emory a d'ailleurs démontré l'existence d'un lien entre consommation excessive de sucre et comportements dépressifs et anxieux. Mais dans la pratique, comment faire pour se débarrasser de l'addiction au sucre ?

Les sept façons de stopper cette addiction

Une psychologue clinicienne propose, sur le site Internet de la clinique e-santé, sept techniques permettant de se débarrasser d'une addiction au sucre :

1. Il faut d'abord reconnaître et identifier les signes cachés de votre dépendance au sucre, qui prouvent l'addiction, tels que, par exemple, une sensation de faim qui revient trop fréquemment et trop vite. Des problèmes de peau peuvent également évoquer une addiction au sucre, de même qu'une fatigue inexplicable ;
2. il faut, dans un second temps, identifier quels sont les aliments responsables de cette addiction au sucre : il est ainsi indiqué de diminuer la consommation d'aliments qui affaiblissent le foie tels que le pain blanc, ou l'alcool, de réduire l'ingestion de gluten, d'éviter des aliments très salés comme le fromage, le vinaigre, le sel, car ils donneront ensuite des envies de sucre pour compenser, et enfin de ne pas ajouter de carrés de sucre dans les boissons caféinées, car, c'est bien connu, « le sucre appelle le sucre » ;
3. il est important de réduire la consommation de sucre en remplaçant le sucre raffiné, ou sucre transformé, par des sucres naturels qui sont moins addictifs. Parmi les alternatives au sucre raffiné, il est notamment possible de consommer du miel, du sirop d'érable, du sucre complet de canne, ou tout simplement le fructose des fruits ;
4. essentiel également : traiter les raisons psychologiques sous-jacentes derrière cette addiction au sucre. Ainsi, il est possible qu'une compulsion alimentaire sucrée engendre chez vous un réconfort face à des émotions négatives. Des émotions normales, telles que la colère, la tristesse, sont parfois mal gérées et chez certains, le sucre peut avoir été « choisi » comme sas de décompression. Une thérapie à l'aide d'un psychologue pourra alors s'envisager : en effet, celui-ci peut mettre en place une analyse pour aider à prévenir les situations et les contextes qui déclenchent des compulsions alimentaires sucrées, mais également comprendre et agir sur les causes profondes d'un éventuel stress déclenchant cette addiction ;
5. il est par ailleurs tout à fait possible d'envisager, pour sortir de cette dépendance au sucre, des moyens naturels : l'acupuncture en est une ;
6. la consultation d'un diététicien pourra aussi s'avérer cruciale, en travaillant à la fois autour des sensations et frustrations, et en adaptant un régime alimentaire, l'idée étant de réduire sa consommation de sucre tout en continuant à se faire plaisir en mangeant ;

7. L'hypnose est une autre solution qui peut être envisagée : cette forme de thérapie brève consiste à faire travailler votre inconscient en vous plaçant dans un état modifié de conscience. L'idée ? Remplacer la pensée positive inconsciente que vous provoque le sucre en faisant suggérer à votre inconscient une pensée négative vis-à-vis du sucre. Ainsi, la personne traitée par hypnose n'aura plus envie de recourir à la gourmandise dès lors qu'elle se trouve stressée ou contrariée.

Cela est très variable en fonction des gens, mais il faudra souvent compter deux à quatre semaines pour parvenir à se sevrer d'une consommation excessive de sucre. Il faut, en effet, à la fois détoxifier le corps, mais également instaurer une nouvelle habitude alimentaire qui sera plus durable et surtout plus équilibrée.

TROIS GRANDES ETAPES POUR LE SEVRAGE

Finalement, se sevrer d'une addiction au sucre présentera généralement trois phases :

- Tout d'abord, celle de la détoxification de l'organisme pendant trois jours, avec un arrêt total de la consommation de tout sucre ;
- Ensuite, il faudra commencer à réintroduire des glucides complexes et commencer l'apprentissage d'un tout nouvel équilibre alimentaire, et ce, dès le quatrième jour ;
- Enfin, cette nouvelle habitude alimentaire devra devenir durable.

Il faut finalement savoir que le sucre n'est pas à bannir entièrement, et demeure une source d'énergie nécessaire au fonctionnement normal de l'organisme. Ainsi, le cerveau en lui-même en a besoin pour son fonctionnement puisqu'il absorbe 20% de la consommation totale de glucose par le corps humain.