

Trop de sucre, quelles conséquences?

Les conséquences sur l'organisme d'une consommation excessive de sucre peuvent être redoutables, et ce à plusieurs niveaux.

1 Troubles neurologiques

Troubles de la mémoire et des capacités d'apprentissage, stress et/ou déprime, irritabilité. Lien probable avec le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, ou encore aggravation de la maladie d'Alzheimer.

2 Maladies cardiovasculaires et hépatiques

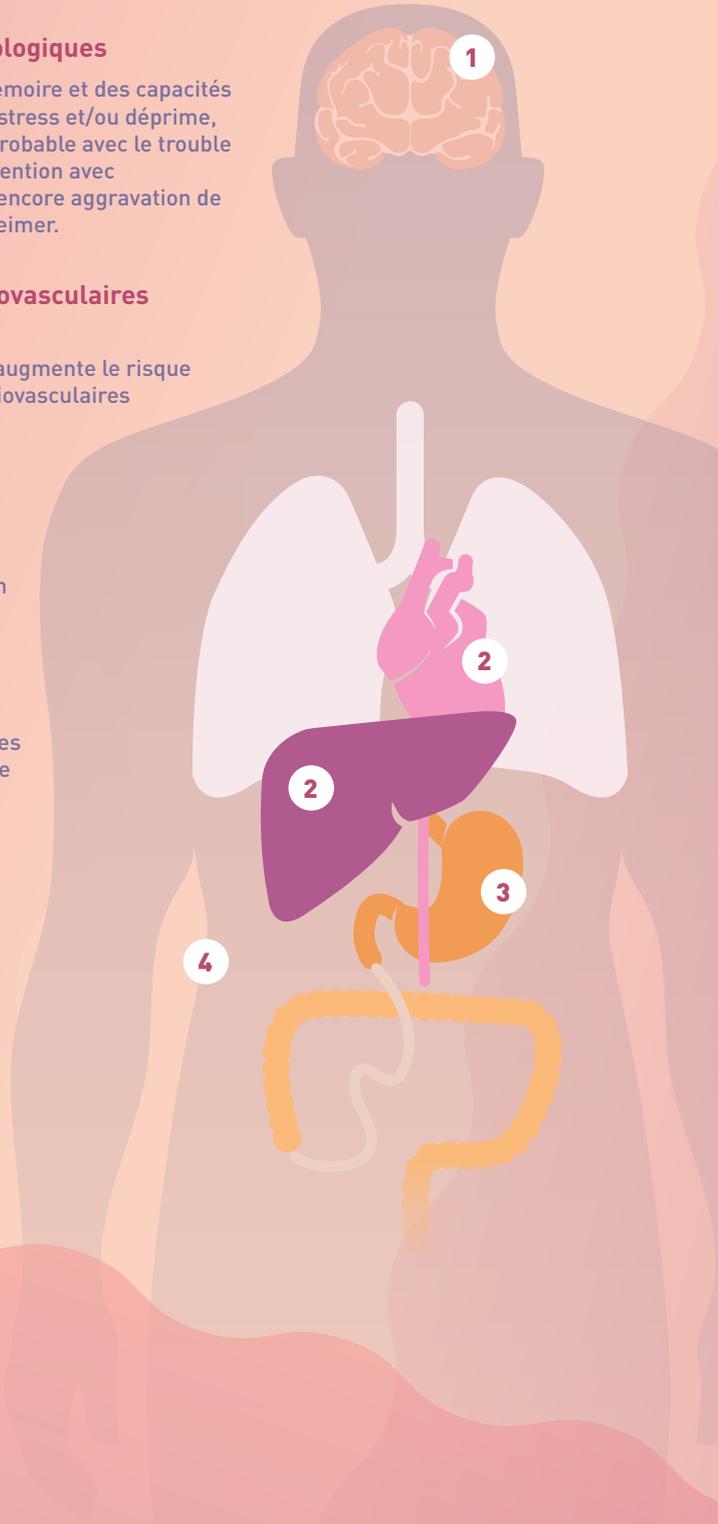
L'excès de sucre augmente le risque de maladies cardiovasculaires et de réactions inflammatoires (maladie du foie gras ou stéatose hépatique non alcoolique liée à une augmentation du risque de cancer).

3 Diabète

L'augmentation des quantités de sucre dans le sang peut être associée à l'épuisement des cellules productrices d'insuline.

4 Obésité

Les calories en excès sont stockées sous forme de graisses; si l'exercice ne compense pas l'apport, le poids augmente. Mais plus que l'indice de masse corporelle, c'est le rapport taille-hanche qui doit être surveillé.



5%

C'est la part de sucre ajouté qu'il est recommandé de ne pas dépasser dans les apports énergétiques journaliers. Soit environ 25 grammes ou 6 cuillères à café.

(OMS)

TESTEZ-VOUS

Et vous, où en êtes-vous avec le sucre?

1. Ressentez-vous le besoin d'ingérer des aliments sucrés?	Oui	Non
2. Si vous n'avez pas d'aliments ou de boissons sucrés à disposition, développez-vous des symptômes de manque (frustration, irritabilité, obsession, baisse de concentration, symptômes physiques comme des nausées, des palpitations, etc.)?	Oui	Non
3. Ingérez-vous des aliments sucrés en quantités importantes (boissons sucrées, desserts, glaces ou sucreries...) et sur de longues périodes?	Oui	Non
4. L'envie de manger du sucré occupe-t-elle souvent votre esprit?	Oui	Non
5. Votre attirance pour le sucre vous a-t-elle conduit à vouloir vous en passer, sans toutefois y parvenir?	Oui	Non
6. Avez-vous essayé, plus que raisonnablement, de vous procurer des aliments sucrés (achat en grande quantité, détour ou recherche de la substance quand les magasins sont fermés)?	Oui	Non

Résultat:

Si vous avez répondu «oui» à plus d'une question, votre consommation de sucre est probablement problématique. Dans ce cas, il est recommandé de faire le point avec un spécialiste (diététicien, nutritionniste, par exemple).

PEUT-ON ÊTRE ADDICT AU SUCRE?

De nombreux travaux montrent un lien entre prise de sucre régulière et sécrétion de dopamine, signal de «récompense» et de motivation dans le cerveau. Une perturbation de ce signal est associée au risque de perdre le contrôle sur sa consommation. On ressent alors une irrésistible attirance pour le sucre, comme cela s'observe pour l'alcool, le tabac ou des drogues illégales.

planète
santé

Expert : Dr Benjamin Boutrel, Responsable de l'Unité de recherche sur la neurobiologie des troubles addictifs et alimentaires du Centre de neurosciences psychiatriques du Centre hospitalier universitaires vaudois (CHUV).