

SANTÉ Tout **sucre...** tout fiel!

Durant le confinement, aliments et boissons sucrés ont été sources de réconfort par leur douceur rassurante. Au seuil de l'été, il est temps de gommer quelques vilaines habitudes...

Texte: Carole THILL

Ah, les pâtisseries, bonbons, «canards» dans le café, glaces et autres gourmandises sont si tentants pour les papilles! Et notre cerveau s'y accoutume volontiers! Mercredi, «Xenius» (Arte) s'intéresse à la dépendance au sucre. Et comment échapper au danger de son côté addictif qui peut causer du tort à tout le corps.

Pulsion primitive

Les scientifiques ne cessent d'améliorer leur savoir sur le sucre et ses méfaits. Ils

ont constaté, via maintes recherches, que les aliments sucrés peuvent être plus addictifs que la cocaïne! Ils ont découvert qu'un en-cas d'une douceur intense peut surpasser les effets de cette drogue, non seulement chez «les becs sucrés», mais aussi chez les toxicomanes.

Cette incroyable dépendance s'explique en remontant à nos origines. Le cerveau utilise plus d'énergie que les autres organes du corps et le glucose est sa principale source de carburant. Ce dernier stimule la zone de satisfaction et de récompense plus que tout

autre apport nutritionnel. Pour nos ancêtres, ce stimulus était nécessaire à leur survie, les aiguillant vers des aliments riches en calories afin de tenir le coup en territoire froid et hostile.

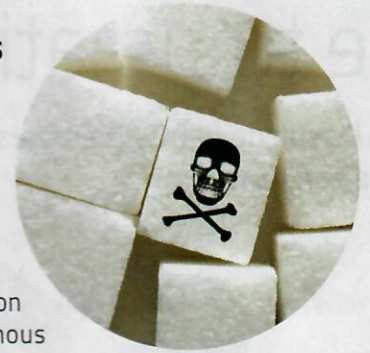
De récentes études scientifiques ont révélé que le sucre pouvait devenir plus addictif que la cocaïne!

Douze jours à tuer

Aujourd'hui, cette pulsion primitive continue de nous pousser vers la nourriture source de plaisir. Pis, elle contribuerait à orienter nos choix et priorités. Michael Winterdahl, de l'Université d'Aarhus au Danemark, qui a publié, dans *Medical News Today*, une étude du sucre et de ses effets sur l'état cérébral de sept jeunes porcs, explique: «Il ne lui faut que douze jours pour toucher durablement les systèmes dopaminergique et opioïde, associés au bien-être. Imaginez les conséquences chez l'humain qui peut être enclin à faire passer l'interaction sociale et d'autres loisirs satisfaisants au second plan pour privilégier la prise de sucre et d'autres stimuli artificiels.» Une récente pub où une demoiselle préfère déguster un dessert plutôt que de répondre à l'appel téléphonique de son fiancé n'est pas qu'un gag!

À fleur de peau

Pour ôter l'envie de rire aux amoureux des repas ou boissons sucrés - y compris l'alcool! -, les chercheurs précisent que les dommages peuvent atteindre quantité d'organes vitaux. Outre les dents, le foie, le pancréas et le système cardio-vasculaire dont on sait à quel point ils trinquent, les substances sucrées altèrent entre autres la qualité de la peau. En se fixant aux protéines de la circulation sanguine, elles créent



des molécules nocives qui réduisent l'élasticité de la peau et la font vieillir plus vite. Les articulations souffrent d'inflammations, avec un risque de développement d'une polyarthrite rhumatoïde.

Troubles mentaux

Les «petites douceurs» entraveraient aussi nos capacités mentales. Une étude publiée en 2017, dans *Scientific Reports*, souligne que les grands accros au sucre ont 23 % de chances de plus de développer des troubles mentaux, dont ceux de l'humeur. Une imagerie cérébrale montre que chez des jeunes en bonne santé, une glycémie élevée peut perturber leur capacité à traiter les émotions, tandis que chez les diabétiques de type 2, surviennent des accès accrus de tristesse et d'anxiété en état d'hyperglycémie. La mémoire risque également d'être altérée par des lésions cérébrales progressives entraînant des déficits des fonctions cognitives, dont la vitesse de réactivité motrice et de l'apprentissage intellectuel.

Mieux vaut donc diminuer le sucre ingéré, avant qu'il ne nous fasse oublier tous ses pouvoirs de nuisance... ■



Getty Images