

ADDICTIONS

L'alimentation sucrée

La parole de l'expert

Laurent Karila,
psychiatre
spécialisé
en addictologie.



S'alimenter est un besoin naturel et une dépendance physiologique depuis notre naissance. Nos habitudes alimentaires sont influencées par la culture et la transmission familiale. Déjà, en 1956, le médecin allergologue Theron Randolph alertait sur le potentiel addictif de certains aliments comme le blé, le maïs, les œufs ou les pommes de terre. Le sucre avait cette vertu historique d'apporter de la douceur en fin de repas. C'est un potentiel candidat addictogène. Il y en a partout ! Il est ajouté dans de nombreux produits industriels pour améliorer le goût ou la conservation. Il active les mêmes centres de plaisir dans le cerveau que des substances comme la cocaïne. Des études montrent que le sucre peut être plus gratifiant pour le cerveau que des drogues.



51

g/jour : consommation moyenne
des Français adultes.

30 g/jour : quantité de sucre à ne pas dépasser pour un adulte, soit **7,5** cuillères à café.

8 cuillères à café de sucre dans une canette de soda ou de jus de fruits de 355 ml, soit plus que l'apport journalier recommandé.

Si l'on est vulnérable aux comportements addictifs ou aux troubles du comportement alimentaire, le risque d'addiction alimentaire sucrée est possible.



La règle d'or

Il est important de planifier et manger ce que vous avez l'intention de manger. Différenciez la sensation de faim de l'envie de consommer du sucre.

Lorsque vous avez faim, ce que vous êtes prêt à manger est flexible, ce n'est pas le cas s'il s'agit d'une pulsion sucrée.

Ce qui doit vous alerter

- Trouver des excuses/se trouver des excuses concernant le sucre que vous allez manger compulsivement.
- Se cacher pour en manger après en avoir dissimulé.
- Consommer du sucre même si vous n'avez pas envie.
- Avoir besoin de plus en plus de sucre pour satisfaire son craving (envie irrésistible de sucre). Cela finit par vous faire de plus en plus mal psychiquement et physiquement.
- Craving de salé courant chez un addict aux aliments sucrés, car l'alimentation est souvent déficiente en nutriments clés.
- Lorsque vous arrêtez ou réduisez votre consommation de sucre, votre corps peut montrer des signes de manque après 24 heures d'arrêt : maux de tête, fatigue, fringales, léthargie, douleurs musculaires, nausées, insomnie.
- Se tourner instantanément vers le sucre pour faire face au stress, à l'ennui, la tristesse, des émotions négatives voire un tableau dépressif.
- Continuer à consommer du sucre malgré la connaissance des conséquences négatives sur sa santé physique
- Faire tout et n'importe quoi pour obtenir du sucre. Votre besoin de sucre devient incontrôlable.
- Honte, culpabilité, désespoir après avoir mangé sucré.

Addiction à un produit

Les principales manifestations de l'addiction peuvent se traduire par les 5C, sur au moins 12 mois :

- Contrôle (perte de contrôle de sa consommation de sucre).
- Compulsion (usage compulsif de sucre).
- Craving (envie irrésistible ou irrésistible de consommer du sucre).
- Consommation continue (consommation régulière de sucre, pas forcément quotidiennement).
- Conséquences sur la santé physique, psychologique.

Quels effets sur la santé ?

Manger trop de sucre a des conséquences sur la santé bien au-delà de la seule prise de poids.



Sur le plan physique

- Votre foie convertit les glucides alimentaires en graisse comme les triglycérides.
- Stéatose hépatique quand il y en a trop (« foie gras »).
- NASH (Stéato-Hépatite Non Alcoolique) : accumulation de graisses s'accompagnant d'une inflammation (lésions réversibles).
- Cirrhose voire cancer du foie.
- Augmentation de la pression artérielle, maladies cardiaques.
- Prise de poids en incitant votre corps à désactiver son système de contrôle de l'appétit si consommation excessive de boissons sucrées.
- Impact sur la surcharge pondérale, l'obésité et le diabète.



Sur le plan psychique

- Anxiété.
- Troubles du sommeil.
- Dépression.

Bon à savoir

Il est nécessaire de se faire accompagner sur le long terme. Il faut parler de rémission de la maladie, plus que de guérison, comme dans toutes les maladies chroniques. Les faux pas sont possibles et ce n'est pas grave. Le risque de rechute - qui augmente avec la survenue d'événements difficiles/douloureux qui rendent l'addict plus vulnérable - fait partie du processus de rémission.

Côté soins

Le sevrage en sucre, à la différence de l'alcool et des drogues, n'a aucun sens. Le sucre est absolument partout. Il faut donc envisager une réduction et une consommation contrôlée de sucre. Il faut envisager de supprimer les sucres ajoutés de votre alimentation pendant une période de temps déterminée (allant d'une semaine à un mois). Après cette période initiale, vous n'aurez plus envie de sucreries. Tout ce qui est trop rapide ne fonctionnera pas à long terme, Vous allez avoir vite faim. Cela va générer chez vous des émotions négatives. Vous êtes plus susceptible de vous en tenir à un nouveau comportement si vous faites des choix intelligents et de petits changements de comportement raisonnables au fil du temps.



Faites-vous aider par un psychiatre, un addictologue, un.e psychologue clinicien.ne si vous n'arrivez pas à modifier votre comportement et que cela vous fait souffrir surtout. Le sucre n'est qu'une face émergée de vos problèmes, il faut rechercher ce qu'il y a dans vos racines.

À savoir :

- **Sucre simple** : se réfère aux types de sucres naturels (glucose, fructose, saccharose).
- **Sucre ajouté** : sucre ajouté durant la transformation des aliments et des boissons.
- **Sucre libre** : sucres ajoutés ou présents dans les jus et purées de fruits.

Contacts utiles

- Médecin de famille, psychologues cliniciens, pharmaciens, infirmiers en pratique avancée, nutritionniste, diététiciens, etc. : ces professionnels de la santé dispensent des conseils personnalisés selon la situation.
- **Association France Patients Experts en Addictologie (FPEA)** regroupant d'anciens addicts qui peuvent témoigner et encourager la personne à se faire accompagner. Pour en savoir plus : fpea.fr

Pour bien faire



Ne jugez pas, ne culpabilisez pas votre proche qui consomme. Il est inutile qu'il se mette dans un état de résistance face une pression contre-productive. La consommation répétée de sucre a en quelque sorte dérégulé ses circuits cérébraux et sa motivation est altérée. Il faut le guider, l'encourager, le supporter, et l'accompagner. La culpabilité, la honte, la dévalorisation ont un effet catastrophique et contre-productif sur le malade, qui ne feront que renforcer le cercle vicieux de la maladie et de la consommation.

« Tu n'es pas responsable de ta maladie, mais tu es responsable de ton rétablissement. »

Pour aller plus loin

Le sujet des addictions vous intéresse ? Vous-même ou l'un de vos proches êtes directement concerné ?

Retrouvez notre conférence [en ligne](#) « Changer de regard sur l'addiction : l'essentiel à savoir pour comprendre, agir et prévenir », qui répondra à vos principales questions et vous apportera de précieux conseils pour faire face à ce problème.

