

Excès de sucre

Tout le monde s'accorde à dire que l'excès de sucre est néfaste pour le corps. **Son effet dans le cerveau est analogue, par bien des aspects, à celui d'une drogue**, mais le sucre n'est pas pour autant considéré comme une substance addictive.

Texte : Andrea Renggli, rédaction SDJ ; photo : Pexels

Diabète de type 2, hypertension, surpoids et obésité, accident vasculaire cérébral, caries : les conséquences néfastes pour la santé d'une alimentation trop sucrée sont documentées par de nombreuses études. Certaines données indiquent même que cet excès de sucre serait également néfaste pour le cerveau et pourrait favoriser les dépressions. Des nutritionnistes américains ont interrogé les 2014 participants d'une étude de cohorte portant sur la nutrition et la santé. Ils ont voulu savoir si ces personnes souffraient de dépression. Résultat : une consommation importante de

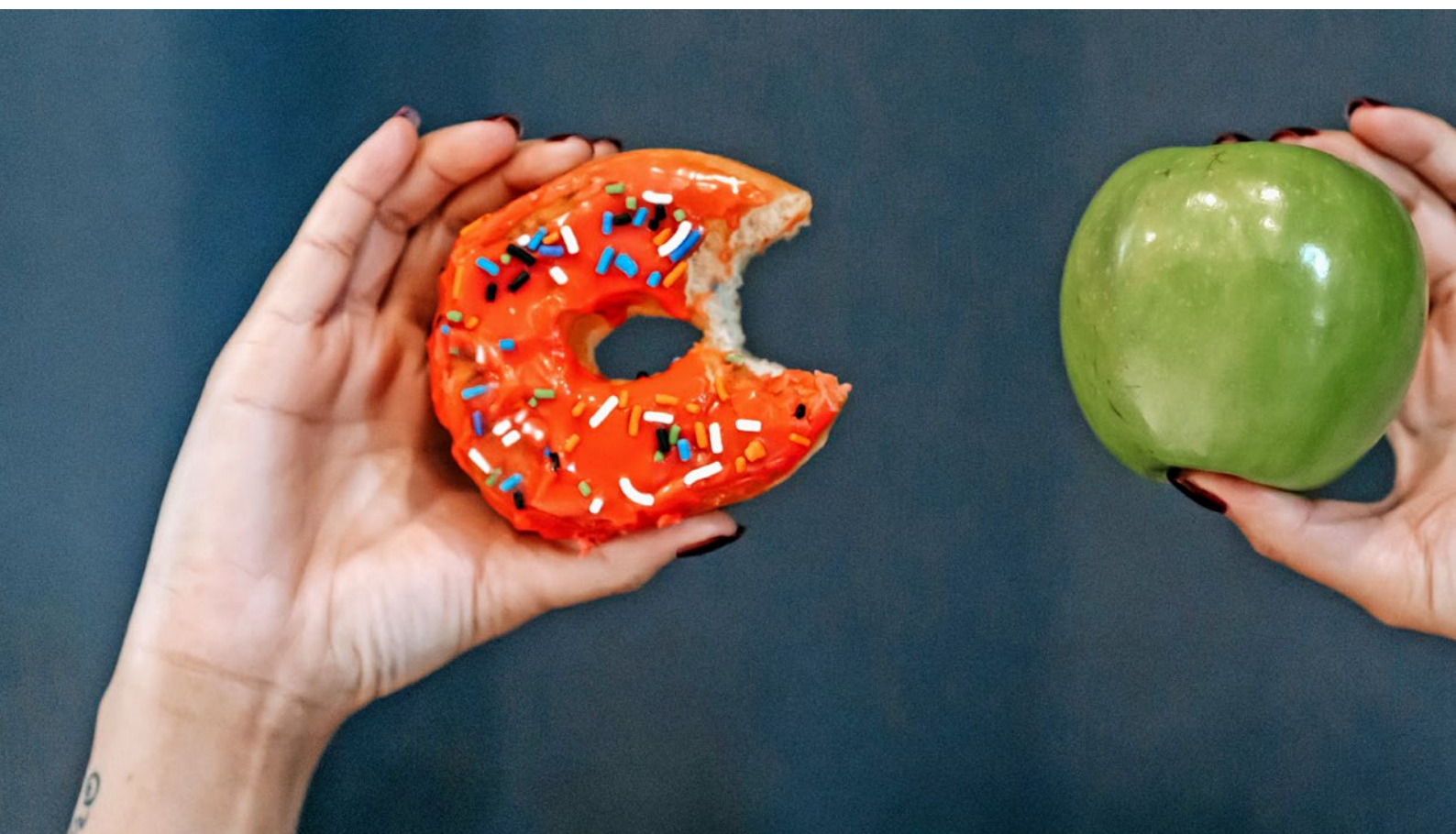
boissons sucrées ou de jus de fruits au début de l'étude est associée à un risque légèrement plus élevé de dépression dans les années suivantes.¹

Des chercheurs australiens sont parvenus à une conclusion similaire lors d'une étude portant sur l'effet d'une modification du comportement alimentaire sur les personnes souffrant de symptômes dépressifs. Des psychologues ont conseillé à de jeunes gens de consommer plus de légumes, de fruits, de céréales complètes et de protéines d'une part, moins de glucides raffinés, de sucre, de viande grasse ou transformée et de boissons sucrées

d'autre part. Après trois semaines, le groupe d'étude présentait nettement moins de symptômes dépressifs que le groupe de contrôle qui n'avait pas modifié son alimentation. Ces différences restaient visibles trois mois plus tard, lors d'un contrôle téléphonique.²

Les Suisses consomment trop de sucre

Les aliments et les boissons sucrés sont bon marché, facilement accessibles et sont l'objet d'une intense publicité, ce qui rend difficile pour la plupart des gens de développer un rapport sain à la consommation de sucre. L'Organisation mondiale



de la Santé (OMS) recommande de limiter la consommation de sucre à 10 % de l'apport énergétique, soit environ 50 g quotidiens pour un adulte moyen.

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), la consommation quotidienne effective de la population suisse n'est pas connue précisément. Il l'estime toutefois, à partir de données de l'Union suisse des paysans, à environ 110 g par personne et par jour, soit bien plus que la recommandation de l'OMS.³

Le sucre rend-il dépendant ?

Cette forte consommation de sucre ne nuit pas seulement à la santé générale et aux dents. Elle est également préoccupante en raison de l'effet du sucre sur le cerveau, analogue par bien des aspects à celui d'une drogue. Dans les deux cas, la consommation entraîne la libération de dopamine. Ce neurotransmetteur procure une sensation agréable et nous incite à répéter l'expérience. Il existe toutefois quelques différences importantes entre la consommation de sucre et de drogue, comme l'a montré une revue de la littérature réalisée par des neurobiologistes britanniques.⁴

Grâce à des expériences comportementales sur des rats, ils ont vérifié si la consommation de sucre entraîne un comportement d'addiction caractérisé, tel qu'une perte de contrôle ou une consommation persistante malgré des conséquences corporelles négatives. Dans ces expériences, la frénésie alimentaire (*binge eating*) de solutions sucrées n'apparaissait que lorsque l'accès au sucre était restreint, les animaux devant jeûner plusieurs heures entre les repas à base de sucre. Les chercheurs en ont conclu que la frénésie alimentaire n'était pas à interpréter comme un comportement addictif, mais bien plus comme une réaction à une prétendue pénurie alimentaire. En effet, le corps est programmé pour consommer autant de calories que possible en cas d'approvisionnement alimentaire précaire. En revanche, la libération de dopamine dans le cerveau qui motive les rats à consommer encore davantage de sucre semble être une réaction au goût sucré et pas au sucre en lui-même.

De plus, les expériences ont montré que les rats ont renoncé à consommer les solutions sucrées quand elles étaient additionnées d'un composant provoquant des nausées, alors que les rats dépendants à l'héroïne ou à la cocaïne s'accommodent de ces nausées.

Ces deux exemples issus de la recherche comportementale montrent pourquoi l'addiction au sucre n'a jusqu'à présent pas trouvé place en tant que telle dans la littérature scientifique.

L'attrait de l'interdit

Il n'existe que peu de données sur l'être humain concernant la dépendance au sucre. Dans le manuel actuel des maladies psychiatriques DSM-5 qui recense les critères servant à diagnostiquer un trouble psychique, le sucre n'est pas considéré comme une substance addictive. Un comportement alimentaire compulsif n'indique pas nécessairement une addiction, il est plutôt classé avec les troubles du comportement alimentaire.

Sucres cachés

Les produits alimentaires transformés contiennent souvent une quantité étonnante de sucre, même dans les mets non sucrés tels que le pain, les sauces à salade ou les chips. De plus, de nombreuses personnes ne savent pas que des aliments qui semblent sains, comme les jus ou les compotes de fruits, contiennent de grandes quantités de sucre. Enfin, l'industrie alimentaire rajoute à la confusion en utilisant des mentions telles que « sans sucre raffiné » ou « sucré avec du fructose » sur les produits transformés. Or, le dextrose, le fructose ou le lactose conduisent tout autant que le simple sucre de ménage aux caries et au surpoids.

Certains chercheurs imputent, au moins en partie, la forte appétence pour les aliments sucrés aux sentiments ambivalents que les humains associent à la consommation de sucre : cet aliment étant « interdit », il nous apparaît d'autant plus attrayant.⁴

Littérature

- 1 GUO X, PARK Y, FREEDMAN N D, SINHA R, HOLLENBECK A R, BLAIR A, CHEN H : Sweetened Beverages, Coffee, and Tea and Depression Risk among Older US Adults. PLOS ONE 9(4) : e94715 (2014). doi.org/10.1371/journal.pone.0094715
- 2 FRANCIS H M, STEVENSON R J, CHAMBERS J R, GUPTA D, NEWBY B, LIM C K : A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults – A randomised controlled trial. PLOS ONE 14(10) : e0222768 (2019). doi.org/10.1371/journal.pone.0222768
- 3 www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html
- 4 WESTWATER M L, FLETCHER P C, ZIAUDDIN H : Sugar addiction : the state of the science. Eur J Nutr 55 (Suppl 2) : S55–S69 (2016). doi.org/10.1007/s00394-016-1229-6

Les aliments et les boissons sucrés sont bon marché, facilement accessibles et sont l'objet d'une intense publicité, ce qui rend difficile pour la plupart des gens de développer un rapport sain à la consommation de sucre.



Information pour les patients

Le groupement d'intérêts Santé buccale en Suisse s'engage dans la médecine dentaire sociale et pour la promotion de la santé bucco-dentaire en Suisse. Les actions déjà menées se sont concentrées sur la santé bucco-dentaire des enfants, des adolescents, des seniors, des adultes, des femmes enceintes et des personnes en perte d'autonomie. Le site Web bouchesaine.ch offre des informations et des vidéos à destination du grand public que les patients peuvent en tout temps consulter de chez eux.