

Voilà ce qui se passe dans votre cerveau quand vous arrêtez le sucre et qui explique qu'il soit si difficile de le faire



Une récente étude menée sur des rats révèle que l'arrêt de la consommation de sucre, surtout quand celle-ci était excessive, pouvait entraîner chez l'homme des troubles du comportement. Une sensation de manque similaire à celle ressentie après la prise de certaines drogues.

Avec Catherine Grangeard
Avec Réginald Allouche

**Atlantico : Une récente étude publiée par la revue américaine *Physiology & Behavior* menée sur des rats ([voir ici](#)) montre que la consommation de sucre provoque un comportement impulsif qui se poursuit, et même s'intensifie, après que l'on ait arrêté d'en manger. Comment l'explique-t-on ? A-t-on affaire à un phénomène de manque semblable à celui créé par les drogues ?**

**Réginald Allouche :** Il faut souligner que les rats et les hommes sont très proches en termes de comportements addictifs mais dans des délais plus longs chez l'homme que chez le rat. Les addictions vont venir plus lentement chez l'homme.

Anatomiquement, nous avons des capteurs réservés au goût sucré sur le bout de la langue reliés au "centre de récompense". Ce "reward system" est très important car il est dans la zone dite "hédonique" ou "du plaisir" du cerveau située entre le cortex et le cerveau reptilien, dit aussi cerveau primitif, archaïque et primaire, c'est-à-dire le tronc cérébral. **Le goût sucré agit sur le nerf glossopharyngien qui stimule le "centre de récompense" qui va sécréter de la sérotonine et tout va bien. Le problème, c'est quand vous êtes habitué à consommer beaucoup de sucre et que vous arrêtez.**

Lorsque vous faites un sevrage, vous allez chercher le manque dans les autres repas. Le sucre que vous vous empêchez de manger vous allez par exemple aller le chercher dans les repas suivants ou dans les féculents, qui ont un goût sucré. A ce moment-là, vous avez tous les signes du manque.

**Catherine Grangeard :** Effectivement on compare l'action du sucre à celle de "drogues dures", toute la gamme est présente : accoutumance, recherche de plaisir et augmentation des doses. Le sucre nourrit le cerveau et il a un effet bénéfique... jusqu'à un certain point.

Dès l'enfance, les petits français savent que "bonbon" ne rime pas avec "mauvais-mauvais". Il est récompense ou réconfort. **Ces significations lui seront définitivement associées. Ce qui a pour effet d'accorder une confiance absolue dans ses qualités. Psychologiquement les campagnes de prévention de l'obésité ont bien du mal à détruire ce capital, expérimenté très tôt.**

Bien sûr que le sucre a des effets, sinon il ne serait pas devenu si prisé. La consommation de sucre a explosé depuis un siècle. La

---

nourriture industrielle en abuse et fait croître la dépendance. Plus on en consomme, plus on en veut... Des additifs sucrés sont présents dans de nombreux plats, les sauces... Ces ajouts habituent le palais et créent une dépendance à l'insu même des consommateurs.

**Ceci s'ajoutant à cela, les effets sont à la hauteur des doses consommées. Les réactions sont différentes selon les individus, certains sont plus addicts que d'autres, à consommation égale.**

**Est-ce que l'arrêt de la consommation de sucre peut avoir des conséquences sur l'efficacité du cerveau ?**

**Réginald Allouche** : Si vous mangez des protéines et des lipides, cela ne change rien du tout. L'organisme fabrique du sucre à partir des graisses et des protéines, c'est ce que l'on appelle la néoglucogenèse. Dans les temps anciens, vous n'aviez pas de céréales mais seulement des fruits d'été. Il n'y avait pas de sucre. Génétiquement, le corps fabrique des sucres à partir de choses qui n'en sont pas. **Quand vous lui apportez des sucres directement, c'est comme si vous court-circuitiez sa capacité à fabriquer des sucres. Si vous avez par exemple une usine qui fabrique des boulons et que demain vous décidez de les importer de Chine, alors cette usine s'arrêtera automatiquement de produire.**

**Cette étude souligne également que les rats sont devenus plus agressifs après leur sevrage au sucre. Est-ce également le cas pour les humains ?**

**Catherine Grangeard** : Le manque fait ressentir ses effets et c'est une souffrance. Physiquement, palpitations, sueurs, une hypoglycémie ressemble à une crise d'angoisse. **Si le recours excessif au sucre avait pour raison de combattre un malaise, si les petites douceurs avaient l'objectif de faire passer quelques douleurs, comme dans tout arrêt de "came", il y a crises de manque.** Le cortège de désagréments physiques rencontre l'éventuelle douleur morale et les bonnes résolutions ne tiennent plus, l'anxiété rime alors avec agressivité. Puisque c'est agressif de stopper ce qui venait calmer le jeu...

Une certaine logique explique la confusion des messages. Ce n'est pas spécifique au produit, mais au processus.

Si le sucre n'avait aucun effet psychique, il n'aurait pas été élu pour combler ce qui était à combler. C'est bien cela qu'il faut comprendre. Sinon, les messages de santé actuels fonctionneraient parfaitement et il n'y aurait aucune consommation excessive de quoi que ce soit. **On ne se shoote pas à la carotte !**

**Notre cerveau assimile-t-il le sucre à une récompense, ce qui rendrait son abandon si difficile ?**

**Catherine Grangeard** : Absolument, l'interprétation d'un stimuli oriente sa signification. Nous avons vu plus haut le "bonbon" dès l'enfance, il faut ajouter la composition des repas, où les pâtisseries sont l'apothéose... Ainsi le sucré est signe de la douceur. Il en devient un synonyme.

**L'envie de réitérer des expériences positives conduit à la répétition, à la compulsion lorsque tout s'accélère. Ce n'est pas recherché, c'est une résultante.**

La confusion des messages s'introduit lorsque le sucré envahit totalement les habitudes alimentaires. Les boissons en sont l'exemple le plus significatif. Boire de l'eau au repas permet d'apprécier les saveurs et de se désaltérer. Dans certaines familles, cela n'existe plus. Même dans des coins les plus reculés de la planète, on trouve plus facilement certains sodas que de l'eau potable... La sécurité est alors associée au sucre !

Le lien entre ce qui est indispensable à la vie se trouve modifié. L'eau qui hydrate le corps, est vitale, se trouve rembarée au stade de boisson fade et moins agréable qu'un produit industriel !

**Comment être moins accro au sucre alors qu'il est aujourd'hui omniprésent dans l'alimentation ?**

**Catherine Grangeard** : On se croirait dans une impasse ! Un mouvement vantant le naturel, le sain tente bien d'être audible, peut-il reprendre du poil de la bête ? Sachant que les messages sont moins puissants que le ressenti physique, la sensation associée aux habitudes. C'est là où ça devient compliqué. La rareté permet de concevoir ce qui est naturel et l'oppose à ce qui est exceptionnel, n'est-ce pas ? Or, lorsque ça s'inverse, lorsque les nourritures industrielles ont remplacé les produits bruts, c'est l'inverse qui constitue le quotidien... On en arrive à un monde à l'envers. Mais le corps réagit. L'obésité qui se développe en atteste. Les populations les plus riches, financièrement et culturellement, sont aussi celles qui mangent le plus sainement. Elles ont peut-être moins besoin de ce sucre dont ne peuvent se passer d'autres... Leurs sources de satisfaction peuvent donc déloger ces produits qui sont "l'opium du peuple". Ce qui est rare est cher... entendre, chéri, désiré, ... Le désirable n'est plus ce qui est partout. Ça change tout !

Un autre mouvement en découle, la recherche des aliments de qualité. Nostalgie... La tomate est un exemple tout à fait actuel. Depuis peu, on entend que le goût des tomates, n'est plus du tout celui qui est attendu. Où sont les "vraies" tomates ? Sur les marchés. En été. ... De même, il est probable qu'après une orgie de sucre, une indigestion survienne. L'écoeurement est peut-être le meilleur allié. Alors, la personne a envie que ça cesse. Elle n'obéit qu'à son seul besoin d'équilibre... elle en a soupé. A ce stade, concluons sur les vertus de la crise de foie !