

Sucre et santé psychique

De nombreuses études mettent de plus en plus souvent l'accent sur le fait qu'une surconsommation de sucre rapide altère nos fonctions cognitives et psychologiques.

Premier constat

L'homo sapiens n'est pas fait pour manger sucré, ou peu : il y a très peu d'aliments sucrés dans la nature, et nous pouvons parfaitement nous en passer car notre biologie sait fabriquer le glucose nécessaire au fonctionnement de notre organisme à partir des glucides lents¹, des lipides, et même des protéines. L'Organisation mondiale de la santé préconise que les apports de sucre ne dépassent pas plus de 5 % des apports journaliers en calories.

Un comportement parfois addictif

La consommation de produits sucrés active le circuit de la récompense situé à la base de notre cerveau, et via des systèmes de régulation complexes, augmente notre désir de manger sucré : le sucre "prend le contrôle de sa propre consommation via ce système de récompense".

Cette activation du système de la récompense ne semble pas se déclencher pour de petites quantités de produits sucrés, mais à partir d'un certain seuil, individuel et qu'il nous est utile chacun de connaître, en en faisant l'expérience.

Une influence du microbiote intestinal

De plus, la consommation de sucre favorise la prolifération d'un microbisme intestinal particulier : justement celui qui se nourrit de sucre. Or, il semblerait que ces bactéries favorisent par des biais neuro-hormonaux notre propre consommation de produits sucrés : elles produisent des molécules qui passent dans notre cerveau et augmentent notre propre désir de manger sucré. Nous sommes quasi manipulés !

Ce phénomène ne concerne pas tout le monde, mais un moyen est simple pour savoir si on est concerné est de suivre une alimentation non sucrée pendant 48 heures : si notre désir de sucre a disparu, et surtout s'il revient immédiatement après le retour au régime sucré antérieur, nous en aurons la confirmation.

Sucre et mémoire

Si notre mémoire faiblit légèrement en hypoglycémie relative, contrairement à ce que l'on croit, le sucre en excès semble affecter notre mémoire et nos capacités d'apprentissage.

En 2012, une étude menée sur des rats (certes, nous ne sommes pas des rats 😊) à l'Université de Californie de Los Angeles a établi qu'un régime riche en fructose ralentissait les facultés d'acquisition et de mémorisation. Histologiquement, on a pu observer une altération des leurs synapses.

Sucre et humeur

L'excès de sucre pourrait favoriser un état dépressif ou tout au moins de stress.

Certaines personnes sont sensibles aux variations rapides du niveau de glycémie dans le sang : une chute de ce taux déclenche des symptômes tels que irritabilité, mauvaise humeur, baisse de concentration, coup de blues et sensation de fatigue.

¹ Les sucres rapides sont les sucres qui ont un goût sucré, donc confiture, confiseries sucrées, miel, ...

On peut aussi considérer que les pains de mie blanc et biscottes sont des sucres quasi rapides : ils sont absorbés très rapidement par le tube digestif.

Par contre, les féculents, amidons, pains complets, pâtes complètes ou semi complètes, riz complet, ont conservé l'enveloppe de la graine. Cela ralentit l'absorption intestinale et évite le pic d'hyperglycémie, lequel est suivi du pic d'insuline, avec le risque de chute rapide de la glycémie qui pourrait s'ensuivre.

Attention : un diagnostic trop rapide d'hypoglycémie peut être posé : en fait, le taux de sucre n'atteint jamais les hypoglycémies inférieures à 0,65 qui déclenchent des symptômes et que les personnes diabétiques connaissent bien.

L'atteinte de l'humeur fait suite en fait à une *baisse rapide* du taux de sucre (par exemple de 1,40 à 1 gramme par litre), sans atteindre l'hypoglycémie réelle.

Quand on constate cette faiblesse, le piège est alors de consommer un aliment riche en sucre rapide, qui améliore les symptômes rapidement, active la production d'insuline, laquelle fait à nouveau chuter le niveau de la glycémie, d'où réapparition des symptômes, nouvelle consommation de sucre, cercle vicieux sans fin. Or, ce conseil que l'on pourrait donner aux diabétiques ne nous concerne pas. Il nous faut au contraire consommer des sucres lents, qui évitent les chutes rapides de glycémie (pain complet, ...).

Sucre et sérotonine

Les aliments riches en sucre entraînent une production inappropriée d'un autre neurotransmetteur : la sérotonine, qui améliore habituellement le moral. En altérant la synthèse endogène, cette influence sur la sérotonine pourrait expliquer certaines formes de dépression, comme le suggère une étude récente de la faculté de médecine de l'université d'Emory, menée sur de jeunes rats.

Sucre et Alzheimer

L'excès de consommation de sucre agit aussi comme un facteur de risque dans la maladie d'Alzheimer : de nombreuses recherches suggèrent que la résistance à l'insuline et l'hyperglycémie chronique du diabète sont un facteur propice à l'apparition de la maladie Alzheimer. Actuellement, on considère même que les déficits cognitifs liés à l'âge sont des marqueurs de "diabète de type 3", liés à l'âge : alors que les troubles cardio-vasculaires seraient une conséquence à moyen terme, la maladie d'Alzheimer en serait une conséquence tardive.

Une question intéressante pour les sophrologues, les nutritionnistes et les naturopathes : et si nous étions capables de ressentir les différences dans les envies de manger qui existent entre *l'intuition alimentaire*, qui nous donne envie de déguster les aliments dont notre corps a besoin, *l'envie de consommer* des aliments et qui provient de l'activation du circuit de la récompense, et *l'envie de se remplir*, plutôt d'origine émotionnelle ?²

² Quelques réponses et expériences autour de ces notions sont expliquées dans l'ouvrage : Gilles Pentecôte : « Mincir et manger sereinement ». Ed Spiralibre.
<http://spiralibre.com/cd-manuels-relaxation/relaxation-meditation-equilibre-psychologique/>