

# ADDICTOLOGIE : Prévenir et gérer sa dépendance

## #3 LE SUCRE

Conseils simples pour se libérer de cette addiction silencieuse





# Bonjour !

## Claire Devilliers

Naturopathe et réflexologue certifiée

Formatrice

Journaliste en santé naturelle

[www.clairedevilliers-naturopathe.fr](http://www.clairedevilliers-naturopathe.fr)



# Sommaire

01 Quelques chiffres

02 Pourquoi le sucre est-il aussi addictif ?

03 Réguler sa glycémie : la clé pour sortir du cercle vicieux du sucre

04 Détox du sucre : se libérer de l'addiction en 10 étapes





**QUIZZ !**

**Pensez-vous être accro au sucre ?**

OUI

NON

JE NE SAIS PAS

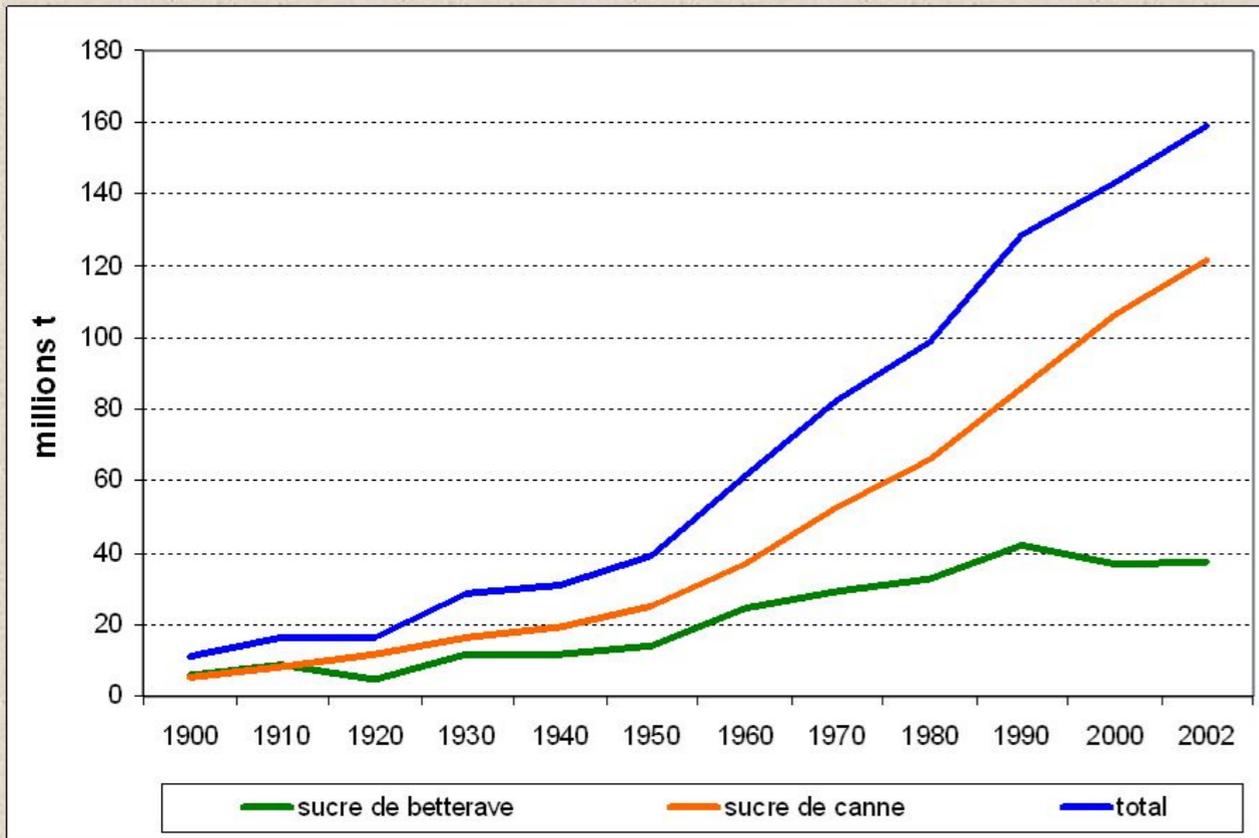
# INTRODUCTION

Quelques chiffres sur le sucre



# LA CONSOMMATION DE SUCRE

## Production mondiale de sucre



Bruxelles, /3

- **France = 1<sup>er</sup> producteur** européen de sucre et 10<sup>e</sup> mondial  
*2015-2016: 4,5 millions de tonnes de sucre de betterave*

- En 1850 : **1kg** de sucre consommé par personne et par an...

- Aujourd'hui : **35kg !!!**

*L'équivalent de 3 sacs de 1kg de sucre par mois et par personne !*

*Seulement 10% sous la forme de sucre ajouté...*



# Nous sommes conditionnés...

## ● Beaucoup de croyances sont liées au sucre

- « *Quand on a un coup de mou, il faut manger un petit truc sucré* »
- « *Mais si j'arrête le sucre, où vais-je trouver de l'énergie ?* »



# LES GLUCIDES : nécessaires... mais sans excès

## ● Le cerveau, 1<sup>er</sup> consommateur de glucose

- En consomme 5g / heure
- Les réserves de glucose du cerveau ne dépassent pas 10 minutes

## ● Le rôle des glucides

- Essentiels au bon fonctionnement du métabolisme de base : nécessaires à la respiration, aux battements du cœur, à la digestion...
- Permet la contraction des muscles

# POURQUOI LE SUCRE EST-IL SI ADDICTIF ?



# Le sucre est PARTOUT !

- 90% des sucres que nous consommons = produits industriels (sucrés... et salés!)
- En 2015, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande de ramener l'apport en sucres libres à 5% de la ration énergétique quotidienne d'un adulte (soit 25 g/jour) pour être en bonne santé...



soit l'équivalent de **5 morceaux de sucre**

... et seulement **la moitié pour un enfant** (12,5g/j).

*Sucres libres = glucose, fructose et saccharose ajoutés aux aliments et aux boissons ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré.*



# Journée type d'un enfant

Petit déjeuner	Déjeuner	Gouter	Diner
Bol lait au chocolat 3 cac Tartine pain de mie Confiture 1 cac Jus d'orange pur jus 100 ml	Carottes râpées Steak Pates sauce tomate Yaourt aux fruits	2 biscuits Princes 1 pom' potes	Soupe de courgettes Omelette aux pommes de terre Actimel fraise
Poudre chocolat = 7 g Pain de mie = 2,1 g Confiture = 5 g Jus orange = 10g	Yaourt = 2,8 g	Biscuits = 12,8 g Compote = 12, 3 g	Actimel = 11, 6 g

Faisons les comptes...

**63,6g (~~12,5g~~)**  
**de sucres libres !!!**

# La dépendance

- **Le circuit de la récompense :**

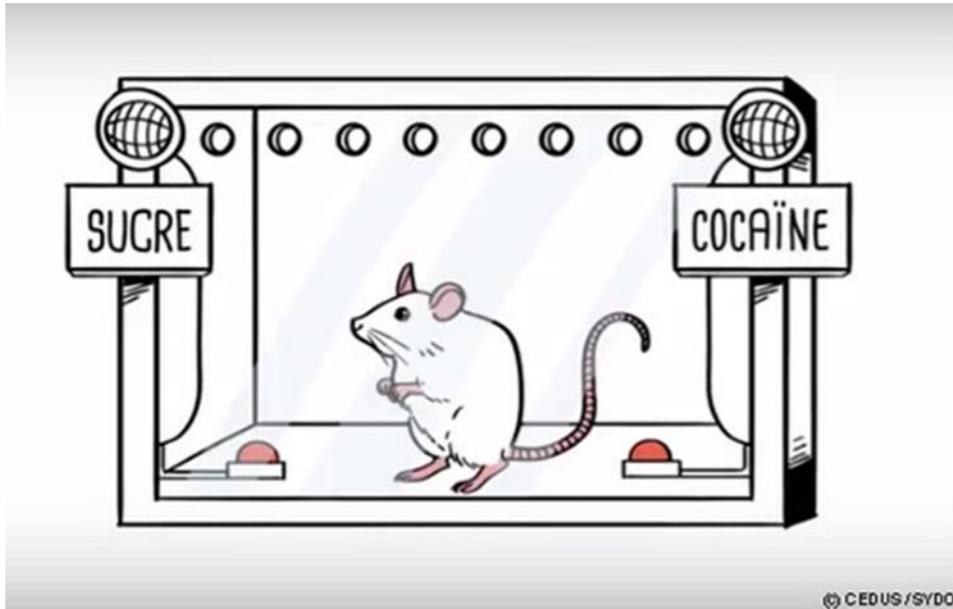
Il dépend de la dopamine, neurotransmetteur du désir, du plaisir, de la satisfaction de nos pulsions (aussi les endorphines)



- **Comme certaines drogues** le font, le sucre va venir stimuler les neurones à dopamine et créer à terme une **dépendance**

- **Le stress chronique** épuise les neurotransmetteurs, dont la sérotonine et la dopamine: le sucre est une « fausse solution » qui donne l'illusion au cerveau d'un effet dopaminergique. A terme, cela diminue la synthèse naturelle de dopamine : d'où la dépendance de plus en plus forte.

# Quelques expériences sur le sucre...



Une expérience menée sur des rats cocaïnomanes, montrent qu'en état de manque, ils se tournent vers le sucre et non la drogue !

*Expérience menée par Serge Ahmed Directeur de recherche au CNRS au sein de l'Institut des maladies neurodégénératives, à l'Université de Bordeaux 2.*

# Quelques expériences sur le sucre...

Le Dr Stephen Schoenthaler, professeur de criminologie à la California State University, s'intéresse aux impacts de l'alimentation (en particulier les forts apports en sucre) sur le comportement.

En 1983, il réalise pendant un an une **étude sur 3 000 adolescents incarcérés**.

Les snacks sont remplacés par des alternatives saines contenant moins de sucre et moins d'aliments à base de produits raffinés.

- le nombre d'incidents a été divisé par deux
- réduction de 21 % des comportements asociaux
- réduction de 100 % des suicides
- réduction de 25 % des agressions et de 75 % de réduction des mesures de contention



# SUGAR LAND

## film documentaire de Damon Gameau

L'expérience SUGARLAND, 60 jours d'une alimentation riche en sucre mais sans modification de l'apport calorique total

### Objectif :

Consommer l'équivalent de 40 cuillères à café de sucre sans soda, ni confiseries, ni crème glacée, seulement des aliments « bons pour la santé »

Yogourt allégés, céréales, smoothies, jus de fruits, pain de mie ... beaucoup de produits industriels

### Résultats :

Il a développé une stéatose hépatique, un diabète de type 2 précoce, prend 8 kg et 11 cm de tour de taille.  
Il se plaint de troubles de l'humeur, de fatigue.



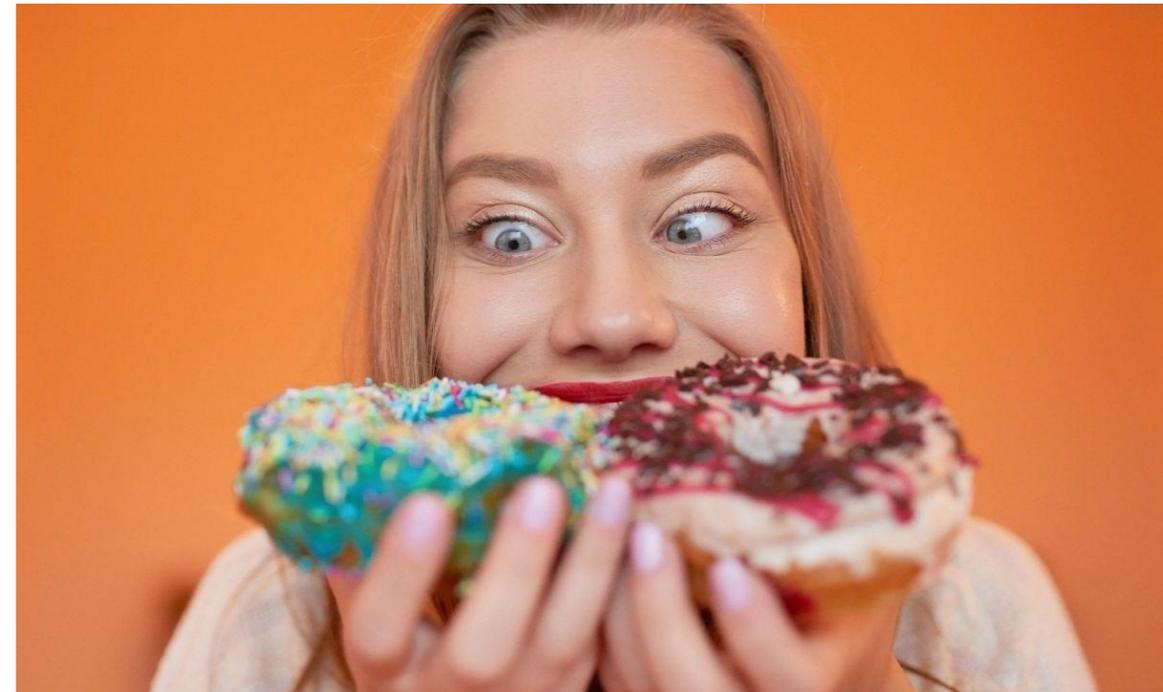
# Qu'est-ce qui nous pousse à manger du sucre ?

**Le stress** : le sucre pour « décompresser »

**Le besoin de réconfort** :  
rapport affectif, le sucre « doudou »

**Un déséquilibre intestinal** : candidose intestinale

**Une glycémie instable**



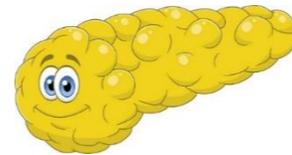
# Réguler sa glycémie

La clé pour sortir du cercle vicieux du sucre



# Régulation de la glycémie

- **Qu'est-ce que la glycémie ?**  
= le taux de glucose dans le sang  
= doit rester autour d'1g/l de sang
- **Je mange des glucides, ma glycémie monte**  
> des variations tout au long de la journée
- **Rôle de l'insuline :**  
> hormone sécrétée par le pancréas  
> permet de faire baisser le taux de glucose dans le sang

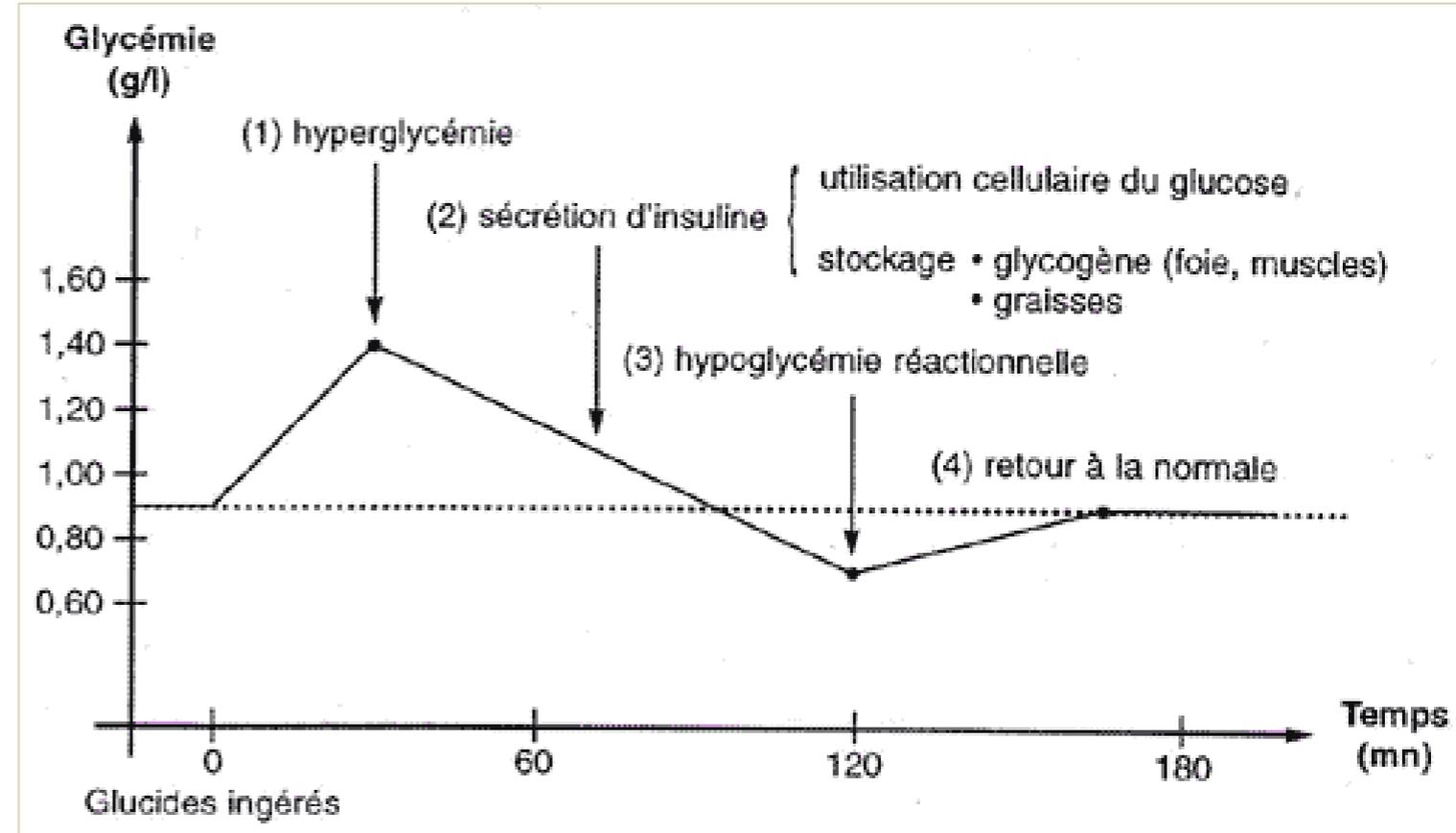


## HOMÉOSTASIE

Processus de régulation  
de l'organisme

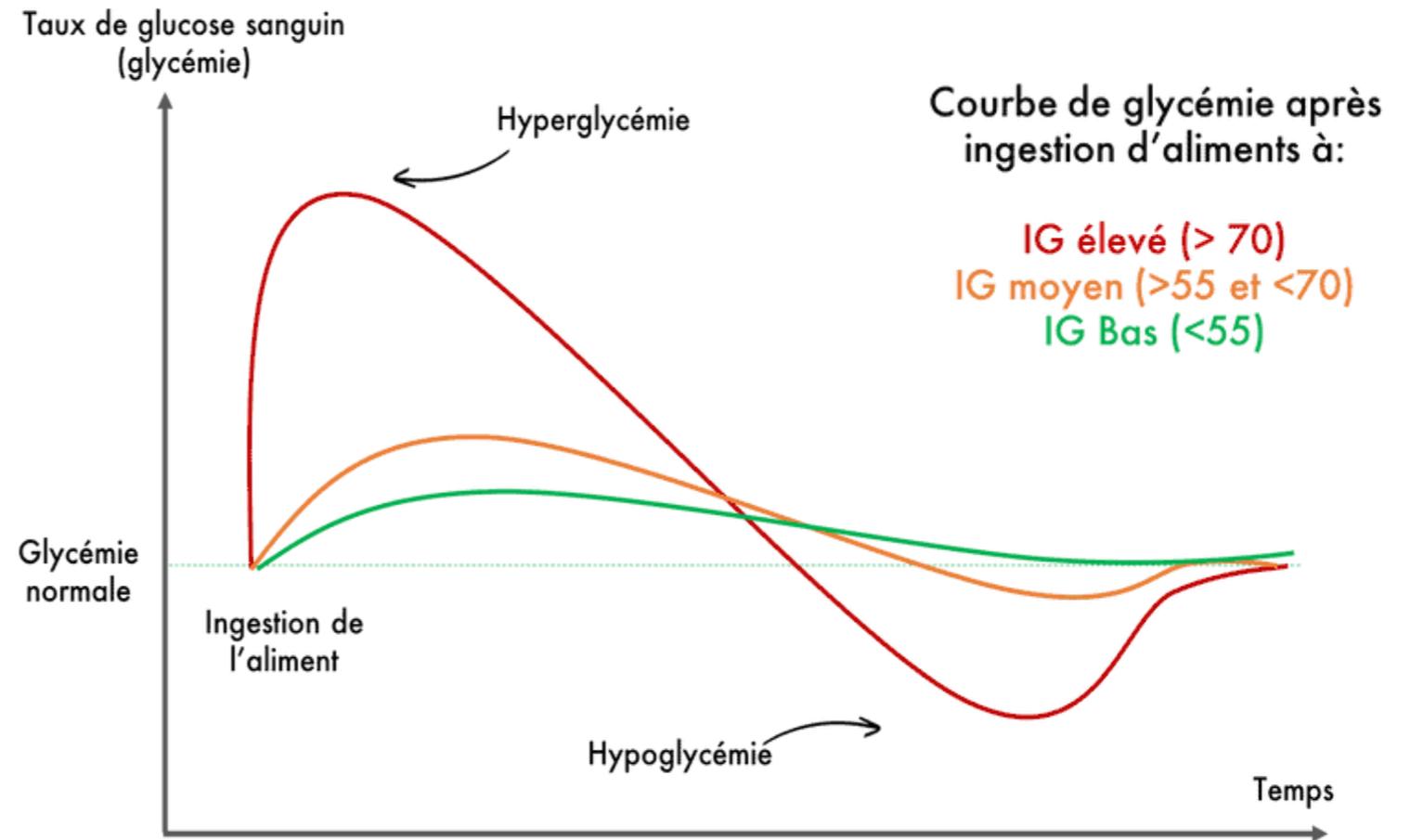
# Hypoglycémie réactionnelle et fatigue

- **Symptômes** : sensation de faim, somnolence et énergie en dent de scie avec des 'coups de pompe', baisse de la vigilance, vertiges, fringales, maux de tête...
- Plus il y a pics de glycémie dans la journée, plus vous allez vous fatiguer.
- L'objectif est de **réguler au maximum la courbe de glycémie** pour éviter les hypoglycémies réactionnelles et rester en énergie.



# Glucides et index glycémique : un score de qualité

- **L'IG (0-100)** d'un aliment mesure sa capacité à faire monter plus ou moins rapidement la glycémie dans le sang
- **IG 100** = glucose
- < 55 = IG bas  
55-70 = IG modéré  
>70 = IG élevé



=> Une glycémie qui fait les « montagnes russes » donne des pulsions sucrées fréquentes

# DÉTOX DU SUCRE :

Se libérer de l'addiction en **10 étapes**



# 1. UN TEMPS D'OBSERVATION...



## ● Quelle est votre rapport au sucre ?

- Listez tous les aliments sucrés que vous consommez sur la journée : sucre, miel, biscuits, pain et féculents, produits industriels...
- Quels sont les déclencheurs à une envie de sucre ?
- Selon vous, que vous apporte le sucre ?

## 2. PETIT DEJEUNER : partir du bon pied



### ● Que doit-il contenir ?

**DES FIBRES + DES PROTEINES + DU BON GRAS ... et très peu de sucre**

PROTEINES	BON GRAS	FIBRES	BOISSON
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fromage blanc, yaourt de brebis ou de soja, skyr</li><li>• Œuf, dinde, jambon, fromage frais</li><li>• Oléagineux, graines Protéines de chanvre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avocat</li><li>• Purée d'oléagineux</li><li>• Oléagineux</li><li>• Graines, noix de coco</li><li>• Chocolat 70% min</li></ul>	<p><b>Céréales IG bas, faible quantité</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pain (farines intégrales)</li><li>• Flocons d'avoine, d'orge ou de sarrasin, son d'avoine</li><li>• Crêpes de sarrasin</li><li>• Granola peu sucré à l'avoine</li></ul> <p><b>1 portion de fruit entier</b> <b>Psyllium, chia réhydraté</b></p>	<p><b>Pas de jus de fruits</b></p> <p>1 boisson chaude non sucrée Café, thé, chicorée Jus de citron Boisson végétale non sucrée</p>



# 3. SUPPRIMEZ LE BLANC !

## ● Le sucre...

- Remplacer le sucre blanc par un **sucre complet** (rapadura, muscovado...)
- Les **sucres naturels** à privilégier :
  - Fruits (le sucrant idéal !) : entiers ou secs, datte
  - Compote de pomme sans sucre ajouté
  - Sucre de coco
  - Miel d'acacia
  - Sirop d'agave



### 3. SUPPRIMEZ LE BLANC !

#### ● ... et les féculents !

- **Semi-complet ou complet**, riche en fibres  
Pâtes complètes al dente, riz long type Basmati ou complet
- Quinoa, sarrasin, orge, petit épeautre, avoine
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiche, pois cassé...
- **Pain complet au levain naturel**



# 4. DIMINUEZ PROGRESSIVEMENT LES QUANTITÉS

## ● Dans les recettes :

- Diminuer la quantité de sucre de 1/2 ou de 1/3 (ou plus s'il y a des fruits ou du chocolat)

## ● Dans l'assiette :

- ½ assiette = légumes cuits et crus
- 1 repas peut ne pas contenir de féculents
- 100 à 150g /j suffit



# 5. UTILISEZ LES EXHAUSTEURS DE GOÛT NATURELS

**Les épices** sont des exhausteurs de goûts naturels, ils sont en plus très antioxydants et certains ont de vraies valeurs ajoutées pour la santé

- **Cannelle** : naturellement hypoglycémiante
- **Cardamome, badiane**: digestives
- **Curcuma** : antiinflammatoire
- **Vanille** : apaisante, relaxante

**Ils subliment tous les desserts aux fruits**



## 6. OPTEZ POUR DES BOISSONS NATURELLES

### ● Supprimez les sodas et jus de fruits

- IG +++, addictif, acidifiant
- ~~1 verre de jus~~ > 1 fruit entier

### ● Boissons aromatisées maison

- **Faire infuser** des fruits coupés, agrumes, menthe, basilic, gingembre...  
1 nuit au réfrigérateur
- **Boissons fermentées** : kéfir ou kombucha
- **Hydrolats** : 1 cs/litre



# 7. STOP AUX FAUSSES BONNES IDÉES !

## ● Supprimez les édulcorants

- De synthèse (aspartame, acésulfame K, sucralose...)  
**Cancérogène... (?) + effet sur l'insuline**
- Naturels: stévia (non raffiné)



=> **entretiennent tous l'appétence pour le sucre, donc à limiter**

## ● Méfiez-vous des produits allégés

- Allégé en sucre... mais enrichi en mauvaises graisses et en additifs !
- Les produits light poussent à manger plus et ne font pas maigrir
- Méfiez-vous des allégations « ligne », « minceur »



# 8. RÉÉDUQUEZ VOTRE PALAIS...

## ● Le sucre sature les papilles gustatives

- Observez le changement de vos perceptions au fur et à mesure de la détox
- Vos anciens petits plaisirs... vous paraîtront trop sucrés, voire écœurants !



## ● Réappropriiez-vous la saveur amère

- Chocolat noir : goûtez progressivement, de 70% à... 100%?
- Laissez fondre dans la bouche pour apprécier toutes les saveurs
- Exercice de pleine conscience



# 9. LA COLLATION IDÉALE

Vers 17h, l'organisme synthétise **la sérotonine**, hormone du bien-être et de la bonne humeur, et commence à préparer le corps au sommeil.

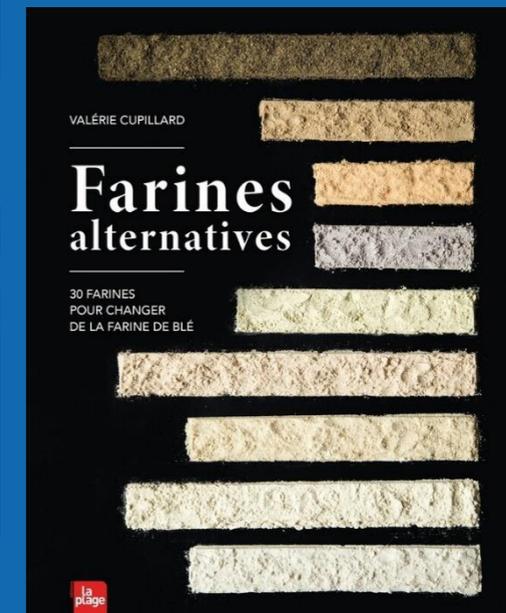
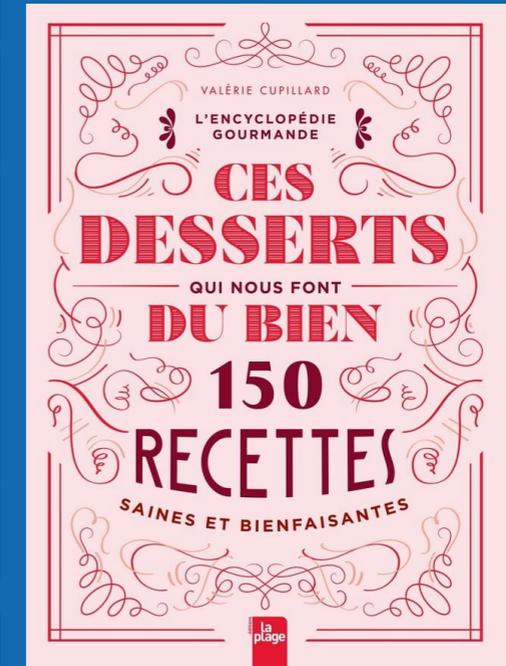
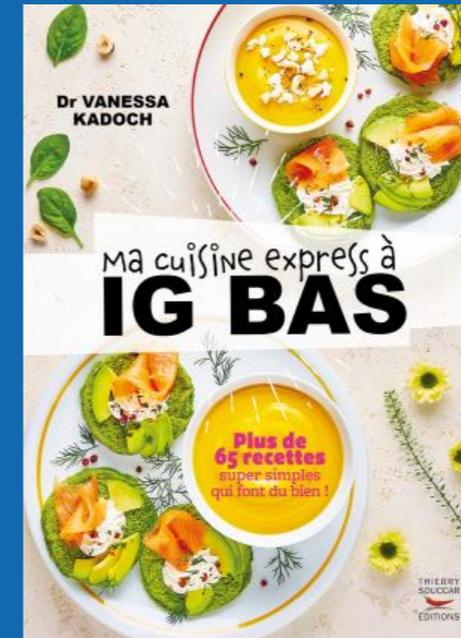
Pour favoriser cette synthèse, il est intéressant d'apporter **des sucres simples naturels** :

- **Un fruit frais** idéalement, sinon quelques fruits secs (abricot, figue, cranberries...)
- **Des oléagineux** : amandes, noisettes, noix de cajou...
- Eventuellement 1 carré de **chocolat noir** (min 75% de cacao)



# 10. TRUCS & ASTUCES

- J'établis mes menus à l'avance
- J'organise mes placards
- Je m'équipe en nouveaux ingrédients :
  - Oléagineux (entiers, en purée)
  - Farines complètes IG bas, légumineuses
  - Fruits secs
- J'achète de nouveaux livres de cuisine



# QUIZZ !

## Vous sentez-vous prêts à appliquer ces conseils ?

OUI

NON

PLUS TARD



**Merci pour votre attention !**

