

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 74

Rubrik: L'infographie : le sucre, une vraie drogue!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le sucre, une vraie drogue !

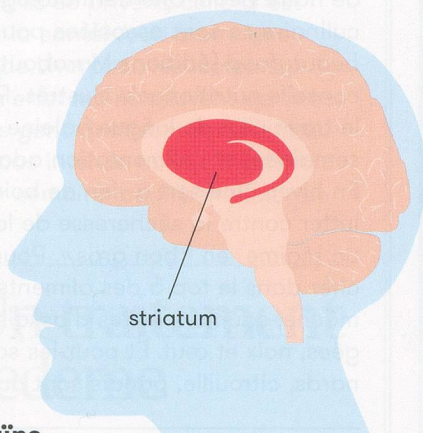
Et si derrière l'envie irrésistible de plonger la main dans un paquet de bonbons ou de finir la boîte de chocolat se cachait une véritable addiction ? Les preuves en direct du cerveau sont saisissantes.

PAR LAETITIA GRIMALDI ET FRÉDÉRIC MICHELIS

Tout plaisir se traduit dans le striatum, zone centrale du cerveau, par la libération de dopamine. Aussi appelé « hormone du plaisir », ce neurotransmetteur participe au « circuit de la récompense » pour propager l'onctueuse sensation d'un neurone à un autre.

En cas d'addiction

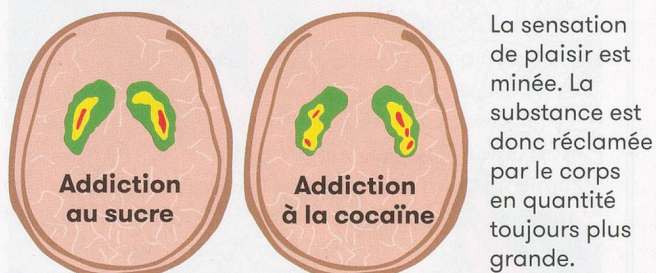
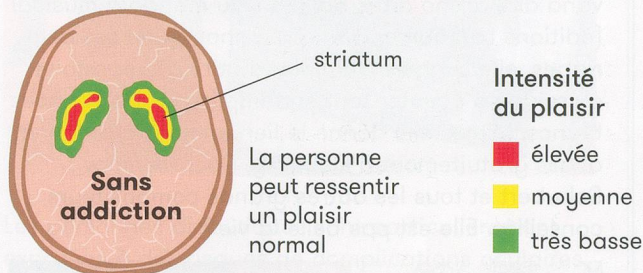
Le processus s'enraye et la substance est réclamée alors que la dopamine inonde le système en vain. Le circuit de la récompense est perturbé.



Sucre comme cocaïne

Les dysfonctionnements observés sont les mêmes chez toute personne dépendante, que cela soit au sucre (et à l'aspartame) ou à la cocaïne. Parasités par la substance addictive, les neurones censés percevoir la dopamine n'y parviennent pas.

Perturbation des zones clés du plaisir



Remerciements au Pr Jacques Philippe, responsable du service de diabétologie aux Hôpitaux Universitaires de Genève

TROP DE SUCRE, LES CONSÉQUENCES ?

Les incidences sur l'organisme d'une consommation excessive en sucre peuvent être redoutables.

Abattement

Moral en berne et baisse d'énergie.

Maladies cardio-vasculaires

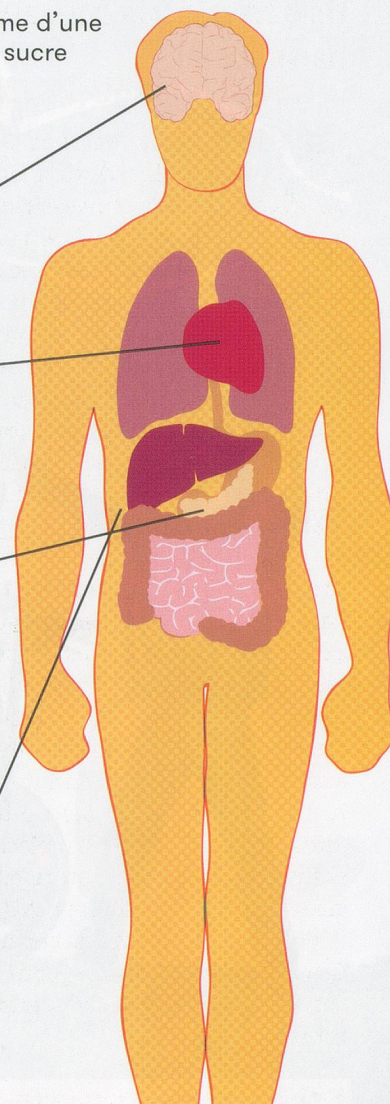
Exposition à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Diabète

L'insuline peine à stocker le sucre dans les cellules. Il finit par s'accumuler dans le sang où il provoque l'hyperglycémie caractéristique du diabète.

Obésité

Tout le sucre ingéré est conservé. Si sa consommation est excessive, et sans activité physique pour la compenser, il se traduit en kilos.



Page réalisée par Planète Santé

DÉPENDANT AU SUCRE, MOI ?

L'addiction au sucre revêt les mêmes atours qu'avec toute autre substance, entre autres :

- un besoin irrésistible de s'en procurer
- une perte de maîtrise de la quantité consommée

En cas d'addiction avérée, une prise en charge par le biais d'une thérapie individuelle ou de groupes de paroles est préconisée. Le processus peut prendre du temps, car il suppose un profond changement dans les habitudes du quotidien.