

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

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 74

PDF erstellt am: **17.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Le sucre, une vraie drogue !

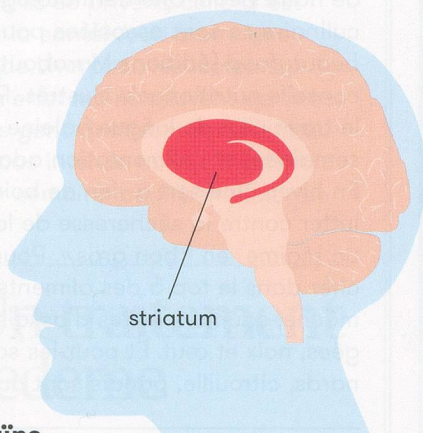
Et si derrière l'envie irrésistible de plonger la main dans un paquet de bonbons ou de finir la boîte de chocolat se cachait une véritable addiction ? Les preuves en direct du cerveau sont saisissantes.

PAR LAETITIA GRIMALDI ET FRÉDÉRIC MICHIELS

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

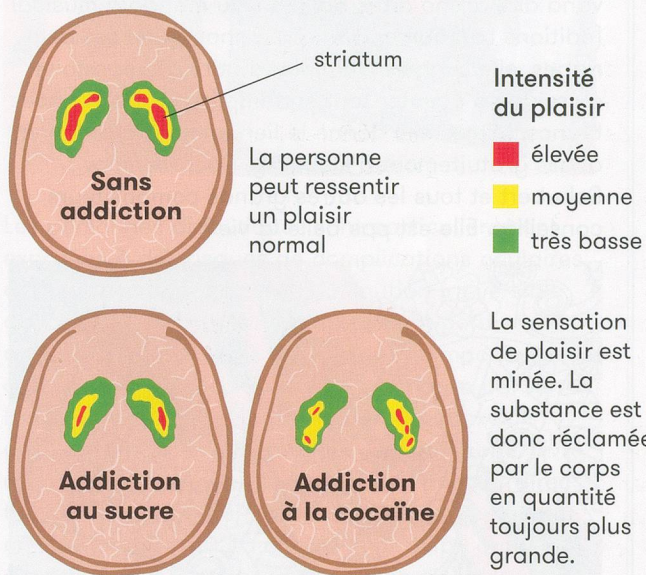
Le processus s'enraye et la substance est réclamée alors que la dopamine inonde le système en vain. Le circuit de la récompense est perturbé.



## 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

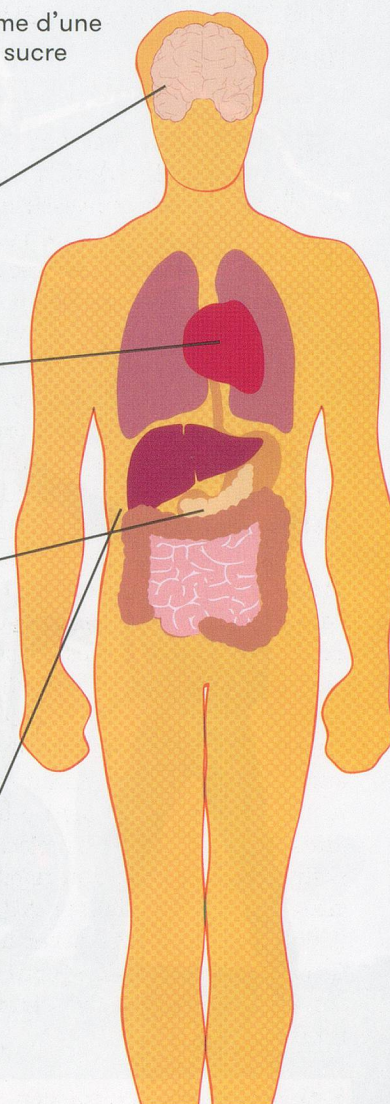
Exposition à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

### 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.