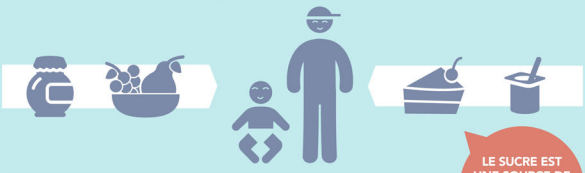
SUCRE
≠ ADDICTION

L'ATTIRANCE POUR LE SUCRE ET LE SUCRÉ EST SOUVENT, À TORT, CONFONDUE AVEC L'ADDICTION. OR, LE PLAISIR PEUT EXISTER SANS DÉPENDANCE. VOICI 5 CHOSES À SAVOIR SUR CE SUJET.

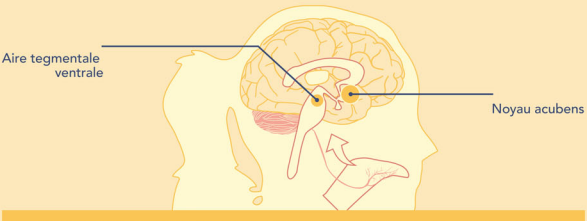
1/ APPRÉCIER LE SUCRÉ CORRESPOND À UN BESOIN PHYSIOLOGIQUE



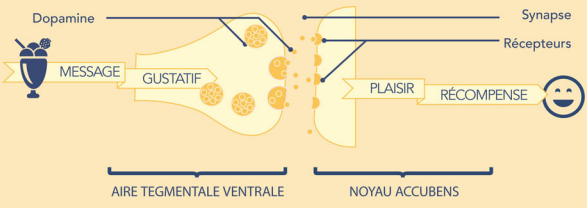
L'ATTIRANCE POUR LE SUCRÉ EST INNÉE ET PERMET D'IDENTIFIER DES ALIMENTS SOURCES D'ÉNERGIE.

LE SUCRE EST UNE SOURCE DE GLUCOSE, CARBURANT DE L'ORGANISME

2/ LA SAVEUR SUCRÉE STIMULE LA LIBÉRATION DE DOPAMINE



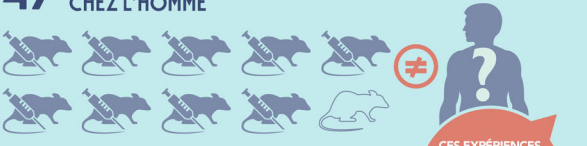
CONSOMMER DES ALIMENTS AGRÉABLES AU GOÛT, COMME LE SUCRE, ACTIVE LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE. CELUI-CI SÉCRÈTE DE LA DOPAMINE, QUI PROCURE UNE SENSATION DE PLAISIR ET DE BIEN-ÊTRE.



3/ LES EFFETS DES ALIMENTS ET DES DROGUES NE SONT PAS DU MÊME ORDRE

LES ALIMENTS AUGMENTENT LA TENEUR EN DOPAMINE DANS LE CERVEAU DE 45% ALORS QUE L'AMPHÉTAMINE ET LA COCAÏNE L'AUGMENTENT DE 500%.

4/ AUCUNE « DÉPENDANCE AU SUCRE » N'A ÉTÉ OBSERVÉE CHEZ L'HOMME

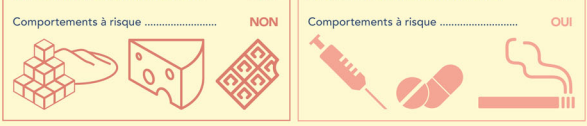


DES EXPÉRIENCES EN LABORATOIRE ONT MONTRÉ QUE 9 RATS SUR 10 CHOISISSENT DE L'EAU SUCRÉE PLUTÔT QUE DES DOSES CROISSANTES DE COCAÏNE.

CES EXPÉRIENCES CHEZ L'ANIMAL NE SONT PAS EXTRAPOLABLES À L'HOMME DANS SON ENVIRONNEMENT

5/ COMPORTEMENT COMPULSIF N'EST PAS ADDICTION

ENVIES COMPULSIVES		DROGUES/ADDICTIONS	
Symptômes physiques de manque	NON	Symptômes physiques de manque	OUI
Accoutumance	NON	Accoutumance	OUI
Comportements à risque	NON	Comportements à risque	OUI



L'ATTIRANCE POUR LE SUCRE N'EST PAS CONSIDÉRÉE COMME UNE ADDICTION. IL NE FAUT PAS CONFONDRE ATTIRANCE FORTE ET ADDICTION CAR AUCUN ALIMENT N'EST EN LUI-MÊME ADDICTIF.

EN REVANCHE, IL ARRIVE QUE DES PERSONNES AIENT DES ENVIES COMPULSIVES LIÉES À UNE DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE AU FAIT-MÊME DE MANGER.

TOUT EST QUESTION D'ÉQUILIBRE ! TOUT ALIMENT PEUT ÊTRE CONSOMMÉ EN QUANTITÉ RAISONNABLE.

LE PLAISIR PEUT EXISTER SANS DÉPENDANCE !

Cultures SUCRE