

ADDICTION AU SUCRE

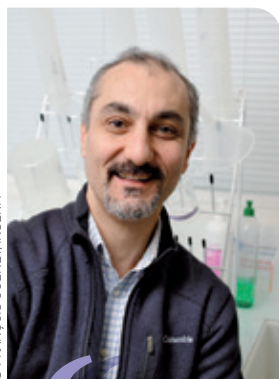
Une réalité plutôt qu'un mythe

Vendu en boîtes ou en bonbons, dilué dans diverses boissons ou ajouté à de nombreux produits alimentaires, le sucre circule partout librement, en France, nous en consommons chacun 35 kg par an. Certains y voient une addiction. Pour nos trois intervenants, ce n'est pas qu'une façon de parler.



CE QUI FAIT DÉBAT

« Je n'ai qu'une drogue : le sucre. » Faut-il prendre au sérieux cette confession douce-amère, souvent formulée comme une plaisanterie ? L'addiction au sucre est-elle un véritable sujet scientifique ou seulement médiatique ? En 1838 déjà, Balzac s'interrogeait avec humour sur les dangers de ce nouvel « excitant moderne » dans son traité du même nom. Désormais, aux États-Unis et en Angleterre, de nombreux médias s'en prennent aux dealers que seraient les industriels du sucre, jugés responsables de l'épidémie mondiale d'obésité et de diabète. L'Organisation mondiale de la santé, dans ce contexte épidémiologique désastreux, incrimine elle aussi le sucre et recommandait en mars dernier de ne pas en consommer plus de 25 grammes par jour. Mais pourrions-nous nous en sevrer ? Trois spécialistes remettent à plat nos conceptions de l'addiction, de la connaissance scientifique et de notre sacrosainte liberté de consommer.



© FRANÇOIS GUÉNÉT/INSERM

Le passage du sucre dans le sang crée du plaisir »

Serge Ahmed,

neurobiologiste, Institut des maladies neurodégénératives, CNRS UMR 5293, Université de Bordeaux

Dix ans de recherches ont permis d'élucider le mode d'action du sucre sur notre cerveau. À l'instar des drogues, il active le circuit neuronal de la récompense, en stimulant la production d'un neurotransmetteur (9), la dopamine. Mais il le fait doublement : d'abord sur la langue, par des récepteurs gustatifs sensibles au goût sucré, puis par l'afflux sanguin de glucose dans le cerveau, qui dure des dizaines de minutes. La dépendance n'est donc pas seulement au goût sucré, mais bien au sucre, dont le passage dans le sang crée du plaisir. Nous avons montré que les rats préfèrent nettement l'eau sucrée à l'héroïne ou à la cocaïne en intraveineuse, aussi dosée soit-elle ! Ce résultat très robuste a été reproduit avec de la métamphétamine aux États-Unis.

Il démontre donc un potentiel addictif élevé. Dans d'autres études, les animaux s'imposent des souffrances pour assouvir leur désir de sucre, et connaissent une escalade de la consommation et un sevrage difficile. L'addiction aux aliments « hyper savoureux » est donc établie en partie par leur forte concentration en glucose, saccharose ou fructose. Mais la substance consommée n'explique pas tout, l'addiction est le produit d'une interaction entre une personne, une situation et une substance. La biologie ne peut donc, à ce jour, ni la prédire ni la diagnostiquer, le seul moyen de savoir si quelqu'un est dépendant, c'est de l'écouter et d'observer son comportement : 10 % de la population, et plus de 30 % des obèses, souffrent d'une perte de contrôle face au sucre. Ce n'est certes pas la cause de l'épidémie d'obésité mondiale, mais, la prise de produits riches en sucre ajouté, notamment de boissons sucrées, est une cause de surpoids, qui peut conduire à l'obésité et au diabète. Ce dernier menace de faire exploser notre système de santé, en plus de gâcher les trente dernières années de vie des patients. Il est grand temps d'informer les citoyens du risque qu'ils encourent à manger trop de sucre !

Neuro-transmetteur

Molécule libérée par un neurone au niveau d'une synapse pour transmettre une information à un autre neurone



© M. THOMAS/SPL/PHANIE

Pascale Modai,

nutritionniste et addictologue, médecin en libéral à Paris, vice-présidente de l'association SOS addictions

Beaucoup de patients, sans avoir de troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie...), se plaignent de ne pas résister à des aliments sucrés comme les bonbons, ou gras et sucrés comme le chocolat ou les biscuits. Leur comportement correspond aux symptômes des addictions : besoin compulsif de la substance, désir infructueux d'arrêter, anxiété et irritabilité en cas de sevrage, comme avec le tabac. L'obésité peut être une conséquence de cette perte de contrôle mais attention à la démagogie, il est trop facile de dire au patient qu'il doit éviter les excès quand on n'a pas de solution à lui proposer ! Ces messages d'information publique sont inutiles et le stigmatisent. Il sait bien que manger trop sucré est mauvais et il voudrait arrêter ! Mais l'alimentation est pour beaucoup une source de plaisir facilement accessible. C'est pourquoi cette addiction touche tant de gens dans un climat général très anxiogène. Ne faisons pas du consommateur de sucre un quasi-

délinquant : c'est un malade, qui a besoin de soutien. On peut l'aider à comprendre sa situation biologique et psychologique, pour qu'il puisse lutter, sans culpabilité, et déplacer ses envies. En hiver, une soupe de potimarron, au goût légèrement sucré, à la texture réconfortante, peut apporter autant de satisfaction qu'un sachet de bonbons ! Et chacun sait qu'un ami au téléphone peut faire oublier la tablette de chocolat qu'on allait manger pour se remonter le moral. En chemin vers le contrôle de soi, le patient progresse grâce au regard croisé des addictologues et des spécialistes de l'alimentation.

« Ce type de consommateur a besoin d'un soutien »

© FRANÇOIS GUÉNÉT/INSERM

- Honoré de Balzac, *Traité des excitants modernes*, 1839
- OMS, *Apports en sucres chez l'adulte et l'enfant. Résumé d'orientation*, mars 2015 apps.who.int/iris

© FRANÇOIS GUÉNÉT/INSERM



Jean-Pierre Couteron

président de la Fédération Addiction

ou agréable. Cette description de l'addiction, inspirée par le psychiatre américain Aviel Goodman, invite à ne pas en rester au seul pouvoir addictif de la « substance ». Elle met l'accent sur la perte de contrôle, comme dans le DSM-5, dernière édition du *Manuel américain diagnostique et statistique des troubles mentaux*, où le terme « *craving* » [compulsion] remplace celui de « dépendance ». L'extension du domaine des addictions qui en découle crée sans doute un flou sur ce qui relève

Ne soyons pas naïfs : dans nos sociétés, des acteurs économiques ont intérêt à soutenir un usage important de leurs produits. Selon eux, l'alcool et le tabac d'abord, les écrans, les jeux en ligne, le sucre désormais, n'auraient rien à voir avec des drogues illégales comme l'héroïne ou le cannabis. Pourtant, à chaque fois, certains consommateurs perdent le contrôle et répètent un comportement aux conséquences néfastes, adopté parce qu'il était utile

ou non de la médecine, elle questionne sur les parts respectives des vulnérabilités personnelles et des incitations sociétales. Mais elle permet aussi des réponses communes, associant les professionnels, ici nutritionnistes et addictologues, dans des interventions autant thérapeutiques qu'éducatives pour les polyconsommateurs, toujours plus nombreux, ou pour ces usagers, jeunes ou non, qui s'inquiètent de leur surconsommation de sucre et hésitent à la nommer

« L'objectif doit être la reprise du contrôle »

« addiction ». En outre, il faut du temps avant qu'un addict soit conscient de sa situation, d'où l'intérêt d'agir en amont pour accompagner la découverte d'un monde qui n'est pas sans pièges, définir les mesures réglementaires adéquates et articuler réduction des risques et construction de la personnalité. Comme d'autres offres, le sucre pose le problème de l'hyper-accessibilité. Distributeurs sur les quais de gare ou de métro, achats par Internet..., tout est en accès permanent, d'un simple clic. L'objectif ne peut plus être l'abstinence, mais la reprise du contrôle. Ce qui modifie en retour la prise en charge des dépendances plus anciennes, comme la maladie alcoolique, où l'ambition d'abstinence cohabite désormais avec un objectif de vie plus équilibrée et de consommation réduite, maîtrisée.

Propos recueillis par Nicolas Rigaud