



Le sucre nous rend plus accrocs que la cocaïne

Une étude récemment publiée semble indiquer que le fait de consommer du sucre nous rend encore plus accrocs que la cocaïne, cette dernière étant pourtant une des substances les plus dangereuses et accoutumantes connues.

C'est pas moins de 94 % (!!!!) des rats qui choisissent le sucre, lorsqu'on leur donne le choix exclusif entre le sucre ou la cocaïne. Ça va plus loin que ça. Les rats qu'on avait rendu dépendants à la cocaïne changeaient de préférence – et d'accoutumance – pour le sucre lorsqu'on le leur rendait possible.

La théorie des scientifiques qui ont réalisé cette étude est que les protéines qui nous permettent de reconnaître le sucre sont existantes depuis des milliers d'années, à une époque où notre consommation de sucre était infime. Ainsi, la grande consommation de sucre d'aujourd'hui vient saturer ces récepteurs, ce qui cause en quelque sorte des ondes de plaisir dans notre cerveau. Ce seraient ces ondes de plaisir qui nous empêcheraient de nous contrôler et feraient en sorte qu'on devient dépendant du sucre.

Autre fait intéressant de cette recherche : les animaux qui ont une histoire de haute consommation de sucre sont moins sensibles aux effets des autres drogues. Par exemple, un rat qui mange beaucoup de sucre devient moins sensible à l'effet anti-douleur de la morphine – ça lui en prend beaucoup plus pour arriver à un effet analgésique.

Cette recherche est intéressante car elle vient démontrer d'une façon originale pourquoi le

plus grand problème dans notre alimentation n'est pas le cholestérol ou le gras trans, comme on voudrait nous le faire croire, mais bien le sucre.

Le sucre se trouve dans pratiquement tout ce qu'on mange. Si le sucre blanc est le pire, tous les sucres ont un effet accoutumant. Ceci inclut les pâtes, riz, patates, fruits... Évidemment, il est beaucoup mieux de choisir une pomme qu'une barre Mars. Fait intéressant : notre société a tellement besoin de sucre qu'on va jusqu'à en mettre dans le sel ! Jetez un coup d'œil aux ingrédients de votre sel de table, et vous verrez par vous-mêmes.

Je vois un bon côté au sucre tout de même : il est source de plaisir, et le plaisir est bon pour nous, il renforce notre système immunitaire et diminue les effets du stress sur notre santé.

Malgré ce bon côté, s'il y a un aliment qu'on veut éloigner de notre garde-manger et encore mieux, de notre bouche, c'est le sucre.

Le meilleur conseil pour y parvenir est de commencer par éliminer les boissons gazeuses. Ces boissons contiennent pratiquement uniquement du sucre, déminéralisent nos os, font pourrir nos dents. Bref, il n'y a aucune raison valable pour en boire. Ensuite, on élimine de notre épicerie les aliments raffinés – biscuits oréo, barres tendres Christie, etc. – qu'on remplace par des aliments maison. Ils seront alors moins sucrés, et nous serons toujours contentés. Ce sera là un bon pas de fait dans la bonne direction, sans pour autant se priver de nos petits plaisirs !