



À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

C'EST LA VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

• Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Science • Environnement • Têtes chercheuses • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer



**Infidélité dans le couple: 5 signes qui ne trompent pas**



**La France n'a plus de gouvernement**



**Les réactions politiques à la démission du gouvernement**



## Addiction au sucre : comment le sucré s'est imposé dans nos assiettes et met en péril notre santé

Le HuffPost | Par Sandra Lorenzo

Publication: 24/08/2014 10h54 CEST | Mis à jour: 25/08/2014 10h34 CEST



270

92

41

29

11

3

Share

Share 0

J'aime Partager Tweeter Share E-mail Commenter

**ALIMENTATION** - Savez-vous résister à ce délicieux gâteau au chocolat en vitrine de la pâtisserie au coin de votre rue? Et à ce paquet de bonbons qu'un collègue de bureau a ramené? Ou cette glace/tarte/biscuit/tartine de confiture qui vous tend les bras? Une bouchée. Une deuxième. Vos papilles s'emballent. C'est tellement bon! D'ailleurs, vous ne passez pas une journée sans vous gratifier d'une petite sucrerie. Et si [vous étiez accro au sucre?](#)

Dans "["Décrochez du sucre"](#)", paru le 20 août 2014 en France quatre ans après une première parution en anglais, un médecin américain, Jacob Teitelbaum dénonce "la dépendance aux sucres". "À l'instar de nombreuses autres substances addictives, écrit-il, le sucre vous apporte une sensation de bien-être durant quelques heures, mais ensuite, il fait des ravages dans votre organisme".



PUBLICITÉ



**LA BEAUTÉ  
DE DEMAIN**

PARLONS-EN  
AUJOUR'HUI



## LES PLUS LUS SUR LE HUFFPOST

**Les impressionnants avant/après la sécheresse en Californie**





Vous limitez vos verres d'alcool et vos bouffées de cigarette, pourquoi n'en feriez pas de même pour le sucre? Parce que le sucre n'est pas une drogue? Détrompez-vous, le sucre a envahi nos assiettes au fil des années, ses conséquences sur la santé sont multiples.



**Euro Millions - My Million, venez avec vos rêves !**  
Découvrez vite le spot Euro Millions - My Million complètement fouillouille !

Proposé par FDJ

### Le sucre, une drogue dure? Difficile à dire

Ce n'est plus en ces termes qu'il faut raisonner. "Droque dure, droque douce, le problème ne se pose plus ainsi aujourd'hui", affirme Jean-Pierre Couteron, addictologue et [président de Fédération Addiction](#) contacté par *Le HuffPost*. "Aujourd'hui on ne parle plus de droque mais d'addiction", nuance-t-il "et plus précisément de comportement addictif". Il s'agit d'étudier les impacts de la consommation d'une substance, d'une technologie, d'une activité sur le psychique, le physique et le degré de dépendance qu'elle entraîne. Ainsi donc, le sucre entre parfaitement dans cette définition. "Si le sucre perturbe assez peu le psychique, les conséquences d'une consommation régulière sur le physique sont importantes," conclut-il.

À première vue, la consommation excessive de sucre semble bien éloignée de la prise de cocaïne. "Le sucre est lié au plaisir gustatif, la cocaïne, elle, n'a pas de goût, elle va directement se fixer sur une partie du cerveau. D'autre part, la prise de sucre n'entraîne pas une modification de la conscience comme le fait la cocaïne", constate Jean-Pierre Couteron. Si les effets ne sont pas les mêmes, le sucre peut néanmoins entraîner des comportements addictifs. "Il est assez courant de perdre le contrôle sur la quantité de sucre que nous mangeons lorsque nous avons besoin de nous consoler par exemple sur une courte période. Perdre le contrôle tout le temps, cela reste plus rare, mais ça existe", affirme-t-il encore.

### "Hollande pire que Sarkozy": Ruquier bien d'accord avec Mélenchon



### La France n'a plus de gouvernement



### Infidélité dans le couple: 5 signes qui ne trompent pas



### La baronne Philippine de Rothschild est morte



### Cette promenade à vélo aurait pu très mal se terminer