

# Entre émotions, addictions et troubles du comportement

**Le sucre nourrit notre cerveau et nous apporte de l'énergie. Cependant, il est consommé de façon trop importante et cette surconsommation est à l'origine des trois quarts des maladies modernes, notamment psychiques.**

**L**e sucre est addictif et l'industrie alimentaire a compris qu'un ajout de sucre nous donne envie de consommer à nouveau le produit. C'est pourquoi il est rajouté partout, même dans des sauces ou produits salés. Différentes solutions sont possibles pour s'en affranchir.

## Pourquoi cette attirance pour le sucre ?

Le sucre agit sur les neurones en activant un circuit appelé système de récompense. Le circuit de la récompense est normalement activé pour donner du plaisir afin d'assurer les besoins primaires nécessaires à la survie de l'espèce humaine : faim, soif, sexualité. Cependant, une stimulation excessive du cerveau par des aliments très riches en sucres peut entraîner un dysfonctionnement du système d'équilibre de la glycémie.

## L'hypoglycémie réactionnelle

En effet, une consommation répétée et excessive de sucres « rapides » va épuiser le système de régulation du sucre. Cela déclenche une hyperglycémie trop importante. Le pancréas fournit trop d'insuline (hormone responsable de l'équilibre du taux de sucre dans le sang), dépassant les besoins, et son action excessive fait descendre le taux de sucre sanguin plus bas que la normale : c'est l'hypoglycémie réactionnelle. La personne va reprendre des aliments sucrés pour remonter sa glycémie. Des phases d'hyper et d'hypoglycémie s'alternent alors anormalement tout au long de la journée.

## Les troubles psychiques liés à l'hypoglycémie réactionnelle

Ces pics d'insuline, s'accompagnant d'une hypoglycémie, diminuent les fonctions cognitives. Le cerveau a besoin de sucre. En phase d'hypoglycémie, le taux de sucre chutant très



*Selon l'atteinte du pancréas, le désir de manger sucré peut devenir incontrôlable, insatiable et chronique.*

© iPointStudio/Adobe Stock

bas dans le sang, la personne devient agressive, nerveuse, anxieuse avec une sensation de colère et de fatigue. Le corps essaye de remonter le taux de sucre en stimulant les surrénales qui vont produire l'adrénaline, l'hormone du stress, appelant à remanger du sucre.

Ce sucre absorbé va directement au cerveau. Il entraîne la libération d'endorphines, qui sont antalgiques, anxiolytiques et antidépressives. Un cycle vicieux commence.

La perturbation de l'insuline a été associée à de nombreux troubles mentaux : des changements d'humeur comparables à des troubles bipolaires, avec une phase de surcroît d'éner-

## Fructose et équilibre hormonal

Le fructose est le plus sucré de tous les glucides. C'est le sucre issu des fruits. Une alimentation trop riche en fructose peut nuire à notre bonne humeur : à partir de 50 g de fructose par jour, les transporteurs sont saturés chez plus de la moitié des gens. L'acide aminé tryptophane, qui influence notre humeur, aime se lier au fructose pendant la digestion. Si la quantité de fructose que nous avons dans le ventre est trop importante, nous nous en débarrassons et perdons du même coup le tryptophane.

gie après la prise de sucre, puis un effondrement au moment de la sécrétion d'insuline.

On retrouve généralement un manque de concentration, des difficultés à prendre des décisions jusqu'à la confusion mentale. La personne souffrant de ce trouble manque de patience, devient irritable, colérique et violente. Elle souffre d'anxiété, de peurs phobiques, d'états dépressifs et devient à « fleur de peau ».

De nombreuses études, notamment celles des chercheurs en médecine Egger et Carter en 1985, prouvent qu'en diminuant les glucides, l'hyperactivité des enfants et

les troubles de l'attention (TDAH) sont améliorés pour 82 %, et 18 % d'entre eux reviennent à la normale.

Une autre étude prouve que la trop grosse consommation de boissons et d'aliments sucrés chez les enfants augmente leur violence et leur consommation de tabac et d'alcool en grandissant.

Le fructose, en surabondance dans les fruits mais aussi dans l'industrie alimentaire, notamment sous forme de sirop de maïs appelé aussi sirop de fructose-glucose, déclenche une accoutumance et une réponse de recherche de nourriture similaire à ce qui se passait en situation de famine. Or la recherche de nourriture stimule la prise de risque, l'impulsivité, la décision rapide et l'agressivité pour « défendre » la nourriture trouvée, en tant que réponse de survie. La suractivation de ce processus, liée à notre consommation excessive de sucre, pourrait ainsi favoriser un comportement impulsif pouvant aller jusqu'au TDAH, au trouble bipolaire ou même à l'agressivité.

De plus, un taux de sucre élevé dans le sang déclenche une inflammation dans la circulation sanguine et participe à une dégradation de la flore intestinale. Les maladies inflammatoires chroniques intestinales, comme le syndrome de l'intestin irritable, sont associées à ■■■

■ ■ ■ une pathologie psychiatrique dans 60 à 85 % des cas.

### Addiction au sucre

Selon l'atteinte du pancréas, le désir de manger sucré peut devenir incontrôlable, insatiable et chronique. Il est présent tout au long de la journée avec seulement quelques pauses d'une heure maximum durant les phases d'hyperglycémie. Malgré les conséquences défavorables sur leur santé physique, psychique ou sociale, les personnes atteintes se retrouvent en état de manque, souffrent d'angoisses et de mal-être.

Le sucre a un potentiel addictif élevé au même titre que la cocaïne, le tabac ou l'alcool. Les processus d'accoutumance et de dépendance deviennent similaires à ceux d'autres drogues.

D'ailleurs, d'après le Dr Russel Blaylock, neurologue américain, près de 97 % des alcooliques sont hypoglycémiques, comparés à 18 % dans la population générale. L'alcoolique en hypoglycémie reboit, se sent mieux provisoirement, et c'est le cercle vicieux. Quand on règle leur glycémie, 71 % des alcooliques deviendraient sobres.

### Le sucre associé à la malbouffe influence la délinquance et les comportements violents

Une très mauvaise alimentation (aliments industriels avec additifs, glutamate, aspartame, boissons *light*, beaucoup de sucre...) provoque chez les individus des réactions de compensation entraînant des comportements violents et antisociaux.

Des études du Dr Staye ont montré qu'en



Une très mauvaise alimentation, riche en sucre, provoque chez les individus des réactions de compensation entraînant des comportements violents et antisociaux.

© Pixel-Shot/AdobeStock

leur donnant une alimentation équilibrée, 92 % arrêtaient leurs comportements violents. Il a remarqué aussi que cela avait un impact similaire sur la consommation de drogue en la diminuant de 50 %, sur les actes suicidaires avec une baisse de 42 %, et les crimes de jeunes délinquants, diminuant de 43 %.

Il est important de rappeler que l'aspartame, utilisé pour remplacer le sucre dans les produits allégés, et le glutamate sont de grands responsables de l'hypoglycémie. Ils sont des stimulateurs de l'insuline et les effets se multiplient par rapport à l'hypoglycémie.

### Rééquilibrage par l'alimentation

Les cueilleurs-chasseurs, ou récemment les Aborigènes, mangeaient l'équivalent de 2 ou 3 carrés de sucre par an. Ils n'avaient aucune maladie psychique ou métabolique.

Le sevrage consiste à ne pas consommer de sucres ajoutés pendant une semaine. Les papilles gustatives se régénèrent rapidement et deviennent moins sensibles au goût sucré. Les bactéries du microbiote intestinal n'en demandent plus. En fonction de sa consumma-

tion de sucre, la suppression peut entraîner au départ un manque, générant des symptômes similaires à tout sevrage d'une addiction.

Il s'agit de favoriser au maximum une alimentation naturelle et brute. Une addiction au sucre peut être très difficile à contrôler car il y a du sucre dans de nombreux aliments, même salés. Beaucoup d'industriels rajoutent du fructose dans leurs produits pour les « sucrer » en alléguant un indice glycémique bas. En vérifiant les étiquettes des produits, on peut limiter l'apport de sucre. Les plats préparés ou autres produits industriels contiennent

des sucres cachés. Les termes se terminant par « ose » correspondent à du sucre. Le sirop de maïs, de malt, la dextrine, le jus de canne sont d'autres appellations de mauvais sucres. Il s'agit de se référer à la valeur nutritionnelle du produit et de regarder les grammes de glucides par 100 g de produit.

Il est important aussi de regarder les tableaux d'indice glycémique, charge glycémique et indice insulémique des aliments.

L'association fibres/protéines avec un aliment sucré contribue à faire baisser la charge glycémique de l'aliment, qui sera toujours plus glycémique pris seul.

Physiologiquement, l'organisme a besoin de sucres en petites quantités. La consommation quotidienne d'au moins cinq fruits et légumes apporte largement la ration de sucre quotidienne nécessaire.

Les bons sucres comme les fruits entiers et céréales complètes apportent des glucides complexes contenant beaucoup de fibres absorbées par l'intestin et digérées lentement. Ils atténuent l'envie de manger du sucré. Ceux-ci sont diffusés petit à petit au lieu ■ ■ ■

**Amilo** *Donnez du coeur à votre eau*  
Filtration & vitalisation

Habitation complète    Traitement 1 point d'eau    Captages & sources

**06.27.88.28.76**  
M. Pointeau    map@amilo.earth  
www.filtre-eau-ecologique.com

6671F333

**TÉLITO**

Créateur - fabricant  
Première marque française de chaussures barefoot éco-responsables  
Modèles mixtes du 36 au 47

*Nos chaussures vous accompagnent en douceur, sur le chemin de la liberté de vos pieds*

**Boutique Télito**  
71-73 rue Porte d'Orange  
84200 CARPENTRAS  
04 90 62 08 50  
www.telito-creations.com

**Salon bio**  
Rendez-vous à Marjolaine (Paris) du 5 au 13 novembre au parc Floral

Caractéristiques:  
Ultra souple - confortable  
Zéro drop  
Large à l'avant du pied  
70% en matières recyclées  
100% recyclables  
Végan

6863F338

# CURCU MAXX C+

## LE SPÉCIALISTE DU CURCUMA BIO

### LE QUATUOR GAGNANT POUR VOTRE POUVOIR D'ACHAT !

500 ml  
EXTRA FORT



1 litre  
EXTRA FORT



1 litre  
GLUCO CHONDRO



500 ml  
ORTIE - BOSWELLIA



\* jeu avec obligation d'achat - 500 ml Extra fort - 1 litre Extra fort - 500 ml Boswellia - 1 Glucosamine

JUSQU'AU 31 JANVIER 2023

CURCUMAXX  
VOUS PROPOSE  
JEU CONCOURS\*  
**3000 €**  
MIS EN JEUX

EN ACHETANT  
EN MAGASIN BIO  
1 DES 4  
PRODUITS LIQUIDES\*\*  
présent sur cette publicité  
ou sur les sites internet  
[www.curcumaxx-france.com](http://www.curcumaxx-france.com)

1<sup>er</sup> LOT : 700 € / 2<sup>ème</sup> LOT : 500 € /  
DU 3<sup>ème</sup> AU 6<sup>ème</sup> LOT : 300 €

À UTILISER ENSUITE DANS  
VOTRE MAGASIN BIO

RV SUR NOTRE SITE À PARTIR DU  
1<sup>ER</sup> NOVEMBRE JUSQU'AU 31 JANVIER 2023

Inscrivez-vous sur notre FORMULAIRE JEU CONCOURS sur notre site  
[www.curcumaxx-france.com](http://www.curcumaxx-france.com) et importez votre preuve d'achat  
(photo du ticket de caisse) ou achetez un des produits cité ici\*\*  
Règlement sur [www.curcumaxx-france.com/jeu-concours](http://www.curcumaxx-france.com/jeu-concours)

EN VENTE EN MAGASIN BIO

CURCUMAXX FRANCE



■ ■ ■ d'arriver en masse. Une fois que le corps a reçu le carburant qui lui manque, un sentiment de satiété s'installe. Les bons sucres appellent les bons sucres.

Les plantes efficaces pour aider au sevrage sont le kudzu, le CBD, le safran, le griffonia et le figuier en gemmothérapie.

Le jeûne a démontré un effet bénéfique sur les addictions au sucre. Par cette expérience, on acquiert une confiance et une conscience de l'autonomie de son corps pour se réguler. Il procure un éveil spirituel qui a montré des bénéfices, selon Carl Gustav Jung, le célèbre psychiatre, dans la prise en charge des addictions.

### L'accompagnement thérapeutique

Une addiction cache un problème plus profond. La personne comble un manque avec le sucre. Une fois qu'elle en aura identifié l'origine en thérapie, elle s'en détachera. La psychologie biodynamique et la psychothérapie fonctionnelle permettent de réparer les manques d'expérience de base. En incluant un toucher réparateur, en étant « tenu », « porté », par exemple ■



#### > Delphine Bonnaud.

Naturopathe, thérapeute psychocorporelle en psychologie biodynamique et psychothérapie fonctionnelle. Écrit actuellement un livre sur les addictions.

Elle reçoit à son cabinet, en visioconférence, anime des conférences, ateliers et stages pour les individus et les entreprises.

#### > Contact

46, traverse Pitance  
13016 Marseille

Tél. : 06.38.43.65.91

[www.delphinebonnaud.com](http://www.delphinebonnaud.com)

[www.bienetre-en-entreprise.com](http://www.bienetre-en-entreprise.com)

## Séjour jeûne Buchinger

Suivi de préparation au jeûne en amont.

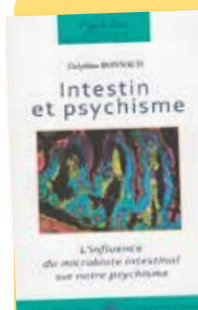
Week-end de jeûne près de Marseille. Balades, méditations, gym et conseils alimentaires seront proposés par Delphine Bonnaud et Frédéric Blanc.

Suivi de retour du jeûne.

Conseillé aux personnes qui n'ont jamais jeûné ou pour qui le jeûne long est décommandé.

Dates : préparation dès le 10 mai, puis les 13 et 14 mai 2022, dans la Calanque de Sormiou.

Renseignements : Delphine Bonnaud au 06.38.43.65.91. Places limitées. Tarif : 200 € pour l'accompagnement global de la semaine.



## Intestin et psychisme

Le microbiote intestinal est maintenant reconnu par la médecine comme la base de la santé, et son déséquilibre est à l'origine de 90 % des maladies, notamment psychiques. En se basant sur les toutes dernières recherches scientifiques, l'auteur apporte les solutions pour rééquilibrer notre microbiote intestinal et soigner nos troubles mentaux.

De Delphine Bonnaud, éd. Biodynamiques.