

Santé

Le sucre pourrait être aussi addictif que les drogues dures

Chez les rats, le glucose entraîne les mêmes altérations du cerveau que les opiacés. Le point demain à l'EPFL

Yseult Théraluz

Héroïne, cocaïne, alcool, tabac sont autant de substances qui provoquent la plupart du temps une dépendance. Désormais, le sucre serait aussi addictogène que les drogues dures. C'est du moins ce qui a été mis en évidence lors d'une expérience menée sur les rats en 2010.

«En actionnant un simple levier, ces derniers avaient la possibilité de s'injecter une dose de cocaïne ou de boire une solution sucrée. Huit ou neuf rats sur dix présentent une préférence quasi exclusive pour le goût sucré, explique Benjamin Boutrel, responsable du laboratoire de neurobiologie des troubles addictifs et alimentaires du CHUV. Et cela quels que soient leur âge, leur niveau de stress ou leur histoire de consommation.» Même les rats cocaïnomanes optaient pour le doux breuvage.

Jacques Philippe, médecin-chef du Service d'endocrinologie, diabétologie, hypertension et nutrition aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), donnera vendredi une conférence au Salon suisse de



«Le sucre en excès provoque les mêmes altérations cérébrales que les autres drogues»

Jacques Philippe
Médecin-chef aux HUG

la santé intitulée: «Le sucre: une drogue dure?». Il explique: «Chez les animaux, il a été démontré que les récepteurs du cerveau qui réagissent à la dopamine - un neurotransmetteur précurseur de l'adrénaline et de la noradrénaline - sont diminués en cas d'addiction. Cette diminution fait que le sujet ne ressent pas la satisfaction habituelle après consommation. Il prendra donc toujours davantage de substance pour assouvir son besoin. Le sucre en excès engendre exactement le même processus.»

Un constat qui n'étonnera pas ceux qui ont l'habitude de finir la plaque de chocolat alors qu'ils étaient partis pour en manger deux

carrés. «La plupart des mammifères ont une préférence naturelle pour les aliments sucrés, plus riches en carbohydrates et donc en énergie, assurant ainsi leur survie, précise Benjamin Boutrel. Ce n'est pas le sucre en tant que fournisseur d'énergie qui pose un problème, mais en tant que fournisseur de récompense. Certains toxicomanes, privés de leur substance, se rabattent volontiers sur du chocolat!»

Plus mortel que le tabac

Et comme les étals des supermarchés regorgent de produits contenant du glucose, les personnes ne parvenant pas à en limiter la consommation sont d'autant plus vul-

nérables. «L'industrie agroalimentaire compense la médiocrité nutritive des ingrédients utilisés en les enrichissant en sucre et en sel, déplore Benjamin Boutrel. Tout comme l'industrie du tabac est parvenue à fidéliser les fumeurs en ajoutant des substances qui provoquent une dépendance dans ses cigarettes... La surabondance de sucre dans l'alimentation moderne est un véritable problème de santé publique. Aujourd'hui l'obésité est en train de détrôner le tabagisme sur le plan de la mortalité!»

Indispensable au bon fonctionnement des muscles et du cerveau, le sucre n'est cependant pas à bannir totalement. «Il est présent dans beaucoup d'aliments naturels: les fruits, les légumes, les produits laitiers, précise Jacques Philippe. Cette nourriture représente un volume important, il est difficile d'en consommer de manière excessive, contrairement aux barres chocolatées.» Le spécialiste précise toutefois que l'industrie agroalimentaire n'est pas la seule responsable de la surconsommation de sucre. «La population ne bouge plus assez, est de plus en plus stressée et compense avec de la nourriture.» Il est effectivement plus fréquent de craquer pour un paquet de biscuits que pour une branche de céleri!

«Le sucre: une drogue dure?»
Conférence de Jacques Philippe, demain à 14 h au Salon Planète Santé au Swisstech Convention Center.
planetesante.ch/salon

Comment savoir si vous êtes accro?

● Vous ne parvenez pas à limiter votre consommation de sucre et votre désir pour cet ingrédient ne disparaît jamais. Vous pouvez abandonner une activité sociale sur-le-champ lorsque le besoin se fait sentir et partir au pas de course au magasin pour vous procurer votre dose de plaisir sucré. Peu importe l'effort à fournir, pourvu que vous ayez votre dose. Vous êtes donc certainement accro au sucre. Fructose, glucose, saccharose ou même édulcorant: même combat. Car l'addiction n'est pas liée à une molécule en

particulier, mais au goût sucré que l'être humain est biologiquement programmé pour reconnaître et apprécier.

Mais, attention, il ne suffit pas de craquer régulièrement pour une tranche de gâteau pour être véritablement «sucromane». «Toutes les personnes obèses ne sont pas accros au sucre, explique Jacques Philippe. Il y a celles qui mangent trop de tout sans activité physique mais sans compulsion.» Car c'est ce désir incontrôlable et insatiable qui est pathologique. Sans oublier que le sevrage provoque souvent des insomnies, un

mal-être général et une obsession récurrente qui bouleversent la vie de la personne.

«On estime que 10% à 15% de la population mondiale seraient à risque, et pourraient perdre le contrôle face à une consommation de drogue, d'alcool et, selon toute vraisemblance, de sucre, explique Benjamin Boutrel. Cette substance est légale, peu chère et consommée souvent à l'insu des gens qui sont biologiquement programmés pour apprécier son goût. Le danger du sucre, c'est qu'il concerne bien plus de monde que l'héroïne!»

L'UNIL doit valoriser les œuvres d'art lausannoises

La capitale vaudoise et la haute école ont commencé une collaboration à propos des 1700 objets du Fonds des arts plastiques de la Ville

On y trouve aussi bien des sculptures en plein air que des tableaux accrochés dans un couloir d'école, avec des œuvres parfois signées de noms célèbres, comme René Auberjonois, Casimir Reymond ou, plus près de nous, Mix et Remix. Le Fonds des arts plastiques de la Ville de Lausanne (FAP) collabore depuis quelques semaines avec la section d'histoire de l'art de l'Université de Lausanne (UNIL), dans le but de mieux valoriser cet immense patrimoine culturel.

Dans le détail, les 1700 œuvres qui composent cette collection publique sont soumises aux enseignants, chercheurs et étudiants de l'UNIL pour leurs travaux scientifiques et pédagogiques. A plus long terme, cela débouchera sur la création d'un catalogue en ligne et sur une publication d'une sélection des œuvres jugées les plus remarquables, d'ici à 2017. Et des étudiants pourraient, par exemple, recevoir comme mission l'organisation d'expositions de parties du fonds.

Fabien Ruf, chef du Service communal de la culture, rappelle que le FAP, créé en 1932, dispose en moyenne d'un budget annuel de 150 000 francs, qui servent, entre autres, à acquérir des œuvres d'artistes lausannoises du temps de leur vivant. «Le fonds est relativement mal connu du public pour l'instant, malgré des expositions temporaires par le passé», note Fabien Ruf. **J.DU.**

PUBLICITÉ

24 heures

Grand débat public



«QUI REMPLACERA LE SYNDIC D'YVERDON DÉMISSIONNAIRE? L'EXÉCUTIF VA-T-IL BASCULER À DROITE?»

Jeudi 13 novembre

à 20h à la salle des Débats de l'Hôtel de Ville d'Yverdon, place Pestalozzi.

Les enjeux de l'élection complémentaire à la Municipalité, qui aura lieu le 30 novembre prochain, sont nombreux.

Les trois candidats, **Pascal Gafner** (UDC), **Valérie Jaggi Wepf** (PLR), et **Stéphane Balet** (PS) confronteront leurs visions d'avenir pour la deuxième ville du canton

Animation: Laure Pingoud, cheffe de rubrique Vaud&Régions de 24 heures

Entrée libre, apéritif offert à l'issue du débat

Les trois candidats se retrouveront pour une deuxième rencontre.

Dimanche 16 novembre

à 18h30, en direct de *La Télé*

Débat co-animé par: Isabelle Biolley, journaliste politique de 24 heures et Nasrat Latif, rédacteur en chef de *La Télé*

LA TÉLÉ