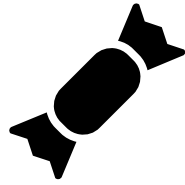


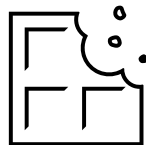
L'impact du sucre



sur notre cerveau.

Ariane Viseur Coaching Neurosciences mai 2025.

Présent dans la quasi-totalité de ce que nous mangeons, le sucre a déferlé sur le monde avec l'extraction de la betterave dans la seconde moitié du XX^e siècle... apportant avec lui la sédentarité, le surpoids et des maladies physiologiques comme le diabète.



Que sait-on à propos du sucre ?

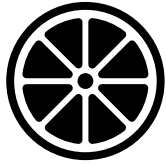
- SUCRES = GLUCIDES → Glucose/dextrose
 - Fructose (issu des fruits)
 - Lactose (issu des produits laitiers)
 - Sachharose (glucose + fructose)

Il en existe de plusieurs types.

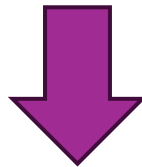
- Le glucose est essentiel au **bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau**. Ce dernier est le **plus gros consommateur d'énergie de l'organisme**.

Comment ça marche dans le cerveau ?

Notre cerveau possède un système qui nous pousse à rechercher le sucre spontanément pour bien fonctionner :



SYSTÈME DE LA RECOMPENSE / DU PLAISIR



Neurotransmetteur (médiateur chimique) impliqué : la DOPAMINE

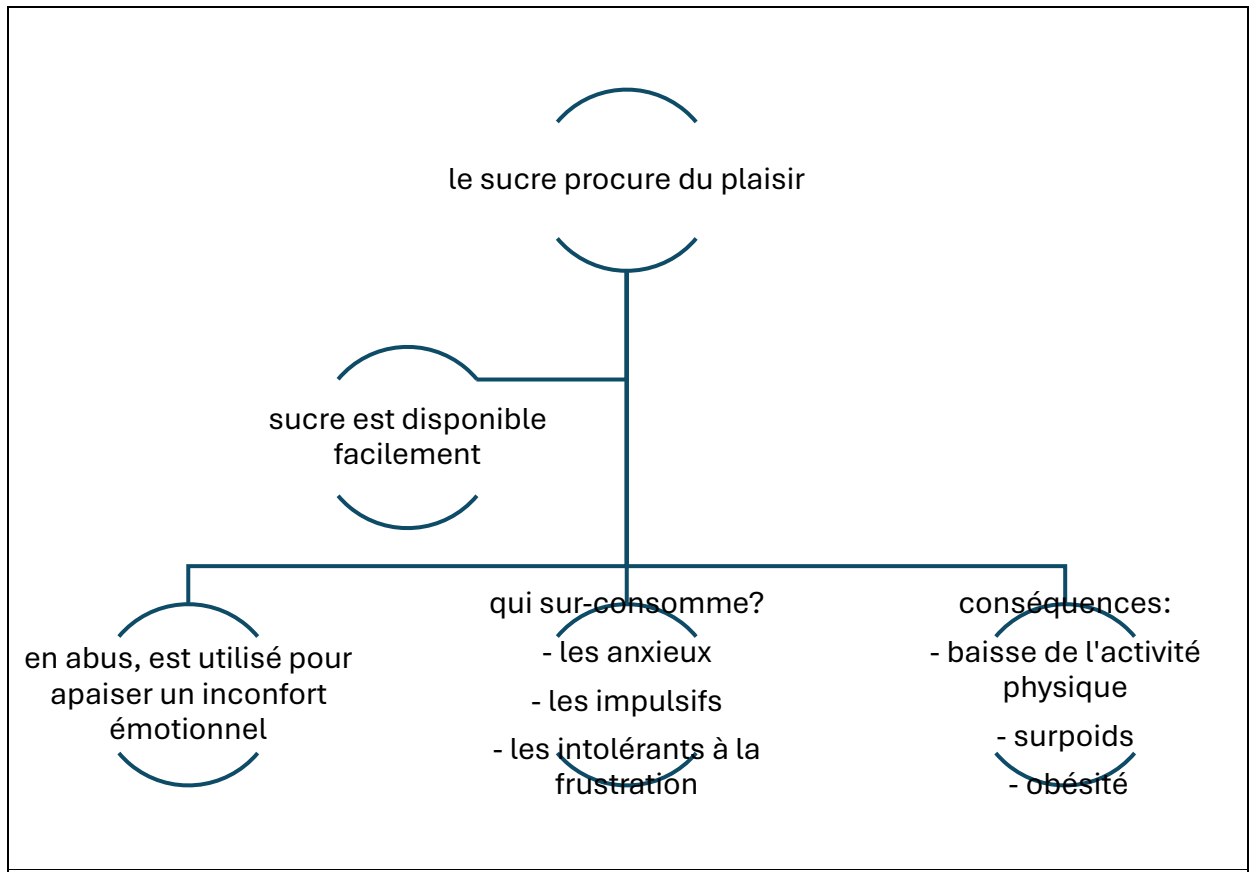
Extrait « Les hormones du bonheur »

La DOPAMINE = motivation, récompense.

Elle est produite dans le cerveau au niveau de l'aire tegmentale ventrale et de la substance noire.

Elle gère notre processus lié à la motivation et à la récompense. Elle a, en effet, pour mission de s'assurer que la motivation est intacte et de nous donner envie de renouveler des pratiques qui nous « font du bien » ... comme dans le cas du morceau de chocolat, mais aussi de la course à pied ou de l'atteinte d'un objectif. Il faut néanmoins préciser que, dans certaines pratiques nocives comme la consommation d'alcool ou autres toxiques, un flux de dopamine apparaît également. Il crée un sentiment d'euphorie et une illusion de bien-être. Mais une consommation répétée conduit à la transmission d'un taux anormalement faible de dopamine.

-> Comment la booster ? une activité physique intense, dormir suffisamment, fêter ses petits succès, passer à l'action, fragmenter l'objectif.



Quels sont les effets à court terme du sucre sur nos capacités cognitives ?

- Coup de fouet à la mémoire de travail
- Coup de fouet à la capacité de planification des actions
- Coup de fouet à la flexibilité mentale

Quels sont les effets à long terme d'une consommation excessive de sucres rapides sur nos capacités cognitives ?

- Baisse de la mémoire.
- Baisse de la performance.
- Anhédonie, c'est-à-dire perte de la capacité à ressentir du plaisir. C'est un symptôme de la dépression majeure, de la schizophrénie et d'autres troubles neuropsychiatriques.
- Perte de la motivation.
- Baisse de la persévérance.

Mécanisme :

Dans le cas de consommation excessive de sucres rapides, le **système de la récompense est altéré** : **moins de dopamine libérée** et donc **moins de neurones activés**.

On observe également une baisse de production de nouveaux neurones dans le gyrus dentelé de l'hippocampe, qui est le siège de la mémoire.

Quelle est la norme de consommation ?

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la consommation de sucre pour un adulte doit avoisiner les 50g/jour, avec un idéal de 25g/jour et un maximum de 100g/jour.

Et ce, tous sucres confondus... nous y sommes donc très très vite.

Il est important de limiter la consommation de sucres rapides, tant pour nous que pour nos enfants !

Comment gérer ?

Il ne s'agit pas de supprimer tout plaisir sucré, ni de tout peser !

- Privilégiez les sucres lents, les fruits et céréales complètes.
- Désucrez les boissons, privilégiez des en-cas sains faits maisons et donc moins sucrés.
- Habituez les enfants aux mêmes « bonnes » habitudes que vous.
- Trouvez un autre moyen de réconfort. Apprenez des techniques de gestion des émotions, booster votre activité physique...

Sources

1) Neurotransmetteur, publié par Books LLC (French Series) , 2010.

2) SIIN, cursus neuronutrition 2012 (mécanisme du stress) 1) Neurotransmetteur, publié par Books LLC (French Series) , 2010. 2) SIIN, cursus neuronutrition 2012 (mécanisme du stress)

3) <https://www.inc-conso.fr/content/la-consommation-de-sucre#:~:text=En%20effet%2C%20d'apr%C3%A8s%20l,par%20jour%20et%20par%20adulte.>

4) Programme la mémoire, Academie Européenne des Neurosciences (2023)

6) <https://sciencedirect.com>

7) cerveau et physcho, n°175 avril 2025