

LE SUCRE

une drogue dure en vente libre

Le sucre dont je vais parler est celui qui est raffiné et sous toutes ses formes, (donc index glycémique élevé) et consommé en quantité de façon régulière (donc a charge glycémique élevée).

Le sucre est le premier contact gustatif de l'enfant dans le lait de sa mère. Il y a donc une addiction « émotionnelle » avec cette saveur tant que l'équilibre affectif de l'individu n'est pas présent. Ne dit-on pas « vivre d'amour et d'eau fraîche », donc pas besoin de sucre quand on est heureux.

Le sucre est consommé et vécu comme une récompense et un plaisir immédiat : le dessert récompense ou le gâteau d'anniversaire. Tous les enfants aiment le sucre car c'est la seule saveur qu'ils n'ont pas à découvrir et à apprendre.



Autre conditionnement alimentaire du sucre : le petit déjeuner en France est un dessert sucré (confiture, viennoiserie, pain blanc, nutella, jus d'orange (sucre et acide)... Bref une bombe à retardement... en attendant celle du goûter qui est du même modèle.

Après cela les parents s'étonnent d'avoir des enfants nerveux, énervant, indisciplinés qui peuvent être épuisés d'un seul coup (hypoglycémie environ 2h 30 suivant la prise de sucre en quantité).

L'engrenage de l'enfant vers l'adolescent ne s'arrangera pas, car en plus du sucre, il rajoutera les graisses, l'alcool et parfois le tabac, mais ceci un autre sujet.

Une fois adulte, la personne a déjà deux décennies d'agression de son organisme par le sucre.

Sa consommation stimule les zones du cerveau associées au plaisir et à la récompense. En outre, elle stimule les mêmes zones que les drogues, c'est-à-dire les récepteurs dits opioïdes qui concernent la dépendance.

L'environnement stressant et les publicités qui sont reçus comme des conseils diététiques vont faire le reste car le sucre à la vertu de calmer et de donner de l'énergie. Mais après la dose de sucre comme la dose de drogue à un junky, la personne se calme jusqu'à la prochaine crise d'hypoglycémie qui pourra devenir chronique.

La cause la plus courante est l'hyperinsulinisme. En effet, pour réguler la dose trop importante de sucre qui passe dans le sang, le pancréas délivre une grosse dose d'insuline qui au bout du compte fera baisser celui-ci en favorisant l'hypoglycémie. Dans tous les cas cela entraîne une sécrétion excessive d'adrénaline et un dysfonctionnement du système nerveux central. Les symptômes clés

sont : fatigue et baisse du rythme dans un premier temps, suivi par des tremblements, sueur, fringale, anxiété, irritabilité, nervosité, agressivité, troubles du comportement, céphalée, difficultés de concentration, vertige, etc.



L'étude menée à Harvard en juin 2015 est un modèle de rigueur et de démonstration. Les scientifiques ont fait en sorte d'être irréprochables, face à tout lobby du sucre qui dirait le contraire.

Afin de mesurer la réaction du cerveau à deux milkshakes identiques en goût et apparence, mais l'un avec plus de sucre (et un index glycémique élevé), les patients étaient séparés en deux groupes tests par hasard (au sort), dans un environnement médical (contrôlé) sans savoir quel milkshake leur était donné (en aveugle).

Ce type d'étude montre un vrai lien de cause à effet. L'expérience est la suivante.

Premier jour : on donne à un groupe un milkshake avec un index glycémique de 34. Quelques jours plus tard, on donne au même groupe un nouveau milkshake avec un index glycémique de 84. Même apparence, même goût, mêmes calories. Le deuxième contient plus de sucre, sans que ce soit perceptible.

Quelques heures après, chaque participant fait un test sanguin et un scan du cerveau. Sans exception, la différence entre les deux milkshakes était flagrante : explosion du taux de sucre dans le sang (logique) mais également un sentiment de faim et envie de plus de sucre. Les scans du cerveau montrent tous une activité forte dans la région du cerveau responsable des addictions.

On en retire deux choses clés : d'une part, même si les macro-nutriments (glucides, lipides, protéines) et le nombre de calories sont identiques, la réaction du cerveau va varier en fonction de l'index glycémique uniquement. Sucres, farines, boissons sucrées... vont vous donner plus faim.

Comment sortir de ce cercle vicieux ?

Tout d'abord n'acheter pas ce que vous ne voulez pas manger, donc faites une liste de course et passer au loin du rayon « friandises, gâteaux et sucre ». N'achetez que ce qu'il y a sur votre liste. Vous ferez des économies qui vous permettront d'acheter des fruits et des légumes.



Réduisez aussi considérablement les éléments à index glycémique élevé y compris pomme de terre, pain blanc, farine blanche et toutes céréales ou farines raffinées. Vous pouvez trouver sur le net, des tableaux d'index et de charge glycémique.

Comme dans toute détoxification, les premiers jours sont difficiles, et c'est un vrai challenge que de résister à cette envie irrésistible de sucre. Pensez que quand on veut réussir, on trouve des moyens, quand on ne veut pas réussir, on trouve des excuses.

Quand cette envie de sucre arrive, vous pouvez manger un fruit ou boire de l'eau (qui est un coupe faim).

Afin d'être soutenu, essayer d'associer la famille au même régime ce qui facilitera votre détoxification et fera le plus grand bien à tous.

Je vous conseille d'en profiter pour modifier radicalement votre alimentation : légumes en abondance, fruits frais, protéines en abondance (pendant la période de détoxification), légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches ...) ou céréales complètes ou semi-complète si vous avez des difficultés à les digérer (quinoa, riz, millet, sarrasin, orge ...), il pourra amorcer un renouveau pour son corps et sa santé.

S'il n'est pas bon pour l'organisme de consommer trop de protéines à long terme, vous pouvez, le temps de vous « détoxiquer » du sucre et sur une période courte, en consommer à tous les repas ce qui diminuera le pic glycémique et avec lui atténuera l'hypoglycémie.

Expérience

Alexander Schauss a décrit dans son livre : (Diète, Crime et autres comportements délinquants négatifs) une étude qui dura dix ans et qui observa le lien entre l'alimentation et le comportement mental de plus de 800 000 élèves des écoles publiques de New York. L'étude a démontré les effets dévastateurs du sucre blanc et de la « malbouffe » sans valeur nutritive, néfaste pour la santé, comme par exemple les goûters chocolatés, les barres chocolatés, les friandises, les chips, les céréales de petits déjeuners pour enfants, etc.).

On changea l'alimentation des enfants impliqués, en supprimant 90 % du sucre raffiné et en leur offrant des aliments naturels et équilibrés. Ils prirent leur petit déjeuner et leur déjeuner à l'école pour un meilleur contrôle. Leur quotient intellectuel et leurs résultats scolaires montèrent en flèche comme jamais aucune expérience pédagogique n'avait réussi à le faire dans l'histoire des écoles publiques aux États-Unis. La suppression de la malbouffe, a aussi réduit le niveau de violence, la colère, l'absentéisme dans ces écoles.



Alain DUBOIS

**Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise
Téléphone 04 93 69 55 57 - www.institut-yangming.com - FB : Institut Yangming**