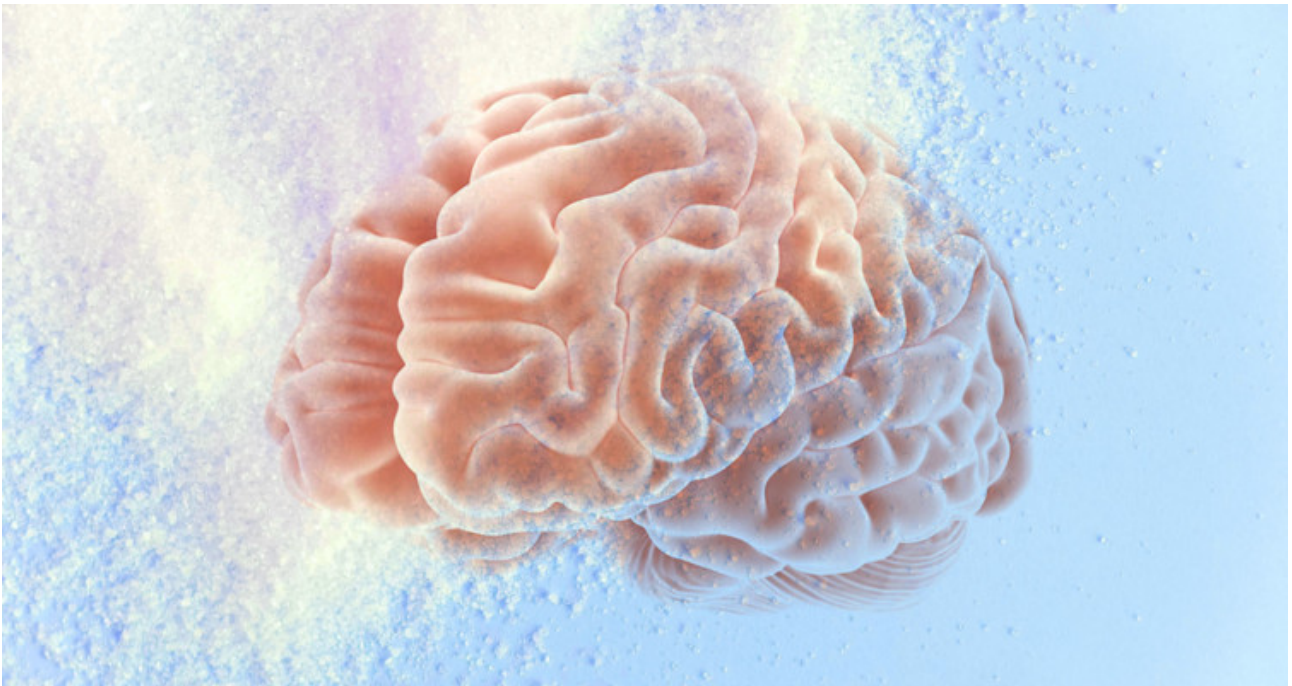


SUCRE TOXIQUE

Trop d'indulgence envers les bonbons peut conduire à cinq heures d'enfer.



*Cet article a été co-écrit par Teresa Aubele, Ph.D., et Susan Reynolds.
Dans Prepare for Change*

L'Américain moyen consomme entre *deux et trois livres* de sucre par semaine. Au cours des vingt dernières années, notre consommation nationale de sucre a explosé de 26 livres à 135 livres de sucre - *par personne – par an*. Comparez cela à la consommation de sucre à la fin des années 1800, lorsque la consommation moyenne était de *cinq livres par personne et par an*. Un moment, d'ailleurs, où les maladies cardiaques et le cancer étaient pratiquement inconnus.

Alors que votre cerveau a besoin d'un apport assez constant de glucose dans le sang pour fonctionner correctement, manger constamment des sucres raffinés et boire des sodas ne fournit pas la meilleure voie pour l'apport en sucre. Au contraire, des chercheurs du Salk Institute en Californie ont constaté que des niveaux élevés de glucose résultant d'une consommation rapide et facile de sucre endommagent lentement mais sûrement les cellules partout dans le corps, en particulier celles du cerveau.

Malheureusement, avoir trop peu de glucose et trop de glucose sont tous deux problématiques. Lorsque votre glycémie baisse, votre hypothalamus envoie un signal de détresse qui conduit à la libération d'adrénaline dans votre foie, lui ordonnant de transformer l'excès de graisse en glucose. Lorsque vous consommez trop de sucre, votre pancréas sécrète de l'insuline pour pousser ce sucre supplémentaire dans vos cellules, et trop d'insuline peut épuiser votre taux de glucose normal, déprimer votre système immunitaire et entraîner une maladie rénale. De plus, un excès d'insuline favorise également le stockage des graisses, ce qui crée un cercle vicieux. Dans les deux cas, vous pouvez vous sentir woozy, nerveux, fatigué et tremblant.

Deux autres raisons pour lesquelles un excès de sucre raffiné nuit à votre cerveau :

1. Un groupe de recherche de l'Université du Wisconsin a découvert que le cerveau pouvait réagir aux excès de sucres raffinés trouvés dans les aliments comme s'il s'agissait d'un virus ou d'une bactérie. La réponse immunitaire qui en résulte peut entraîner des déficits cognitifs, tels que ceux associés à la [maladie d'Alzheimer](#).

2. Une glycémie élevée associée à l'exécution d'une tâche mentalement difficile est associée à des niveaux élevés de cortisol – une [hormone du stress](#) connue pour altérer la mémoire.

En d'autres termes, ce deuxième morceau de gâteau lors de la fête d'anniversaire de l'entreprise pourrait vous stresser, votre corps et votre cerveau... et affecter votre efficacité au travail l'après-midi !

Votre cerveau sur le sucre

Il est clair que le glucose excessif sous forme de sucre raffiné peut être très préjudiciable à votre cerveau, affectant finalement votre durée d'[attention](#), votre [mémoire à court terme](#) et votre stabilité de l'humeur. Canne à sucre raffinée excessive :

- Bloquer les membranes et ralentir ainsi [la](#) communication [neuronale](#)
- Augmentez le stress inflammatoire des radicaux libres sur votre cerveau. [Les radicaux libres](#) peuvent rompre les cellules.
- Interférer avec la communication synaptique
- Provoquer des ratés de neurones et envoyer des messages erronés qui prennent du temps et de l'énergie à trier
- Augmentez les ondes cérébrales delta, alpha et thêta, ce qui rend plus difficile la réflexion
- Endommager éventuellement vos neurones

Existe-t-il une chose aussi saine que le sucre ?

Pas vraiment... un sucre simple est un sucre simple. Cependant, ceux qui se trouvent dans de vrais aliments, comme le fructose dans les fruits et le lactose dans le lait, fournissent également d'autres nutriments et sont donc légèrement plus sains que tout autre sucre. Et même si les magasins d'aliments naturels aiment promouvoir le miel, la mélasse, le sirop d'érable ou l'agave comme édulcorants naturels, ce sont toujours des sucres simples, avec les mêmes calories d'engraissement et peu de valeur nutritive que le sucre blanc raffiné. Cependant, ils ont tendance à être un peu plus doux, alors peut-être serez-vous plus heureux avec une plus petite quantité, mais ne vous moquez pas d'eux en meilleure santé. Le sucre est du sucre et vous devez limiter la quantité que vous consommez quotidiennement.

Allez léger sur le miel, miel

Bien que le miel soit un édulcorant naturel, 96% du miel est composé de sucres simples, le fructose, le glucose et le saccharose. Le miel a également la teneur en calories la plus élevée de tous les sucres avec 65 calories par cuillère à soupe, comparativement aux 48 calories par cuillère à soupe trouvées dans le sucre de table. L'augmentation des calories entraînera inévitablement une augmentation des acides gras sériques sanguins, ainsi qu'une prise de poids, en plus du risque de plus de caries.

Pourquoi Soda plante et brûle votre système

Votre cerveau utilise 65% du glucose de votre corps, mais trop ou trop peu de glucose peut avoir un effet néfaste sur la fonction cérébrale. Une canette de soda contient 10 cuillères à café de sucre de table, toutes inondées dans une circulation sanguine qui contient généralement un total de 4 cuillères à café de sucre dans le sang. La ruée alerte votre pancréas de libérer beaucoup d'insuline. Une partie du sucre est rapidement introduite dans les cellules, y compris les cellules du cerveau, et le reste est stocké dans les cellules adipeuses. Une heure plus tard, votre glycémie peut chuter considérablement, créant une glycémie basse, et ces oscillations rapides produisent des symptômes de troubles de la mémoire et de trouble de la pensée.

Pourquoi vous devriez repenser le soda [diététique](#)

Malheureusement, le soda diététique n'est pas la réponse. En fait, le soda amaigrissant provoque de graves réactions négatives dans votre corps. Une étude récente dans la revue *Psychological Science* a constaté que boire du soda peut affecter votre capacité à retarder la gratification. En étudiant ceux qui buvaient du soda ordinaire par rapport à ceux qui buvaient du soda, les chercheurs ont constaté que ceux qui buvaient du soda régulier étaient plus susceptibles de retarder la gratification, tandis que ceux qui buvaient du soda ne montraient pas la même retenue. Ils ont lié les résultats à la quantité de glycémie fournie par le sucre. Des niveaux de glucose sanguin plus élevés dynamisent notre cerveau pour être plus tournés vers l'avenir. Boire un soda amène votre cerveau à penser qu'il reçoit une bonne dose de sucre, qui ne vient jamais. Cela amène votre cerveau à interpréter le manque de glucose sanguin comme une pénurie de calories, ce qui oblige votre cerveau à rechercher un ravitaillement immédiat. La morale ici est de ne pas boire de soda ordinaire.

Boire du soda peut entraîner un accident vasculaire cérébral

De plus, des recherches récentes ont révélé un lien possible entre la consommation de soda et le fait de souffrir d'un AVC. Des recherches antérieures avaient révélé que ceux qui buvaient plus d'une boisson gazeuse par jour, qu'ils soient réguliers ou au régime, étaient plus susceptibles que les non-buveurs d'avoir un syndrome métabolique, un groupe de facteurs de risque, notamment l'hypertension artérielle, des triglycérides élevés, de faibles niveaux de bon cholestérol, glycémie à jeun élevée et grandes tailles.

Lorsque Hannah Gardener, épidémiologiste à la Miller School of Medicine de l'Université de Miami, a étudié environ 2.500 personnes (âge moyen de 69 ans) sur une période de neuf ans, elle a constaté que ceux qui buvaient du soda tous les jours, par rapport à ceux qui n'en buvaient pas, étaient 61% plus susceptibles de souffrir d'un AVC. Au cours de ce qu'on appelle l'étude du nord de Manhattan, le jardinier a contrôlé des facteurs tels que l'âge, le [sexe](#), l'[origine ethnique](#), l'activité physique, l'apport calorique, le [tabagisme](#) et l'[alcool](#) habitudes de consommation. Après avoir contrôlé la présence du syndrome métabolique, des maladies vasculaires dans les membres et des antécédents de maladie cardiaque, Gardener a réexaminé ses résultats et a constaté que le lien était plus proche de 48%, ce qui présente toujours un niveau de risque important.

Certains collègues chercheurs ont noté que l'étude avait trouvé une association possible entre le soda et le risque d'accident vasculaire cérébral, sans démontrer clairement de cause à effet. Pourtant, ces chercheurs douteux ont également noté que les résultats de Gardener justifiaient des tests plus rigoureux.

Voulez-vous traverser cinq heures d'enfer ?

Si rien dans cette colonne ne vous a convaincu que consommer un excès de sucre est une très mauvaise idée, cela fera peut-être l'affaire : ces jours où vous vous livrez à des confiseries sucrées - que ce soit de la crème glacée décadente, deux ou trois truffes au chocolat, une énorme tranche de tarte aux myrtilles, une poignée de biscuits au beurre d'arachide, ou une boisson gazeuse de douze onces - vous déclenchez potentiellement une augmentation des [hormones du stress](#) qui durera le temps scandaleusement long de cinq heures. Cinq heures ! Pendant ce temps, votre corps fait face à un excès d'insuline et souffre d'un épuisement des niveaux de glucose sains. Considérez que la prochaine fois, vous vous sentirez tenté par les confiseries chargées de sucre, et peut-être vous contenter d'une petite tranche, d'une cuillère à soupe, de la moitié d'un biscuit ou d'une seule truffe.

Ce que tout cela ajoute, malheureusement, c'est que la consommation excessive de sucre est mauvaise pour votre cerveau. Si vous avez envie de sucre, essayez le sucre de la nature sous forme de fruits frais et sans ornements, tels que les bleuets, les fraises, les framboises ou les pommes, qui sont tous très bons pour votre cerveau. Votre cerveau vous remerciera plus tard !