

## ÊTES-VOUS ADDICT AU SUCRE ?

Parmi les critères retenus pour le diagnostic de l'addiction dans le *Manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux*, testez votre degré d'addiction\* :

- ✓ L'établissement d'une tolérance qui conduit au besoin d'augmenter la dose de la substance pour en retrouver le plaisir
- ✓ Lors d'un éventuel sevrage, difficultés rencontrées appelées « syndrome de sevrage », soit caractéristiques à la substance, soit par une ingestion de la substance visant à soulager ou à éviter les symptômes du manque
- ✓ La substance est souvent consommée au-delà des quantités voulues ou plus longtemps que prévu
- ✓ Un désir persistant ou des tentatives ratées d'arrêter ou de contrôler l'usage de la substance
- ✓ La persistance de l'usage de la substance malgré la prise de conscience d'un problème ou d'un danger lié à celle-ci
- ✓ Le désir impérieux d'utiliser une substance spécifique

\*Il faut cocher au moins 2 critères pour présenter un cas d'addiction.

Le sucre est plus addictif que la cocaïne, ayant un **taux d'addiction d'1 cas sur 7**, comparé à 1/10 pour la cocaïne. L'accès au sucre étant plus facile que celui à la cocaïne, on vous laisse faire le compte des *addicts*...

**Brochure réalisée à l'occasion de la journée de sensibilisation sur le sucre de Nourrir Liège 2019. Merci à Serge Ahmed, directeur de recherches au CNRS de Bordeaux, pour toutes ces précieuses informations.**

Pour aller plus loin :

- <http://sugarscience.ucsf.edu>
- Blog de Ciaociao Sugar
- Études de Serge Ahmed disponibles en ligne



## LA DROGUE PRÉFÉRÉE DE L'HUMANITÉ



- **Aussi peu naturelle que les drogues de synthèse**
- **Mal connue**
- **Hautement polluante**
- **Souvent ingérée à notre insu**
- **Nocive pour la santé**
- **Plus addictive que la cocaïne**

**Découvrez le fléau du SUCRE, la véritable drogue du 21<sup>e</sup> siècle.**

Bien que le génome humain soit toujours le même que notre ancêtre Lucy, notre alimentation, elle, a énormément changé depuis quelques siècles, ne laissant pas le temps à notre corps de s'adapter. Nous sommes donc devenus des inadaptés de l'alimentation. Trois principales innovations biologiques sont à déplorer : **1. Les fortes concentrations de sucre** : notre organisme n'est pas préparé pour y faire face **2. Les liquides sucrés**, ce médium du sucre n'existe pas dans la nature **3. L'association gras/sucre**, pas naturelle non plus.

Le **saccharose, ou sucre commun**, est le sucre extrait de la canne à sucre et de la betterave. Elle est composée du **glucose** (substance causant l'addiction) et du **fructose** (composante toxique responsable des ravages médicaux — cf. p. 3 pour briser le suspense).

Chaque année, **30 mille milliards** de morceaux de sucre sont produits dans le monde — dévastant le sol au passage — et **\$7 milliards** sont dépensés aux USA par les industriels pour le plébisciter.



Vous croyez avoir l'embaras du choix quand vous entrez dans un supermarché ? Sachez que **74%** des produits emballés contiennent du sucre ajouté. Vous avez donc le choix entre du sucre et du sucre, même s'il est parfois caché sous d'autres surnoms : amazake, caroube en poudre, sirop de maïs, dextrose, jus de canne à sucre évaporé, fructose, miel, malt,...

Notre intestin grêle est fait pour recevoir de petites quantités de fructose, celle dans les fruits par exemple, mais il en reçoit beaucoup plus à cause de l'abus de sucre, ce qui est nocif. **Diabète, obésité** et **cirrhose du foie** ne sont pas les seules menaces : le sucre accroît les risques d'**Alzheimer**, causerait selon des études **1/4 des cancers du poumon**, et son médium liquide peut être lié à l'**asthme**, entre autres joyeusetés !

Boire **60 cl** de breuvage sucré quotidiennement vieillit le corps de **4,6 ans**. Un enfant qui en boit pour le goûter n'est donc pas mieux loti qu'un fumeur régulier. *Heureusement que le budget dépensé en prévention est suffisant, hihi ! ...* Ce n'est évidemment pas le cas, il est largement inférieur à celui de la publicité qui nous pousse à en consommer, vive le trou de la sécu.